

UMBERTO CINQUEGRANA

**PRONTUARIO
DI
MEDICINA NATURALE
DALLA NATURA RIMEDI FACILI
PER MALATTIE DIFFICILI**

Carmine Manna Editore

www.edizionimanna.com

Prima edizione Dicembre 2000
Carmine Manna Editore
Sito web: www.edizionimanna.com
E-mail: edizionimanna@complab.com
Fax: 081/522.75.00
Casella Postale 164 80100 Napoli

© Copyright 2000 Carmine Manna Editore

CARO LETTORE,

I LIBRI, DI CUI TI FACCIO DONO, LI PROONGO ALLA TUA ATTENZIONE, PERCHE', NATURALMENTE, IN QUANTO AUTORE DEGLI STESSI, LI RITENGO INTERESSANTI, UTILI, DEGNI DI ESSERE ACQUISTATI. TI PREGO DI PRENDERNE VISIONE ATTENTA, PER POTERNE TRARRE TUTTI I VANTAGGI POSSIBILI.

SOTTOLINEO CHE I MIEI LIBRI SONO TUTTI PRATICI, AL DI LA' DELL'EVENTUALE VESTE TEORICA.

E MI SPIEGO.

IL LIBRO DI RICERCA MEDICA, "PRONTUARIO DI MEDICINA NATURALE", SI IMPONE, DI PER SE', PER IL SUO ASPETTO PREVALENTEMENTE PRATICO. E' SUFFICIENTE SCORRERNE L'INDICE, RELATIVO AL CONTENUTO. IL SECONDO LIBRO DI RICERCA MEDICA, "DIGIUNO CONTRO CANCRO", E' UNA PROPOSTA RIVOLTA SOPRATTUTTO A MEDICI E A RICERCATORI: SOLTANTO COSTORO POTREBBERO RENDERE OPERATIVO IL CONTENUTO TEORICO DEL LIBRO.

GLI ALTRI TRE LIBRI SONO SOLO APPARENTEMENTE TEORICI. ESSI PRONGONO PARTICOLARI VISIONI DELLA VITA E DELLA REALTA' DELLE COSE, E TUTTO QUESTO POTREBBE APPARIRE UN QUALCOSA DI SOSTANZIALMENTE TEORICO, CON NESSUN RISVOLTO PRATICO. MA NON E' COSI'. DALLA VISIONE DELLE COSE, COSI' COME VIENE PROPOSTO NEI TRE LIBRI, NE CONSEGUE UNA PROFONDA PACE INTERIORE. E LA PACE INTERIORE HA UNO STRAORDINARIO EFFETTO ANTI-DEPRESSIVO. ESSA RIDONA IL SENSO DELLA VITA A TUTTI COLORO CHE L'AVESSERO PERDUTO, O STESSERO PER PERDERLO. E QUESTO EFFETTO ANTI-DEPRESSIVO NON E', CERTAMENTE, UNA COSA DA NIENTE!

**VEDERE PER CREDERE, LEGGERE PER CREDERE,
PROVARE PER CREDERE.**

E', QUESTA, LA MIA SFIDA.

IN SINTESI: I LIBRI DI MEDICINA HANNO COME OBIETTIVO LA SOLUZIONE DI ALCUNI PROBLEMI DI SALUTE DEL CORPO. I LIBRI DI RIFLESSIONE SUL SENSO DELLA VITA INTENDONO CURARE LE MALATTIE DELL'ANIMA.

L'AUTORE, CON UN ABBRACCIO FRATERO

PS: MI SAREBBE MOLTO GRADITA, DA PARTE TUA, UNA E-MAIL, SEMPLICISSIMA, DEL TIPO:

OK, RICEVUTO. GRAZIE.

TI SONO GRATO, SE MI INVII UN TALE GENTILISSIMO SEGNALE. GRAZIE.

PER EVENTUALI CONTATTI CON L'AUTORE

PROF. DOTT. UMBERTO CINQUEGRANA

VIA ANTICA CONSOLARE CAMPANA, 37

80019 QUALIANO (NA)

TEL. 081.8183356

e-mail cinquegranaumberto@virgilio.it

Indice generale

Premessa, p.17

NOTE INTRODUTTIVE

La malattia, p.23

La salute, p.27

Pranoterapia, floriterapia, iridologia, p.29

Biosfera, psicosfera, pneumosfera, p.31

Due medicine parallele, verso una medicina integrata, p.33

Rimedi naturali e veterinaria, p.37

Il coraggio della ricerca, p.39

LE SCHEDE OPERATIVE

Scheda n°1: l'angolo della farmacia naturale, p.43

Scheda n°2: le buone abitudini quotidiane, p.44

Scheda n°3: le applicazioni locali: i protagonisti, p.45

Scheda n°4: modalità e tempi delle applicazioni locali, p.46

Scheda n°5: impacchi con foglie di verza o di cavolo cappuccio, p.47

Scheda n°6: l'amaro svedese, p.49

Scheda n°7: alcuni consigli per una dieta disintossicante, p.51

Scheda n°8: consigli antistress, p.53

Scheda n°9: asciugarsi bene, p.55

PARTE PRIMA: LA FARMACIA DI DIO

CAP. I – LE PIANTE MEDICINALI

Tutto è attorno a noi, p.58

Come riconoscere, raccogliere, conservare le piante medicinali, p.59

Come utilizzare le piante medicinali: le tisane, come prepararle, come addolcirle, p.61

Una piccola farmacia naturale in casa, p.63

Una selezione tra le mille piante medicinali, p.64

Il biancospino, p.65

La calendula, p.67

La camomilla, p.69

L'epilobio, p.72

L'equiseto o coda cavallina, p.74

La malva, p.77

- L'ortica, p.79**
- La piantaggine, p.82**
- La salvia, p.85**
- Il vischio, p.88**
- Alcuni integratori alimentari, p.93**
- Il miele, p.94**
- Lo zucchero integrale, p.98**
- Il peperoncino, p.101**
- Il lievito di birra, p.105**
- L'ascorbato di potassio, p.108**
- Rimedi naturali per uso esterno:**
- Gli oli medicinali:**
 - L'olio di iperico, p.110**
 - L'olio di maggiorana, p.112**
 - L'olio di ruta, p.113**
- La pomata di calendula, p.114**
- L'argilla, p.115**
- L'equiseto al vapore, p.117**
- Il fieno greco, p.118**
- I semicupi, 119**

CAP. II – IL CAVOLO TERAPEUTICO

- Presentazione, p.122**
- La funzione diagnostica: un clinico da premio Nobel, p.123**
- L'attività drenante del cavolo: «veni, vidi, vici», p.125**
- L'efficacia: uno spettro d'azione di 360 gradi, p.127**
- La maleodoranza, uno scotto da pagare, p.133**
- Impara l'arte e mettila da parte: tutti per uno, uno per tutti, p.134**
- L'esempio dei genitori, p.135**
- Come schiacciare le foglie verdi, p.136**
- Come schiacciare le foglie meno verdi e quelle meno chiare, p.137**
- Perché schiacciare bene le foglie, p.138**
- Dove schiacciare le foglie, p.139**
- La «macchina per la pasta», una soluzione eccellente, p.140**
- Rotoli di carta da cucina, p.141**
- Come fissare l'impacco, p.142**
- Durata dei singoli impacchi, p.143**
- Durata di un ciclo di impacchi, p.145**
- Eventuali reazioni cutanee, p.147**

Come procurarsi le foglie per gli impacchi, p.148
Cavolo verza, cavolo cappuccio o cavolo milanese?, p.150
Integrità delle foglie. Loro pulizia, p.152
Quante foglie per impacco?, p.153
Strizzare o non strizzare le foglie?, p.154
Se l'impacco è freddo, p.155
Finalmente l'impacco è pronto, 156

CAP. III – L'AMARO SVEDESE

L'origine del nome e suo significato, p.159
Un eccellente rimedio naturale di pronto soccorso, p.161
Azione di rimozione dei sintomi e delle cause, p.163
Il vecchio manoscritto, p.164
Provare per credere, p.166
Non una, ma mille e una possibilità applicative, p.168
Alcuni casi particolari, p.171
L'attività farmacologica dell'amaro svedese, p.173
Come preparare l'amaro svedese, p.175
Alcune precauzioni, p.176
Le «erbe svedesi», p.177
L'amaro svedese può essere bevuto, p.178
Se l'impacco dà fastidio, perché è freddo, p.179
Come risparmiare, p.180
L'uso dell'olio, p.181
Uno «spruzzatore dell'amaro svedese», p.182
Una buona scorta di amaro svedese, p.183

PARTE SECONDA: LE MALATTIE E I RIMEDI NATURALI

Premessa, p.186
Aborto, p.187
Acne giovanile, p.189
Afta, afta epizootica, stomatite aftosa, p.191
Allergia, stato allergico, p.192
Allergie dei bambini, p.195
Allergie delle vie respiratorie, p.197
Alopecia areata, p.198
Anemie, p.199
Appendicite, 203
Arcate dentarie, p.205

Artrite (artrite reumatoide · gotta · reumatismo articolare · ecc.), p.207
Artrosi (artrite · artrite reumatoide · artrosi progressiva deformante, discoartrosi · ecc.), p.208
Asciugarsi bene, p.212
Asma bronchiale, p.213
Astigmatismo, p.214
A.T.M. (articolazione temporo-mandibolare), p.215
Bocca, p.216
Calcoli, p.216
Calli, p.217
Capelli (alopecia areata · caduta eccessiva · croste · forfora · fragilità del capello · psoriasi · ecc.), p.218
Cataratta, p.479
Cefalea (emicrania · mal di testa · nevralgia del trigemino · ecc.), p.223
Cirrosi epatica, p.286
Climaterio, p.224
Colecisti (calcoli biliari · colecistite · coliche biliari · ecc.), p.226
Coliche, p.230
Colite, p.307
Congiuntivite, p.476
Cuore (angina pectoris · aritmie · cardiopalmi · coronaropatie · edema cardiaco · endocardite · miocardite · pericardite · tachicardia · ecc.), p.231
Depressione, p.241
Diabete, p.242
Diarrea (dissenteria · enterite · enterocolite · morbo di Crohn · ecc.), p.246
Digiuno breve, p.250
Discopatia (colpo della strega · discoartrosi · ernie del disco · lombaggine · lombosciatalgia · mal di schiena · sciatalgia · sciatica · ecc.), p.251
Dislipidemie (ipocolesterolemia · ipertrigliceridemia), p.258
Dissenteria, p.261
Distonie neurovegetative, p.262
Dolore, p.263
Ematuria, p.264
Emodialisi, p.265
Emorragie, p.266
Emorroidi, p.269
Enuresi notturna, la pipì a letto, p.270

Eritemi solari, p.272
Ernie del disco, p.251
Ernie inguinali, p.274
Ernie scrotali, p.276
Esantematiche, malattie, p.277
Esaurimento nervoso, p.279
Fegato (cirrosi epatica · coliche epatiche · ittero · malattie delle vie epatobiliari · ecc.), p.283
Flebite, p.287
Fuoco di Sant'Antonio, p.290
Gangrena, p.291
Ginocchio, malattie del, p.292
Glaucoma, p.482
Granulomi periapicali, p.294
Idrocele, p.295
Idropisia o idrope, p.296
Impotenza sessuale, p.297
Inappetenza, p.298
Influenza, p.299
Insonnia, p.305
Intestino (colite · diarrea · dissenteria · diverticolite · enterite · enterocolite · gastroenterite · morbo di Crohn · ecc.), p.307
Ipertensione, p.312
Ipotensione, p.316
Ittero, p.317
Labbra, p.318
Laringite (adenoidi · afonie · disfonie · faringite · malattie delle corde vocali · raucedine · spasmo della laringe · ecc.), p.319
Latte, p.321
Leucemia, p.322
Mal di testa, p.323
Mammelle, p.323
Mani screpolate, p.325
Masticare bene, p.327
Miopia, p.328
Muscoli, p.329
Narici (epistassi · raffreddore · rinite · starnuti · ecc.), p.332
Naso (raffreddore · rinite · sangue dal naso · starnuti · ecc.), p.333
Nuca, p.336
Obesità, p.338

Occhi, occhiali, malattie degli occhi e rimedi, 468
Occhi, il contorno degli occhi, p.340
Ombelico, p.341
Orecchio (acufeni · ipoacusia · mastoidite · vertigini · ecc.), p.342
Ovaie (cisti · microcisti · ovarite · ecc.), p.345
Paradentosi o paradenziopatia, p.346
Paralisi, p.349
Parkinson, morbo di, p.351
Pelle (acne · dermatite · eczema · psoriasi · ecc.), p.352
Peluria eccessiva, p.356
Pene, p.357
Periartrite scapolo-omerale, p.358
Pertosse, p.359
Piaghe, p.359, 372
Piastrinopenia, p.360
Piede, p.362
Polmoni, p.362, p.440
Porri, p.363
Presbiopia, p.364, 476
Prostata, p.365
Psoriasi, p.366
Pulpite dentaria, p.369
Punture d'insetti, p.370
Pus (ascessi · ferite · suppurazioni · ecc.), p.372
Rasatura, p.375
Reni (calcoli · coliche · idronefrosi · glomerulonefrite · nefrite · ecc.), p.376
Rughe, p.381
Sclerosi multipla, p.382
Sinusite, p.385
Sterilità femminile, p.387
Sterilità maschile, p.389
Stitichezza, p.390
Stomaco (acidità · gastrite · ulcera gastrica · ulcera gastroduodenale ·), p.393
Stomatite, p.398
Strabismo, p.399, p.476
Stress, p.400
Svenimenti, p.403
Tachicardia, p.404

Testicoli, p.405
Tiroide (gozzo · ipertiroidismo · ipotiroidismo · morbo di Basedow · noduli · ecc.), p.408
Tonsillite, p.412
Torcicollo, p.414
Tosse, p.415
Trapianti d'organo, rigetto, p.416
Trigemino, p.417
Tubercolosi polmonare, p.421
Tumori, p.422
Ubriachezza, p.423
Unghie, p.424
Uretere, p.425
Uretrite, p.426
Ustioni, p.427
Utero (amenorrea · climaterio · dismenorrea · dolori mestruali · endometrite · fibromi · metrorraggia · ecc.), p.428
Varicocele, p.432
Vene varicose degli arti inferiori, p.433
Vescica urinaria (cistite · calcoli · neoplasie benigne · ecc.), p.437
Vie respiratorie (asma bronchiale · bronchite · enfisema polmonare · pleurite · polmonite · raffreddore · tosse · tracheite · tubercolosi polmonare · ecc.), p.440

**IL DIGIUNO TERAPEUTICO SECONDO BREUSS:
 SCACCO MATTO AL CANCRO?, p.445**

Introduzione
«Mors tua, vita mea»: la legge del più forte
Rudolf Breuss, oncologo empirico
La miscela di succhi centrifugati
Autolisi e albumina
Non solo il cancro
La leucemia: «relata refero»

IL DIGIUNO TERAPEUTICO MADE IN USA, p.456

La società di igiene naturale
Digiuno e tossiemia
La durata del digiuno
Spettro d'azione del digiuno
Digiuno e tumori: gli igienisti e Breuss

METEOROPATIE E GEOPATIE: LE CASE DEI TUMORI, p.462

Meteoropatie

Geopatie

La malattia, problema anche abitativo

Rabdomante dectoris

Sensibilità, ricerca, informazione

**GLI OCCHI – LA VISUS TERAPIA:
TOGLIERE PER SEMPRE GLI OCCHIALI?**

Premessa, p.468

Il palming, p.470

Il blinking, p.471

I massaggi, p.472

Il swinging, p.473

L'acqua, p.473

Il sole, p.474

Conclusione, p.474

Bibliografia, p.475

MALATTIE DEGLI OCCHI E RIMEDI NATURALI

«Oculi sani, in corpore sano», p.476

La congiuntivite, p.476

La cataratta, p.479

Il glaucoma, p.482

Altre affezioni oculari, p.483

La preghiera del viandante, p.484

Bibliografia essenziale, p.485

Indice analitico, p.486

AVVISO AL LETTORE

- **Nell'indice analitico, che si trova alle pagine XXX-XXX, il lettore troverà, in ordine alfabetico, tutte le malattie di cui si tratta, direttamente o indirettamente, nel libro, con l'indicazione delle pagine nelle quali l'argomento viene trattato.**
- **Si ricorda al lettore che le terapie proposte nel libro, in modo particolare le applicazioni locali di cui nella scheda n° X, a pag. XX, sono quasi tutte utili per curare anche gli animali. Si veda quanto scritto, a proposito, a pag. 37.**
- **Il lettore tenga sempre presenti le schede operative che si trovano alle pagg. 43-55: esse sono molto pratiche, facili da capire e da mettere in pratica.**

LA NATUROPATIA

UNA MEDICINA PARALLELA, NON ALTERNATIVA

La medicina è una sola, è quella che fa guarire l'ammalato, lenisce le sofferenze, fa superare lo stato di malattia. *Exitus acta probat*: un metodo è buono quando l'esito è positivo; non è l'etichetta di ufficialità o di alternatività che conferisce ad una determinata terapia l'efficacia, o l'inutilità. Se, per assurdo, la danza della pioggia facesse piovere nel deserto, e provocasse la precipitazione ogni volta che venisse eseguita secondo un determinato protocollo, non potremmo non dire che quella stregoneria è un fatto scientifico. *Res cantat*, cioè sono i fatti concreti a dare ragione o torto a ipotesi di lavoro, da qualunque parte esse provengano.

La naturopatia propone delle terapie non previste dal protocollo della medicina ufficiale, e che, per questo, ma solo per questo verso, possono essere dette *alternative*. Nessun medico, dotato di buon senso, equilibrato, saggio, dirà mai, in maniera aprioristica, che quelle proposte sono inaccettabili, solo perché non descritte nei manuali accademici delle facoltà di medicina, e, quindi, non insegnate dalle cattedre universitarie.

Io credo che l'atteggiamento più sensato sia quello di accostarsi alle proposte della medicina naturale con animo sereno. Ma, ovviamente, guardingo, per potere discernere ciò che ha valore effettivo da ciò che possa essere il frutto se non di vero e proprio

inganno, perlomeno di superficialità, di facile entusiasmo, di illusione della mente.

***Cui fidas, vide:* prima di accordare la propria fiducia a qualsivoglia novità nel campo della ricerca, bisogna prima approfondire bene le cose. Questo principio è valido in tutti i campi dello scibile umano, ed è tanto più importante, quando si tratta della proposta di terapie che non siano passate già per il rigoroso vaglio della sperimentazione, previsto dai protocolli della medicina ufficiale. Quindi, cauta apertura, ma apertura, in ogni caso. Ascoltare le proposte cosiddette alternative, e sperimentarle, per toccarne con mano la eventuale efficacia terapeutica. Se son rose, fioriranno, altrimenti diventeranno rami inariditi e secchi, buoni solo ad essere recisi, e distrutti con il fuoco. Guardare, perciò, alla naturopatia, come a qualcosa non di alternativo alla medicina ufficiale, ma come ad un complesso di proposte terapeutiche parallele, degne di essere prese in giusta considerazione, per verificare sperimentalmente se alla efficacia terapeutica promessa corrisponde una efficacia reale sul piano della salute.**

Il campo della medicina naturale è, per la verità, un mare magnum, nel quale non è facile avventurarsi, senza disorientarsi. Lo scrivente ha tentato di dare un po' di ordine a questa materia in un suo lavoro di 538 pagine, dal titolo *Prontuario di Medicina Naturale*, Edizioni Manna, ed è disposto ad essere un punto di riferimento e di informazione per quanti avessero interesse a capirne ancora di più

intorno alla naturopatia. Di risultati concreti ottenuti mediante l'applicazione di metodi naturali egli è testimone sereno, sincero, umile; sorpreso, egli stesso, volta per volta, della straordinaria efficacia della medicina naturale anche per malattie considerate più o meno inguaribili dalla medicina ufficiale.

Non stiamo, qui, ad invitare a credere, ma a sperimentare, e, quindi, ad accettare ed accogliere solo quelle terapie che si siano rivelate veramente efficaci. Una chiusura aprioristica, il rigetto preconcepito delle novità – eterno misoneismo strisciante e deleterio - precludono alla scienza la possibilità di progresso: se non fossero esistiti mai, nella storia, il coraggio del superamento del vecchio e l'apertura di nuovi orizzonti, staremmo a vivere ancora nelle caverne.

Non dimentichiamo che la scienza sperimentale, che è, oggi, la scienza ufficiale, solo alcuni secoli fa era così *alternativa*, che il Seicento, il secolo della scienza, fu inaugurato a Roma, in Campo dei Fiori, con un grande disumano falò, sul quale bruciava Giordano Bruno. Il quale, con l'ausilio delle fiamme, inviava nello spazio le particelle delle sue spoglie mortali, verso quei mondi infiniti che egli aveva contemplato nei suoi eroici furori, aprendo, simbolicamente, la strada all'astronomia moderna e contemporanea. Galilei pagò la sua alternatività sperimentale, rispetto alla concezione fideistica della realtà, con esilio, umiliazioni e lacrime. Cartesio poté gridare al mondo la validità della

***ratio* nella conoscenza scientifica del mondo solo lontano dalla sua patria.**

I ricercatori abbiano il coraggio di essere *alternativi*, nel senso di essere continuamente oltre ogni recinzione imposta dagli schematismi ufficiali. Al di là della siepe c'è l'infinito. Il quale può anche sgomentare un po', in un primo momento, ma ci farà, poi, ripetere, con il poeta di Recanati: *e il naufragar m'è dolce in questo mare*.

«Infirmus eram, et visitastis me» (Mt. 25,36)

Premessa

L'oceano è una massa enorme d'acqua. Esso è maestoso, ed incute, di volta in volta, fascino o terrore. Quello che colpisce è la sua grandezza. Istintivamente, la mente pensa a questa massa d'acqua come ad una entità avente una sua precisa identità: essa è l'oceano. E dimentica di fare una semplice riflessione: ciò che realmente esiste non è l'oceano, ma un numero quasi infinito di singole gocce d'acqua. Queste sono in realtà l'oceano. Tanto è vero che, se ciascuna goccia, offesa per essere così tanto sottovalutata, umilmente e silenziosamente si ritirasse, allontanandosi dalla massa d'acqua, dopo un certo tempo l'oceano scomparirebbe, trasformandosi in un grande deserto. Nel mare magnum dell'enorme problema della salute dell'uomo, il presente volume vuole definirsi una umile goccia di un grande oceano: una goccia che non è l'oceano, ma contribuisce a porlo in essere, in un legame silenzioso e discreto con le tante altre, costituite dai milioni di ricercatori, sparsi in tutto il mondo.

La scuola medica salernitana pone, a proposito della salvia, l'interrogativo «cur moritur homo, cui crescit salvia in horto?» E risponde: «Quia contra vim mortis, nulla crescit herba in hortis.» Nessun ricercatore serio si illuderà mai di poter trovare un rimedio contro la ineluttabilità della morte. Ciò non toglie che si debba essere ugualmente tenaci nel perseguire l'obiettivo di tentare, in tutti i modi, di alleviare le sofferenze umane, ciascuno a modo suo, muovendosi nel proprio campo di ricerca. Non «contro» gli altri, mai, ma «accanto» agli altri, sempre: tutti uniti dall'essere uomini di buona volontà, cioè il cui volere, la cui intenzione, è sempre e soltanto il bene degli altri.

È chiaro che non basta la volontà buona per aiutare efficacemente il bisognoso di cure. Occorre essere in grado di curare le malattie e di alleviare concretamente le sofferenze dell'altro. È necessario che le ricerche siano serie, portate avanti scientificamente, controllate nei risultati. Non sono un taumaturgo, non sto a dire all'ammalato «surge et ambula»: in questo volume intendo indicare delle vie, dei metodi di natura empirica, che hanno dato dei risultati.

Al lettore non iniziato, all'uomo della strada, alla casalinga, rivolgerò una parola quanto più semplice possibile, perché possano comprendere agevolmente e trovare abbastanza facile la messa in pratica di quanto ad essi consigliato, per alleviare alcune sofferenze e per eliminare alcuni mali.

Ai ricercatori, ai terapeuti, ai medici, offro questo mio lavoro come stimolo a non fermarsi mai. Il mio anelito alla ricerca, sollecitato anche dalla lettura dei testi scritti da altri autori prima di me su questi argomenti, possa contagiare tanti altri dopo di me. Sono pronto a collaborare con quanti intendano approfondire («scientificamente», s'intende), i temi trattati nel presente volume. Non è la «sacra auri fames» che mi ha determinato a stilare queste pagine, ma un desiderio profondo di lasciare dietro di me una scia, una traccia: nella speranza di far fiorire un sorriso sul volto di tanti che soffrono.

Essendo certo, pur con tanta umiltà, della notevole efficacia dei metodi terapeutici consigliati nel presente volume, mi auguro di trovare un terreno fertile nelle comunità religiose, sia in quelle dedite alla vita contemplativa, sia in quelle dedite alla vita attiva al servizio dei poveri e degli emarginati. «Ero infermo e siete venuti ad alleviare le mie sofferenze»: stare accanto agli ammalati, confortarli con la parola, lenire il loro dolore, provare a curarli efficacemente, in un paesello sperduto o in una grande città. Ogni volta che se ne presenti l'occasione.

Mi piace sognare di vedere sorgere un po' dovunque tanti maestri di questa materia, sia dalle aule accademiche delle università, sia dai seminari di formazione di sacerdoti e di religiosi, sia dalle tante comunità di umili suore, animate da desiderio profondo di aiutare il prossimo. I sogni muovono la storia e le fanno fare tanti passi in avanti. «Tout le pouvoir a l'imagination», si poteva leggere nel '68 sui muri di Parigi: tutto il potere ai profeti, ai sognatori, agli utopisti. In fondo, si tratta di sognare cieli nuovi e terre nuove; e questo, in ogni caso, non è un male. Ma, perché il sogno non si trasformi in illusione, diciamo ad Icaro di scendere a più bassa quota, fino a rimettere i piedi per terra: l'ossigenazione di un breve sogno ad alta quota deve essere sufficiente per riprendere il giusto contatto con la realtà quotidiana.

D'altra parte, il sognare la formazione di tanti maestri ed esperti di terapie naturali, maldestramente dette «alternative», è pure una necessità di ordine tecnico e realisticamente pratica, per far sì che i metodi naturali non restino lettera morta e pura curiosità: dal dire al fare, si passa attraverso uno studio serio e approfondito, ed una matura esperienza. La verifica della teoria deve essere fatta di persona, non per sentito dire.

Il primo passo resta sempre quello dell'apertura mentale, e del cuore, direi, verso tale problematica. «Se non diventate semplici come i bambini» non potete definirvi dei veri ricercatori. È chiaro che la semplicità non è sinonimo di ingenuità: va da sé che occorre oculatezza, prudenza, severità, ed anche un pizzico di diffidenza, specie verso i facili entusiasmi.

Semplici e prudenti, ma sempre aperti, e pronti a verificare ogni novità: «sapere aude» anche in questo campo di ricerca. Non si sa mai, potrebbero anche essere cose vere.

Mi sto accorgendo solo ora che, senza volerlo, mi sto rivolgendo agli accademici, ai quali, forse, non giungerà mai il presente volume. Ha voluto essere, forse, questo, un breve sfogo per alcuni casi, per fortuna veramente solo pochi, di «ciucciaggine presuntuosa» di cui sono stato testimone per il passato, nei corridoi di qualche clinica universitaria. Laddove qualche «mezza calzetta» ripeteva spesso «io questo non l'ammetto, perché non è descritto»: come se ci stesse almeno uno solo al mondo capace di dimostrare di sapere tutto, ma dico veramente tutto quello che è descritto in milioni di libri che sono sparsi nel mondo. Questi tizi sono così ignoranti, che ignorano anche di essere ignoranti.

Per fortuna esiste una schiera numerosa di studiosi seri: ad essi vuole andare la proiezione del mio sogno, nella speranza di riscuotere una eco di attenzione. Se già un solo ricercatore impegnato è capace di far avanzare di un passo la scienza, cento o mille di essi trasformeranno il passo in una marcia inarrestabile: e il sogno potrebbe diventare realtà.

Se penso a questa mia come ad una «vox clamantis in deserto», non posso non gioire: è nel deserto che vivono i ricercatori seri, è là che stanno in contemplazione i grandi spiriti; è lontano dalle folle e dai rumori che si fanno le grandi conquiste. Sarebbero pochi, ma buoni - è il caso di dirlo - a raccogliere la voce di chi grida: «Proviamo insieme anche questa via, nella speranza di migliorare, anche solo di un poco, il mondo nel quale viviamo.»

~

Ma sento, ora, la voce del lettore, che, a buon diritto, mi scuote e mi chiede: «Caro fratello, leggendo questo tuo libro, e seguendone i consigli, quale risultato potrò conseguire nella cura dei miei mali?» Ebbene, io non prometto a nessuno miracoli. Un risultato garantito, in ogni caso, sarà una notevole azione antitossiemica, cioè una buona purificazione del sangue, e quindi di tutto l'organismo. E non è poco, se si pensa che ogni malattia presuppone, o si accompagna, ad una tossiemia più o meno grave, più o meno evidente ed evidenziabile, ma sempre lentamente presente.

Le terapie naturali, ben praticate, conducono alla restaurazione di un equilibrio omeostatico, eventualmente alterato: è una vera e propria «restitutio ad integrum». È un dato di natura empirica; e non sempre è possibile ripercorrere, anche teoricamente, i vari sentieri lungo i quali si muove, con efficacia, il metodo naturale di cura. Credo, tuttavia, che quello che conta veramente sia, *in primis*, il risultato: «contra factum non valet argumentum». È compito del ricercatore il tentativo di teorizzazione dell'empiria, perché un metodo naturale diventi «scientifico», e possa entrare nelle aule universitarie con tutti gli onori: di qui si uscirà a ripercorrere il cammino della salute e della speranza, con il giusto sigillo e la opportuna consacrazione della scienza ufficiale.

A beneficio, questa volta, di tanti più sofferenti; perché, ora, sarà anche il medico di base a tentare, qua e là, la via alternativa con i suoi pazienti.



«Parva favilla, gran fiamma seconda», recita il poeta Dante, con lingua saggia e veritiera. Ma, perché una piccola fiamma possa provocare un incendio, è necessario che il materiale, con il quale viene a contatto la fiamma, sia altamente incendiabile. Ed è quanto spero, riguardo a questo mio lavoro: se esso è come una pallida fiammella, mi auguro che sia letto e studiato da spiriti pronti a recepire il messaggio, e ad amplificarlo, diffondendo il bene, anche attraverso il dono della salute agli ammalati, tutt'intorno a sé, a macchia d'olio.

È possibile! Già vedo una scuola, formata da cervelli buoni, con un grande cuore, seri e severi, dediti allo studio ed alla ricerca, attenti a vedere dove sono i rimedi buoni, i più efficaci, possibilmente facili ed accessibili all'uomo comune. E soprattutto pronti ad accettare, con animo aperto, suggerimenti validi, da qualunque parte essi provengano, e da chicchessia, all'ombra di una bandiera o di un'altra, da accademici illustri, o da un empirico terapeuta.

È con spirito di profonda umiltà che ho inteso stendere questo lavoro scritto, dove umiltà è consapevolezza delle origini reali del proprio essere umano. «Umile» deriva da «humus», terra, e «uomo» viene da «homo», che è, in origine etimologica, «humus». «Memento, homo, quia pulvis es»: tanto io lo ricordo, e lo so bene, profondamente convinto. L'uomo è limitato per essenza, ed imperfetto è quanto proviene dalle sue mani: all'uomo non si chiede la perfezione perfetta, mi si perdoni l'apparente bisticcio di parole, ma la tensione ad essa, in uno slancio che non ammette tregue, fatto salvo il giusto riposo, mirante al recupero della forze perdute.

Le critiche al presente lavoro saranno bene accolte, se mi saranno presentate con garbo, rispettose del mio sforzo, e con spirito costruttivo.

D'altra parte sono pronto e disposto a collaborare con quanti, animati da sincero e disinteressato spirito di ricerca, volessero approfondire i temi, qui trattati, per necessità, con una certa superficialità: ma io l'ho precisato, che si tratta di poche gocce, buttate coraggiosamente nel mare magnum della ricerca scientifica; gocce di sapere, distillate fredde dal cervello, ma riscaldate da un contemporaneo filtraggio attraverso il cuore. E ogni goccia che cade sulla superficie dell'acqua, provoca dei cerchi concentrici, che comunicano tutt'intorno la sua presenza.

«Chi ha orecchie per intendere, intenda». Molti sono, fondamentalmente, dei poveri sordi, che credono di avere un udito perfetto, solo perché sono capaci di sentire i tanti rumori quotidiani, il frastuono, gli schiamazzi, o le voci degli altri. Alcuni, più sensibili, odono i sussurri della natura, trasportati dal vento, le voci del mare viaggianti sulle onde verso la riva; i poeti ascoltano i messaggi delle cose, mai pronunciati con segnali sonori; il musicista sente le silenziose armonie dei cieli, e le traduce in note, suonate dall'orchestra; il mistico vede gli angeli, e sente tutt'intorno la presenza del divino. Lo scultore sente, nella pietra grezza di un macigno di marmo, la voce della figura che vuole emergere, pregandolo di toglierle di dosso il peso del marmo superfluo; il pittore vede, e fa vedere, il sentimento della natura, o dei personaggi dei suoi quadri, i cui colori parlano a quanti sanno ascoltare. È con la mente che si ascolta: il vero udito è l'intuizione, che fa scendere nella profondità delle cose, fa superare ogni barriera ed ogni ostacolo, fa sentire molto, ma molto al di là di quanto può l'udito il più perfetto. È così che si sentono e si comprendono i racconti sulla gloria di Dio, che il firmamento ci narra, come recita il salmista: «I cieli narrano la gloria di Dio.» E poi, di quanti «silenzi che parlano» è fatta la vita di un uomo...

È questo sentire, che nella sfera animale è l'istinto, e nell'uomo diventa intuizione, che ci porta ad avvertire la presenza di tracce ben precise, che conducono alla scoperta di tanti valori, disseminati ovunque nella storia. Queste orme le lascia dietro di sé, automaticamente, ogni spirito elevato che, nella sua esperienza terrena, ha intuito. Gli spiriti delle generazioni successive, dotati di questo udito speciale - che abbiamo detto essere l'intuizione - sanno mettersi in ascolto del passato, e sono capaci di individuare i segnali della storia, quelli buoni, che sono diventati delle vere pietre miliari, lungo il faticoso cammino dell'umanità: partendo dall'ultima pietra, essi ne aggiungono altre, che saranno i paletti dai quali partiranno, in seguito, gli altri atleti della fatica dell'uomo, che insegue senza sosta il progresso.

NOTE INTRODUTTIVE

La malattia

La vita dell'organismo umano - ci limitiamo ad un discorso sull'uomo - è la risultante dell'attività di un numero enorme di unità cellulari. Ciascun elemento cellulare è, a sua volta, un vero e proprio microcosmo, «un universo», nel senso etimologico della parola, di «riporto all'unità» di molteplici fattori. La cellula ha una sua attività propria interna, diretta e guidata intelligentemente da un centro regolatore, il nucleo, che contiene il programma della vita della cellula stessa. Il nutrimento della cellula viene dal di fuori: l'organismo «in toto» provvede all'alimentazione di ogni singola cellula, e questa è, a sua volta, il mattone di cui è formato, e di cui vive tutto quanto l'organismo. L'unità cellulare regola la sua vita secondo lo schema elementare dell'assorbimento di energia dall'esterno, cui segue la trasformazione e l'utilizzazione della stessa, ed il ciclo si chiude con l'eliminazione delle scorie metaboliche verso l'esterno, assieme ai prodotti di sintesi e di elaborazione intracellulari, utili alle altre cellule dell'organismo. L'entrata dei fattori giusti, la loro esatta utilizzazione, e l'uscita dei prodotti terminali, sono le condizioni essenziali per la vita sana della cellula. È il principio del corretto rapporto tra le entrate e le uscite, che è alla base della vita tanto di una microscopica cellula, quanto di un grande stato civile, dove il meccanismo è espresso nella ben nota formula di «bilancio dello stato»: **la salute è un bilancio complessivo che quadra.**

Questa vastissima attività, sia di ogni singola cellula, sia dell'organismo in toto, si svolge tutta in un campo elettromagnetico, che costituisce come l'atmosfera che respirano gli elementi cellulari, così come l'aria che circonda noi, e che noi respiriamo per vivere. Ogni unità cellulare ha un suo proprio campo elettromagnetico, che è la risultante di una miriade di singole cariche elettriche, di cui sono dotati tutti i fattori intracellulari, a partire dai singoli atomi, fino ai complessi sistemi funzionali intracellulari. **La salute è il buon funzionamento delle cellule, in una sana atmosfera elettromagnetica.** Questi due fattori sono strettamente interdipendenti ed interrelati: la cellula funziona bene se l'aria intorno - cioè il campo bioelettrico - è sana; il campo atmosferico elettrico in cui respira la cellula è sano, soltanto se l'elemento cellulare ha un'attività equilibrata. Questo vale, per estensione, anche per l'organismo intero, e per il campo elettromagnetico in cui è immerso, ed al quale è collegato, in un rapporto inscindibile (cfr. pagg. XXX-XXX).

Lo stesso cervello non è altro che un apparato bioelettrico, dove risulta - ancora più evidentemente che negli altri organi - che un qualsiasi

perturbamento a livello del campo bioelettrico corrisponde ad una malattia, così come una malattia altera prontamente il tessuto bioelettrico, specialmente in quelle zone che presiedono alle attività psichiche e nervose.

Un grande mezzo acquoso, un «mare magnum», un oceano nel quale galleggiano, a più o meno stretto contatto, le cellule - come isole singole, o come più o meno estesi arcipelaghi - costituisce la base organica, il supporto dell'evento elettromagnetico. In esso nuotano delle particelle, cariche elettricamente: è il movimento di queste particelle che determina la formazione del campo elettromagnetico. Questo grande lago è il liquido extracellulare (il LEC), in cui equilibrio elettrolitico, o idrosalinico, costituisce l'omeostasi, ed è condizione essenziale per la sopravvivenza di tutto l'organismo. Il discorso vale perfettamente anche per il mezzo acquoso intracellulare, il «mare parvum» nel quale si agitano, e vivono, tutti gli elementi cellulari: e anche qui si parla di equilibrio idrosalinico, e di omeostasi.

La salute è equilibrio omeostatico intra ed extracellulare, che è il prodotto terminale di un incessante rapporto dinamico, e vivacissimo, tra cariche elettriche positive, e cariche elettriche negative, sospese in questi liquidi biologici. I prodotti delle sintesi biologiche intracellulari, di conversione e di riconversione dei metaboliti, all'interno degli elementi cellulari, vengono continuamente riversati nel grande oceano del LEC: di qui, i prodotti di sintesi, o di riconversione, passano alle altre cellule, mentre le scorie metaboliche, e i prodotti terminali di rifiuto, vengono eliminati, e riversati all'esterno del corpo, attraverso la cute, le urine, le feci, gli atti espiratori. Secondo la logica dell'ecosistema biologico di ogni organismo vivente, tutto ciò che è dannoso viene eliminato, tutto ciò che è utile viene conservato e riciclato.

Siccome l'equilibrio omeostatico è «conditio sine qua non» del fenomeno della vita biologica, la natura, che è essenzialmente programma di vita, ha inventato diversi sistemi di sicurezza, e dispositivi, finalizzati al mantenimento dell'omeostasi, e al suo ristabilimento, quando fosse alterata. È un equilibrio dinamico, le cui principali valvole di sicurezza - sempre pronte ad aprirsi, o a chiudersi, secondo le necessità - sono costituite da diversi sistemi tampone dei liquidi circolanti, e - in primis - del tessuto ematico. Ma anche questo validissimo dispositivo di sicurezza può andare in tilt, se i fattori in eccesso esauriscono le possibilità di tamponamento, che sono a disposizione: e si può arrivare allora, inesorabilmente, sino al coma, e all'exitus finale.

Non si può, quindi, fare affidamento all'infinito sulle risorse dell'organismo, capaci di ripristinare l'ordine. È saggezza trovare un

metodo efficace, che sia in grado di evitare l'accumulo di sostanze tossiche nell'organismo, che stimolano in maniera eccessiva, e quindi non tamponabile, i sistemi di riequilibrio dei liquidi corporei.

Ritornando, ora, allo schema, già citato, del rapporto tra le entrate e le uscite per far quadrare il bilancio, ricordiamo che **un regime dietetico saggio ed opportuno è la prima garanzia della salute**. Se i nutrienti non sono in eccesso, se sono quelli giusti, gli organi deputati al loro metabolismo, lavorano con normalità, le scorie metaboliche non sono eccessive, la loro eliminazione diventa agevole. Il corpo è sano, l'ecosistema è salvo, si vive e si ragiona meglio: «mens sana in corpore sano».

Purtroppo, il cammino per arrivare a tanta saggezza da riuscire a controllare il ciclo della vita organica al suo punto di avviamento, è lungo e aspro: non è facile arrivare a capire, e poi a far capire, che **si deve «mangiare per vivere», e non «vivere per mangiare»**. Se i valori della vita, gli ideali, le attività spirituali diventano primari, è automatico che saranno secondarie e dominabili le tendenze istintive all'abuso nel campo dell'alimentazione. «Noi siamo quello che mangiamo», disse Feuerbach: se questo è vero, come è vero - almeno per quella che è la base organica della vita - allora una educazione alla salute, che passi attraverso l'educazione ad una corretta alimentazione, vuol dire anche imparare a scegliere i mattoni migliori nella costruzione dell'uomo.

Aggiungiamo poi che, anche quando l'alimentazione fosse corretta, non sempre si può evitare lo stato di malattia, per svariatissime cause, che sarebbe qui troppo lungo anche solo elencare. Basti ricordare le malattie a carattere ereditario, altre di tipo traumatico, quelle psicogene, gli stati patologici dovuti a stress eccessivo, ecc. ... Le disfunzioni di organi interni, le malattie professionali, l'usura dei dispositivi fisiologici ed anatomici dovuti all'età, l'esposizione continuativa ad agenti esterni irritanti e debilitanti: chi più ne ha, più ne metta. In altre parole, la salute, come entità perfetta, non esiste: l'uomo convive con le zone d'ombra, costituite da stati patologici più o meno gravi, latenti o conclamati. I «loci minoris resistentiae» si trovano in tutti gli organismi umani viventi, coabitano con le parti sane, e accompagnano l'uomo fino alla morte.

La salute è una conquista continua dell'organismo, dinamicamente conseguita in un affanno quotidiano, attraverso la lotta contro tutti i possibili fattori morbigeni. Il DNA di ciascuno di noi è programma di vita e di conservazione dell'essere: le zone d'ombra, costituite da eventuali stati patologici, sono talmente previste come possibili, lungo il percorso della vita, che nel codice genetico sono registrati mille e mille dispositivi di sicurezza, il sistema immunitario - che non finisce mai di sorprendere, per la sua

complessità, e per la ricchezza di fantasia di intervento - i processi di riparazione di organi lesi o di o funzioni alterate. Lo stato patologico si instaura in modo stabile, facendola da padrone, solo quando si determina la presenza di fattori che interferiscono nelle risposte per la vita, previste e programmate minuziosamente, e scrupolosamente, dal DNA delle singole cellule, e da quello delle cellule ed organi con funzioni di coordinamento.

~

Apparentemente, sembra che, a questo punto, la materia di cui stiamo discorrendo, si ingarbugli. In realtà non è così. L'argomentazione, nella sua linearità, vuole essere la seguente. **La malattia è un'esperienza che il nostro organismo sicuramente non potrà evitare nel corso della vita.** Essa è prevista, ma il DNA sa pure come superarla. Ci siamo chiesti come si instaura uno stato patologico, e perché tante volte non viene superato, diventando una stabile zona d'ombra, che interferisce con il programma per la vita del codice genetico. Ora, non potendo impedire in assoluto alla malattia di interessare il nostro organismo - perché i fattori morbigeni sono svariatiissimi - ci poniamo il problema di come conseguire una eventuale «restitutio ad integrum». E, in ultima analisi, ci siamo trovati a definire, tra le righe, lo stato morboso come un «inquinamento dei liquidi corporei», a causa della produzione, da parte delle cellule, di scorie in eccesso, riversate nel liquido extracellulare, e/o per la eventuale concomitante incapacità dell'organismo di operare una bonifica dei liquidi fisiologici, mediante l'attività di «canalizzazione» da parte degli appositi depuratori.

La salute

Se la malattia è inquinamento del liquido extracellulare, la salute è il disinquinamento dello stesso. Il problema è definire i mezzi adatti a depurare, in ultima analisi, il sangue, essendo, questo, il grande fiume nel quale, bene o male, vanno a riversarsi tutti i liquidi, per percorrere velocemente l'intero organismo. Così, la malattia diventa «tossiemia», la salute il «superamento di uno stato tossiemico». **E i sistemi di depurazione?**

In verità, qualunque metodo terapeutico proposto non significa apporto, dall'esterno, di nuovi depuratori: i dispositivi disinquinanti restano sempre e solo quelli previsti dal programma di vita, contenuto nel DNA dell'organismo. Le proposte di terapia saranno efficaci soltanto se saranno capaci di attivare i sistemi fisiologici di ristabilimento della salute, che si siano inceppati, provocando uno stato di malattia. Quando, più avanti nel libro, nel capitolo sul cavolo terapeutico, si consiglieranno applicazioni di foglie di cavolo sulle parti malate, non si dirà che tale impacco è un dispositivo di depurazione: vedremo, in effetti, che le applicazioni stimoleranno il depuratore naturale, costituito dal tessuto cutaneo, e da altri eventuali sistemi filtranti, interposti tra la superficie corporea e il focolaio che è in profondità, e che si potrebbero considerare dispositivi di riserva, attivabili in situazioni di emergenza. Le tisane diuretiche stimoleranno i reni, eventualmente anche decongestionandoli, attivando, così, quei filtri anatomici, cui compete il ruolo fondamentale nel mantenimento, o nel ristabilimento, dell'equilibrio idrosalinico dei liquidi circolanti, e quindi ad azione omeostatica. Idem dicasi nel caso che la via proposta per giungere alla salute sia il digiuno terapeutico, di cui si tratterà in un apposito capitolo.

«Natura ipsa sanatrix», diceva Ippocrate di Cos, il padre della medicina occidentale. È sempre e solo la natura che produce la salute, perché è fornita di tutti gli strumenti necessari per riportare l'ordine, in un organismo alterato da processi patologici. I rimedi farmacologici di natura chimica devono essere usati sempre con estrema cautela, in quanto i fattori chimici introdotti nell'organismo potrebbero peggiorare certe situazioni, interferendo con il lavoro della natura, e inducendo risposte non gradite, dovute a rigetto, per intolleranza, di elementi considerati fundamentalmente estranei. Le terapie naturali sono sempre accettate dall'organismo, se, naturalmente, vengono effettuate sotto controllo specialistico, o, almeno, consigliate da veri esperti della materia.

«**Natura natura curatur**» e «**similia cum similibus**» potrebbero spiegare la sorprendente efficacia dei metodi naturali nella cura delle malattie.

Pranoterapia, floriterapia, iridologia

I rimedi naturali ai quali ho fatto cenno - in maniera, certo, abbastanza fugace - agiscono tutti, bene o male, a valle, a livello cioè del grande mare, nel quale si riversano tutti i liquidi corporei. Abbiamo anche osservato che un campo elettrico circonda il nostro organismo, come risultato della somma di un numero enorme di tanti piccoli campi elettrici, prodotti dall'attività di ogni singola cellula: ogni unità operativa di un organismo vivente, siano esse le unità cellulari, o i singoli organi, o gli apparati, è sempre base organica di campi elettromagnetici. **E il campo elettrico totale è «l'atmosfera vitale» nella quale, e in interdipendenza con la quale, l'organismo può definirsi vivente:** per cui uno stato di malattia su base organica si accompagna, naturalmente, ad un concomitante «inquinamento atmosferico», in una alterazione, cioè, del campo elettromagnetico totale.

A questo livello, leggermente «più in alto» di quello a valle della pura e semplice base organica, si inserisce l'attività terapeutica, oltre che diagnostica, dei **pranoterapeuti**: parliamo di quelli autentici, naturalmente, e non dei truffatori o degli illusi. L'alterazione del campo elettrico globale, o dei singoli campi elettrici distrettuali, può essere superata anche sulla base di un intervento diretto sui campi stessi, quale può essere eseguito dal pranoterapeuta, riportando l'energia totale, e quella locale, ai valori fisiologici.

Trovo anche interessante, e degno di essere approfondito, soprattutto nel campo della diagnostica non invasiva, il metodo della **radiestesia**, mirante ad individuare fondamentali stati d'animo patologici, mediante i movimenti di un pendolino, sensibile al campo elettrico della mano sinistra del paziente, nella quale costui stringe una boccettina, contenente infusioni solari di fiori, ottenute secondo una tecnica elaborata dal dott. Edward Bach. Sulla base dei risultati diagnostici, ottenuti con tale metodo, si programma una opportuna terapia, detta appunto **floriterapia**, usando degli elisir floreali. È, questo, un esempio di associazione di una metodica diagnostica - che possiamo definire naturale, in quanto sfrutta il fenomeno del campo elettrico della mano - con rimedi naturali, quali sono le citate infusioni.

È altrettanto stimolante il cammino diagnostico che percorre l'**iridologo**, quando, attraverso l'esame obiettivo strumentale dell'iride dei due occhi, afferma di riuscire ad individuare la localizzazione d'organo, o di apparato, di una eventuale patologia in atto, o anche soltanto virtuale, sulla base di una ipotizzata familiarità nella predisposizione a determinate

malattie. Il segno clinico di una patologia è costituito dall'ipotonìa di determinate fibre radiali dell'iride, la quale costituisce, per l'iridologo, una mappa precisa di tutto l'organismo, organo per organo.

Biosfera, psicosfera, pneumosfera

O biettivo primario del presente lavoro resta quello di proporre una serie di percorsi - apparentemente alternativi, rispetto alla medicina ufficiale - per superare, con metodi cosiddetti naturali, eventuali stati patologici. Eppure, non mi riesce di non fare, qua e là, delle brevi riflessioni, che, apparentemente, potrebbero sembrare delle fuoriuscite gratuite dal campo che mi sono proposto di arare. Al di là delle apparenze, tutto ha un senso, ogni divagazione è intenzionale, e mai veramente spropositata. Le terapie, che saranno proposte nei capitoli successivi a questo, si muoveranno sempre nella direzione dell'intervento operativo sulla base organica della malattia e della salute, e sul concomitante campo bioelettrico, che abbiamo definito come «l'atmosfera nella quale vitalmente respira l'organismo nella sua globalità e nelle singole sue parti»: è questa la «**biosfera**». Tuttavia, non possiamo tralasciare di fare un cenno anche all'altra sfera vitale, la **psicosfera**, data l'importanza primaria che rivestono le cause psicogene, nel determinismo di svariate malattie, come è stato abbondantemente documentato e dimostrato dalla psicosomatica. «**Corpus sanum de mente sana**»: questo mio conio, che richiama l'altro ben noto motto «**mens sana in corpore sano**» - di cui sembra essere la forma speculare e complementare - può ben esprimere, a mio parere, la stretta interdipendenza tra i due campi di forza, quello organico, con la sua atmosfera elettromagnetica, e quello psicologico.

Quando, poi, provassimo ad andare oltre la barriera costituita dal muro dell'inconscio, potremmo anche ipotizzare una ulteriore sfera, affermata come esistente e attivamente operante da tutte le religioni, e da tanta parte del pensiero filosofico, sia occidentale, che orientale: la sfera spirituale, definibile anche, secondo me, «**pneumosfera**». Nella espressione giovannea «*Et Verbum caro factum est*» par di vedere lo spirito mentre «informa» la materia, e la plasma, nella fase dell'embriogenesi, e in quella fetale, quasi a voler orientare verso direzioni precise il futuro individuo, «segnandone» il corpo, quindi il destino di salute e di malattia. **La pneumosfera agirebbe sulla base organica attraverso la psicosfera, per cui la psicosomatica sarebbe, in ultima analisi, una pneumosomatica.**

Se tale visione teologica si dimostrasse essere vera, avremmo raggiunto la causa prima sia della malattia, sia della salute, dominando, al vertice, la pneumosfera sulla sfera biologica, e influenzando quella, tramite questa, sulla atmosfera vitale, e sulla sua base organica. «*Unde origo, inde salus*»: a questo

punto, naturalmente, una efficace terapia a carattere etiologico, e non soltanto palliativa, dovrebbe essere essenzialmente spirituale. **La malattia organica sarebbe l'espressione fenomenica di un disordine spirituale, passante attraverso forme nevrotiche della sfera psicologica.** Certo è che l'uomo è, ancora oggi, un pianeta inesplorato, e le sorprese che ci riserva sono senza limiti: la scienza sta percorrendo i sentieri di superficie di questo pianeta sconosciuto: sono percorsi difficili e faticosi, ancorché sempre pieni di fascino. E se provassimo a scendere sempre più nel cuore di questo piccolo-grande universo, che è l'uomo?

A conclusione di questa breve digressione, preciso che lo scopo delle pagine che seguiranno resta quello di informare su una serie di metodi terapeutici naturali, miranti a ristabilire - ove possibile - lo stato di salute in un soggetto ammalato, **agendo quasi sempre esclusivamente sulla base organica**, su quella sfera dell'uomo nella quale, alla fine, in ogni caso, si esprime e si evidenzia clinicamente la malattia, qualunque siano le cause che l'hanno determinata. **Lo stato patologico l'abbiamo definito, in ultima analisi, come stato tossiemico; la salute sarà il risultato di una efficace attività disintossicante, tentata, volta per volta, dalla fitoterapia, dagli impacchi, dal digiuno, da altri rimedi naturali.**

Due medicine parallele, verso una medicina integrata

Una precisazione e un chiarimento si impongono qui, rivolti tanto al lettore profano, quanto al medico: nessuna delle proposte di terapia descritte nel presente volume esimerà mai chicchessia dal dovere di fare ricorso al proprio medico, agli specialisti, alle strutture sanitarie, per affrontare e risolvere le malattie. Qui intendo proporre dei rimedi naturali che siano di supporto e di ausilio nelle terapie prescritte dal medico curante; soprattutto tenendo presente che le cure naturali, correttamente eseguite, non presentano controindicazioni, non comportano effetti collaterali, non interferiscono affatto con l'attività di una eventuale concomitante terapia farmacologica.

Il mio augurio è che «il treno della salute» si muova contemporaneamente sulla rotaia della medicina ufficiale e su quella della medicina naturale, perché possa giungere, in questo modo, più rapidamente, e più sicuramente, alla stazione della guarigione. Questo è possibile, se non c'è prevenzione, da parte del medico, verso la possibilità di terapie naturali, né rifiuto preconcepito - eventualità, questa, anch'essa possibile - da parte di alcuni pazienti fanatici, perché fondamentalmente ignoranti. Solo la cooperazione, la collaborazione e l'apertura interiore verso il nuovo e verso il diverso, al di là di ogni forma di qualunquismo e di superficialità, possono produrre frutti di avanzamento della scienza, in questo, come negli altri campi della ricerca scientifica. **Ricordiamo sempre che nessun individuo, neppure il genio, è detentore di tutta la verità, e che la ricerca, e soltanto la ricerca - che è il rincorrere continuo della verità - può definirsi vera cultura.**

La teoria del treno sul binario vale anche a proposito del problema della necessità, o meno, della terapia chirurgica. Per la verità, il ricorso alla chirurgia non è mai stato considerato, dal medico serio e di coscienza, e dallo stesso chirurgo, una scelta da farsi con superficialità e con leggerezza. Solo eventuali mercenari della medicina, indegni di essere chiamati medici, possono utilizzare l'essere umano come cavia, o come pura fonte di guadagno. **La terapia chirurgica è sempre intesa o come «extrema ratio», o come «unica ratio»,** oppure, in tanti casi, come la via più breve per giungere al risultato della salute: in ogni caso, è sempre presente una «ratio» nella mente di chi propone, e in quella di chi pratica l'intervento chirurgico. L'intenzione, cioè, è buona, quando ha come obiettivo finale la guarigione del malato, seguendo la via che si ritiene la più adatta a debellare

un determinato male; sempre escludendo, naturalmente, il caso di eventuali commercianti della salute umana. Indico, anche qui, la possibilità di **un cammino parallelo**, in quanto una terapia disintossicante, perseguita mediante l'assunzione di determinate opportune tisane, o con altri metodi naturali che saranno descritti in questo volume, non può essere che benvenuta, dal momento che prepara il paziente ad affrontare l'intervento chirurgico - che si sia rivelato necessario - nelle condizioni fisiche le più idonee, avendo così buone probabilità di evitare eventuali complicazioni intra e postoperatorie. E questo anche con buona pace del chirurgo, che avrà meno noie, e più soddisfazioni. La terapia naturale disintossicante potrà accompagnare il paziente anche nel decorso postoperatorio, per aiutarlo a digerire e a superare, quanto prima, l'inevitabile trauma chirurgico subito - vedi anestesia, ansia, intervento chirurgico demolitore, degenza ospedaliera, eventuali paure, ecc.. Senza dimenticare che, d'altra parte, un eventuale trattamento naturale andrà di pari passo con la terapia farmacologica post-operatoria.

È chiaro che, prima di arrivare alla terapia chirurgica, se non si tratta di un caso di chirurgia d'urgenza, sarà lecito e legittimo tentare di evitare l'intervento, mediante la messa a punto di una strategia fitoterapica, o di interventi con altre metodiche curative naturali, maldestramente dette «alternative»; non credo che a tanto si possa in alcun modo obiettare. Se l'intervento del chirurgo è l'«extrema ratio», cioè l'ultima possibilità, vuol dire che si sono tentate prima altre soluzioni nel campo della medicina ufficiale: perché non provare a percorrere sentieri di guarigione, proposti dalla parallela medicina naturale? Si parla, poi, di «unica ratio», perché non si è esplorato altrove, e non sono state tentate altre vie, perché non le si conosce. Questo ragionamento vale anche per la convinzione del medico, che propone la chirurgia come la via più breve per vincere un male: io sto qui ad indicare altre vie, propongo di percorrerle, e di farle percorrere, prima di arrivare alla decisione definitiva di un intervento chirurgico. Non dico che così si eviterà la terapia chirurgica, ma dico che sia giusto tentare altre vie, quando si sia aperta davanti al paziente la possibilità di muoversi lungo un percorso alternativo. Restano sempre fuori discussione la validità e la necessità della chirurgia d'urgenza, in tutta la sua vasta gamma operativa.

~

L'introduzione, in terapia, di qualunque proposta innovativa, deve ubbidire al principio inderogabile del «**primum, non nocere**». In altre parole, la cosa fondamentale che bisogna salvaguardare, è che, in ogni caso, non si faccia del male agli altri: si può anche, al limite, non apportare alcun

giovanamento, e deludere le attese, ma ciò che conta è che non si siano arrecati danni ulteriori, per cui si debba dire che il rimedio è stato peggiore del male. La farmacoterapia, purtroppo, con tutti gli sforzi che compie, sotto tanti punti di vista veramente ammirevoli - **si pensi ai tanti ricercatori onesti e umani, impegnati nel campo della farmacologia, e ai tanti medici che lavorano nell'anonimato, come veri missionari, nella quotidiana lotta alle malattie** - non può garantire l'assenza totale di effetti farmacologici indesiderati, o di una qual certa carica di tossicità, che accompagna sempre il farmaco di sintesi. È triste prendere atto di questa impotenza a garantire la innocuità totale di una sostanza farmacologica, quando si pensi a quanto lungo e tormentato cammino si sia dovuto percorrere, per giungere all'uso pratico di quella sostanza nella terapia medica. L'iter farmacologico prevede una selezione severissima: di 2000-3000 sostanze di nuova sintesi, una sola è ammessa a proseguire l'esame. Questa, poi, deve superare la prova - triste quanto mai, ma forse ineliminabile allo stato attuale della ricerca farmacologica - della sperimentazione sull'animale. E quando pure giungesse al traguardo di diventare un farmaco, il risultato finale potrebbe rivelarsi un fallimento, nell'impiego pratico farmacoterapico in clinica medica. «Mons peperit mus»: la montagna allora ha partorito un topolino, dopo tante doglie. Sarebbe, questa, una delusione, ma altresì un fatto positivo, se paragonato - per fare un solo esempio - al destino catastrofico della talamonde, che, attraverso la sua azione teratogena, ha creato circa 10.000 focomelici.

D'altra parte, il farmaco promosso, una volta introdotto nell'organismo, quando ha svolto il suo compito, o anche se non l'avesse svolto, deve essere inattivato ed eliminato, perché, la sua prolungata presenza nel corpo, lo rende più o meno altamente tossico. I processi di disintossicazione, o di svelenamento, relativi al farmaco circolante, sono a carico soprattutto del fegato - il grande laboratorio chimico dell'organismo - e dei reni, l'organo emuntore numero uno. Lo svelenamento comporta un notevole lavoro metabolico di tutto quanto l'organismo, per cui, in alcuni casi, al danno si aggiungerebbe la beffa, se, per stare bene mediante la farmacoterapia, si dovesse arrivare ad una intossicazione da farmaci, se l'opera di disintossicazione risulta insufficiente e inadeguata.

La farmacodinamica delle tisane elude tutti questi inconvenienti, perché le erbe medicinali, se utilizzate opportunamente in terapia, non presentano controindicazioni, né minacciano effetti collaterali. Non hanno, cioè, tossicità; ma, anzi, mentre da una parte non impegnano il fegato e i reni - e gli altri depuratori dell'organismo - nell'opera di

svelenamento, perché non sono tossiche, dall'altra parte sono attivatori dei sistemi depuratori stessi, nella loro funzione costante di neutralizzatori e di filtri eliminatori delle tossine endogene, circolanti nell'organismo. **Con una fava, allora, si prendono due piccioni.** È per questa ovvia convenienza che propongo di provare a far muovere il treno della salute soltanto mediante il ricorso ai rimedi naturali, **nei casi nei quali ciò sia possibile, e nei quali si possa fare a meno delle terapie farmacologiche.** Potrebbe essere, perlomeno, una linea tendenziale, visti i grandi vantaggi che le terapie naturali offrono, e **l'assenza «quasi totale» di controindicazioni, se l'uso dei metodi naturali è oculato, mirato, controllato, e, soprattutto, approfondito, e reso operativo dall'impegno di ricercatori seri ed onesti.**

Ho posto tra virgolette il «quasi totale» relativamente alla tollerabilità delle terapie naturali, perché non è da escludere «in assoluto» che si possano verificare casi di intolleranza individuale accertata nei confronti della farmacodinamica di cui sono dotate anche le cosiddette medicine naturali. Nel qual caso è sufficiente desistere, per essere tranquilli, e si tentano altre vie: **non c'è niente di assoluto sulla terra,** e quindi neppure nello sterminato campo della salute e delle terapie.

Rimedi naturali e veterinaria

Molto spesso sono stati gli animali – tanto quelli domestici quanto i selvatici - a guidare l'uomo verso la scoperta di rimedi naturali, per il trattamento di svariate malattie. Osservando gli animali ammalati, si nota che essi corrono istintivamente verso alcune erbe particolari, e le mangiano; nel contempo, generalmente, rifiutano il cibo abituale. La constatazione della loro guarigione ha fatto tirare la conclusione che quelle erbe - ed il digiuno, in determinati casi - sono stati «sentiti» istintivamente dall'animale, quali strumenti validi e specifici per combattere la malattia. E si è così ragionato: «se questo sistema ha giovato all'animale, perché non dovrebbe essere altrettanto efficace per l'uomo?». Col passare del tempo, poi, l'uomo ha dimenticato di dover essere grato all'animale per i suggerimenti dati, ed ha applicato esclusivamente a se stesso le terapie, imparate forse solo grazie all'animale, che correva «istintivamente» a cercare le medicine per curare le sue malattie.

Ora potremmo fare il ragionamento inverso, e chiederci: «Se i rimedi naturali giovano all'uomo, perché non dobbiamo utilizzarli anche per gli animali?». Ed è questo, precisamente, che intendo qui consigliare: tutte le terapie che troveremo efficaci nel curare le nostre malattie, è giusto che facciamo il tentativo di estenderle anche agli animali, nell'ordine in cui questo tentativo sia attuabile, nelle condizioni concrete nelle quali ci troveremo ad operare, caso per caso. Ma il tentativo, in se stesso, resta in ogni caso un fatto lodevole, e denoterà la nostra sensibilità di **apertura anche affettuosa verso queste creature, nostre sorelle minori, nell'infinito universo degli esseri viventi**. Quando un animale è ammalato, mettiamogli davanti le tisane: esso le berrà, quando, avendo sete, non troverà altra bevanda. **Gli impacchi con foglie di cavolo, con l'amaro svedese, con la pomata di calendula, con l'olio di iperico, con l'argilla, saranno sempre opportuni, e tanto efficaci per l'animale, quanto lo sono per l'uomo**. Una volta che il lettore si sarà orientato, e avrà imparato a curare sé stesso e gli altri, sulla base dei consigli dati altrove, non gli sarà difficile provare a curare gli animali, quando si ammalano. È chiaro che, come per le malattie nostre - e l'abbiamo detto - non possiamo fare a meno del medico curante in determinate situazioni patologiche, così non dobbiamo credere di poter fare a meno del veterinario, quando si ammalano gli animali. Anche in questi casi vale il già enunciato principio della medicina integrata, dove si propone di far camminare assieme la

medicina ufficiale e le terapie alternative, per poter vedere arrivare a destinazione il treno della salute. In casi di emergenza, un buon intervento di pronto soccorso alla portata di mano resta sempre il ricorso ai metodi naturali, ove sia difficile, o al momento impossibile, il ricorso alle terapie veterinarie; come quando, ad esempio, si sia troppo lontano dai centri abitati, o si sappia con certezza che il soccorso arriverà soltanto dopo molte ore. D'altra parte, ribadisco anche qui, che **le terapie naturali, ben conosciute, e applicate correttamente, non sono mai nocive per la salute tanto dell'uomo, quanto degli animali.**

Il coraggio della ricerca

«**T**out le pouvoir a l'imagination»: dare tutto il potere all'immaginazione significa anche aiutare la scienza a vedere meglio, spingendola a guardare al di là del più potente microscopio, e di ogni strumento convenzionale di osservazione. È un po' il «**crede, ut intelligas**» di Sant'Agostino, che invita a guardare prima con il cuore, per vedere poi meglio le cose, l'uomo e Dio, anche con l'occhio della mente. La realtà è, nel suo continuo fluire, qualcosa di inafferrabile da parte dello scienziato, che volesse capirla, comprenderla, usando soltanto i mezzi di osservazione che gli mette a disposizione la tecnologia, anche quella più avanzata. Nel momento in cui si definisce un fenomeno naturale con il termine di «scientifico», si crede, nello stesso tempo, di averlo anche capito, compreso nella sua oggettività. E si è sereni, perché si è creduto di avere afferrato la realtà nella sua intima essenza, nella sua verità di essere.

Niente di più falso o di più assurdo, perché, quando si definisce una realtà scientifica, nel senso di obiettiva e vera, ritenendo, con questa affermazione, di aver compreso la realtà così come essa è, si cade automaticamente in contraddizione: in quanto, per dire che si è capito un fenomeno, si sottintende che quel fenomeno lo si è fermato - capire viene dal latino «capere», che significa afferrare, e quindi bloccare - per poterlo osservare; lo si è studiato attraverso degli strumenti - e quindi «mediatamente» e non «immediatamente» -; lo si è interpretato - cioè tradotto, dal latino «transducere», che significa portare dall'altra parte. Mi chiedo, a questo punto, che cosa è sopravvissuto, nel fenomeno fatto diventare «scientifico», di quel momento della realtà, quale esso era, prima che fosse tanto manipolato per arrivare ad essere etichettato come evento «scientifico». È, più, quello dell'origine? Non può esserlo, se ha subito tanti passaggi, prima di giungere in un testo scientifico.

Alla fine, la verità scientifica è una ipotesi di verità, o una entità matematica, che presume di essersi avvicinata un po' di più alla verità del fenomeno.

Si pensi all'elettrone, questo corpuscolo-onda, inafferrabile nella sua essenza, perché il suo essere si identifica con la sua folle e incessante corsa attorno al nucleo, e con il suo continuo saltare da una parte all'altra - se consideriamo l'elettrone di periferia, quello senza fissa dimora, e senza patria. **Fermare l'elettrone per studiarlo, equivale ad ucciderlo, perché un elettrone fermo non è più un elettrone.** Forse è stato più facile al Faust di

Goethe tentare di fermare, o di rallentare, l'attimo fuggente, quando gli dice: «Verhalte dich, Augenblick, du bist schön»; cioè: «rallenta la tua corsa, o attimo, sei bello!» **Quello che non può lo scienziato - quello freddo, quello convenzionale, l'osservatore dal cuore di ghiaccio - lo può il poeta**, il quale non pretende di definire la realtà - perché «de-finire» significa porre dei paletti fissi tutti attorno - ma ama contemplare, cercando di inseguire la realtà, «comprendendola», non nel senso di afferrarla in un freddo abbraccio, ma nel senso di accarezzarla, e di farsi comprendere, circondare da essa, in essa immergendosi con fluidità di spirito. Nuotare nell'oceano dell'essere, come a volerlo «sentire» sul proprio corpo, così come si sente l'acqua del mare, quando ci si immerge in essa.

Né tutto il potere all'immaginazione, né tutto il potere alla scienza: il potere appartiene a Dio, e solo a Lui. La scienza dovrebbe utilizzare l'immaginazione per farsi strada nel suo cammino esplorativo della realtà, per andare oltre i confini del già noto: **l'intuizione** dovrebbe essere la sua nuova arma, per crearsi un varco nel guscio delle apparenze, nel quale è racchiusa l'essenza delle cose. **Intuire è «intus-ire».** Alla fase esplorativa, condotta - perché no? - sulle ali di un po' di fantasia, con una opportuna carica di immaginazione, con le capacità intuitive degli uomini di coraggio, volando in alto come Icaro, ma con la giusta prudenza di una valutata distanza di sicurezza dal sole, seguirà la fase del collaudo sperimentale, per trasformare in verità scientifica l'intuizione iniziale. Potremmo dire che **l'uomo di scienza dovrebbe avere una mente speculativa freddissima, ma un cuore caldo come il sole**, mentre cerca di comprendere le cose.

In un affresco del Raffaello sono raffigurati, tra gli altri, Aristotele e Platone, l'uno accanto all'altro. Platone ha lo sguardo rivolto al cielo, nella contemplazione del suo iperuranio, quasi perduto con lo sguardo a sognare il mondo degli ideali: potremmo veder in lui l'uomo della immaginazione. Aristotele ha l'indice di una mano rivolto verso la terra, come a dire che, se si guarda solo verso il cielo, si rischia di inciampare o di cadere nel fosso: un monito a saper tenere i piedi ben piantati in terra. **«In medio stat virtus»:** la soluzione è nel mezzo, tra Aristotele e Platone, tra sperimentazione e verifica severa, e sogno dell'ulteriorità, del superamento, nell'inseguimento di una verità, che - per il fatto che è sempre, e necessariamente, relativa, perché umana - si trova sempre al di là di sé stessa.

Nel presente volume, propongo all'attenzione degli studiosi le intuizioni di tanti sognatori. Alcune sembreranno così strane, che ci si potrà chiedere se non si tratti di fantasie, partorite dalla mente di visionari. La domanda

sarà legittima, solo se si avrà l'onestà di provare a rispondere in proprio, tentando quella sperimentazione che, sola, potrà stabilire i confini tra ciò che è semplice sogno, e ciò che si può invece definire teoria scientifica. L'ascolto è l'atteggiamento giusto, il più equilibrato, invece che una accettazione acritica delle novità, o un rifiuto preconcepito. Lo scetticismo è giustificato come momento prudenziale di approccio a cose che perlomeno sono strane, ma non è lodevole se non è possibilistico. Né si può pretendere che non si resti almeno sorpresi davanti ad affermazioni del tipo di questa, rivolta ai lettori da Rudolf Breuss più o meno in questi termini: «D'ora in poi, non abbiate più paura del cancro, né della leucemia, né di altre malattie ritenute incurabili, perché io vi indico come potete sconfiggere questi mali!».

LE SCHEDE OPERATIVE

SCHEDA N° 1

L'ANGOLO DELLA FARMACIA NATURALE

(cfr. pag. XX)

Quello che è molto utile tenere in casa, alla portata di mano, pronto all'uso:

- ❑ **Un cavolo verza o un cavolo cappuccio, conservati nel frigo, chiusi in una busta di plastica.**
- ❑ **L'amaro svedese (pag. XX), nella quantità di alcuni litri, conservato in bottiglie di vetro scuro in un luogo riparato.**
- ❑ **Olio di iperico (pag. XX), oppure olio di maggiorana (pag. XX), oppure olio di ruta (pag. XX), nella quantità di almeno mezzo litro o un litro.**
- ❑ **La pomata di calendula (pag. XX), conservata nel frigo in vasetti di vetro ben chiusi: almeno mezzo kg.**
- ❑ **L'argilla fine ventilata (pag. XX), per uso impacchi e maschere: un kg.**
- ❑ **L'ovatta, quella a banda larga, nella quantità di almeno tre pacchi da 400-500 gr. ciascuno.**
- ❑ **Bende, foulards, scolle, fasce, qualche sciarpa che non usate più: insomma, tutto quello che può essere utile per fissare gli impacchi.**
- ❑ **Il miele (pag. XX), lo zucchero integrale (pag. XX).**
- ❑ **Erbe medicinali per tisane quotidiane, conservate in vasetti di vetro, ben tappati; consiglio, tra le altre, i fiori di camomilla (50 gr.), le foglie di ortica (50 gr.), l'equiseto (50 gr.), la salvia (50 gr.), la liquirizia per tisane (100 gr.); quest'ultima può essere aggiunta alle tisane per addolcirle.**
- ❑ **I dadi di lievito di birra (pag. XX), da conservare in frigo.**
- ❑ **Il peperoncino (pag. XX), crudo, in polvere, nella variante dolce o medio-forte.**

SCHEDA N° 2

LE BUONE ABITUDINI QUOTIDIANE

- **Occhi:** Acqua fredda sugli occhi aperti (pag. XXX)
Palmo delle mani sugli occhi chiusi (pag. XXX)
- **Bocca:** Uso dello spazzolino, del dentrificio, dell'idropulsore (pagg. XXX-XXX)
Applicazioni di ovatta e amaro svedese sulle gengive e sulla lingua (pag. XXX), quando sia necessario.
- **Viso:** Una unzione di breve durata con olio medicinale (pagg. XXX-XXX), o con semplice olio di oliva; rimuovete con sapone neutro, o con un sapone di farmacia o di erboristeria.
- **Tisane:** Una delle tisane della scheda n° 1 (pag. XXX) da un quarto a mezzo litro al dì.
Variate tisana ogni due settimane.
- **Dolcificanti:** Miele (pag. XX)
Zucchero di canna (pag. XX)
Altro (vedi a pag. XX)
- **Integratori alimentari:** Lievito di birra (pag. XX), uno o due dadi.
Peperoncino crudo in polvere (pag. XX).
- **Uso dell'asciugacapelli:** Riguardate la scheda n° X, a pag. XXX

SCHEDA N° 3**LE APPLICAZIONI LOCALI: I PROTAGONISTI**

- | | |
|---|----------------|
| <input type="checkbox"/> L'amaro svedese | pag. XX |
| <input type="checkbox"/> Il cavolo verza. Il cavolo cappuccio | pag. XX |
| <input type="checkbox"/> La pomata di calendula | pag. XX |
| <input type="checkbox"/> L'argilla | pag. XX |
| <input type="checkbox"/> Il fieno greco | pag. XX |
| <input type="checkbox"/> Il miele | pag. XX |
| <input type="checkbox"/> La piantaggine | pag. XX |
| <input type="checkbox"/> L'equiseto al vapore | pag. XX |
| <input type="checkbox"/> L'olio. Gli oli medicinali. | pag. XX |

Attenzione: solo se usate con generosità, cioè abbondantemente e con costanza, i «protagonisti» di cui sopra, avrete risultati sicuri e validi! Vedi pure la scheda n° 4.

SCHEDA N° 4**MODALITÀ E TEMPI DELLE APPLICAZIONI LOCALI**

- **Terapia d'urto:**
 - **L'amaro svedese (pag. XX):** aggiungete altro liquido, ogni volta che l'ovatta risulti asciutta, o quasi asciutta; ungete preventivamente con olio la parte da trattare.
 - **Le foglie di cavolo verza o di cavolo cappuccio (pag. XX):** un impacco tutte le sere, da rimuovere la mattina; quando sia possibile, un impacco anche la mattina, da rimuovere la sera.
 - **Fieno greco e/o miele (pag. XX, e pag. XX):** rinnovate l'impacco ogni 2-3 ore.
 - **La pomata di calendula (pag. XX):** ogni 2-3 ore, aggiungete altra pomata, oppure sostituite del tutto lo strato di ovatta già utilizzato, e aggiungete altra pomata di calendula, integra o sciolta sul fuoco. L'applicazione della sera rimuovetela la mattina seguente.
 - **L'argilla:** seguite le indicazioni date alle pagg. XX-XX.
 - **L'olio semplice e gli oli medicinali (pagg. XX-XX):** queste sono di per sé applicazioni di lunga durata; aggiungete altro olio quando sia necessario.
- **Terapia di mantenimento:** è sufficiente una sola applicazione al giorno, durante il dì, o la sera per la mattina.

SCHEDA N° 5

IMPACCHI CON FOGLIE DI VERZA O DI CAVOLO
CAPPUCCIO

(cfr. pag. XX)

- **Rimuovete dalle foglie, quelle esterne soprattutto, lo sporco della terra o dei fitofarmaci, lavando le foglie con spugna e acqua tiepida, o in altro modo.**
- **Togliete via dalle foglie il nervo grosso centrale.**
- **a) Schiacciate bene, e con scrupolosità, le foglie, fino ad appianarle, con una bottiglia di vetro, liscia, utilizzando il margine del fondo della bottiglia per schiacciare le venature più rilevate. Usate la bottiglia a mo' di rullo. Per questa operazione occorre una notevole dose di pazienza.**
b) Tuttavia, un ottimo e più facile sistema di schiacciamento e di appianamento delle foglie consiste nell'utilizzo dei rulli della «macchina per la pasta», posizionando il dispositivo laterale numerato sul numero più alto. Si può utilizzare tanto la «macchina per la pasta» elettrica, quanto quella con la manovella, ad uso manuale. Questo sistema elimina la fatica dello schiacciamento delle foglie con la bottiglia.
- **L'impacco da applicare sia predisposto nel modo seguente: una busta di plastica molto sottile e morbida, cui togliete via i manici; da tre a quattro salviettine di carta bianca; lo strato di foglie di cavolo opportunamente schiacciate e strizzate, dello spessore di almeno un centimetro (più ne mettete meglio è). Questo strato di foglie sia costituito prevalentemente da foglie verdi, sulle quali poi stendete qualche foglia di cavolo più tenera, di colore chiaro. Le foglie schiacciate, prima di essere applicate, vanno strizzate, per eliminare il liquido prodottosi a causa dello schiacciamento.**
- **Applicate l'impacco sulla parte del corpo da trattare, in modo tale che il cavolo schiacciato sia a diretto contatto con il corpo. Fissate l'applicazione con fasce opportune (sciarpe, foulards, bende, corpetti, fasce elastiche, ecc.), utilizzando bene la vostra intelligenza e la vostra esperienza per questa operazione di fissaggio.**
- **Quanto alla durata di ogni singola applicazione, generalmente l'impacco va messo la sera e rimosso la mattina. Oppure, quando se**

ne presenti l'opportunità, l'impacco della sera va rimosso solamente quando diventa particolarmente acido e maleodorante. Il ciclo delle applicazioni termina quando il male che state trattando è stato rimosso completamente; il che viene evidenziato anche dalla constatazione del fatto che, dopo un certo numero di applicazioni - un numero molto variabile da caso a caso - gli impacchi della sera risultano «inalterati» la mattina seguente.

SCHEMA N° 6

L'AMARO SVEDESE

(pagg. XX-XX)

Chiedete in erboristeria 100 gr. di «erbe svedesi», che corrispondono alla seguente miscela:

aloe o assenzio	20 gr., oppure 10 gr. aloe + 10 gr. assenzio
mirra	10 gr.
zafferano	200 mg.
foglie di senna	10 gr.
manna	10 gr.
carlina	10 gr.
angelica radici	10 gr.
canfora	10 gr.
zenzero radici (curcurma)	10 gr.
teriacca veneziana	10 gr.

Presso i supermercati, comprate un litro e mezzo di un distillato tipo brandy, grappa, whisky, cognac, ecc., la cui gradazione alcolica sia di 38-40 gradi. Cercate di comprare il distillato che costa meno.

In una bottiglia di due litri o più, mettete assieme la miscela di erbe ed il litro e mezzo di distillato. Tenete la bottiglia al sole, oppure vicino ad una fonte di calore, da 10 a 14 giorni, scuotendola una o più volte al dì. Quindi, filtrate con un passino, nel quale mettete dell'ovatta, o un panno di tela, o di lino, o delle salviette di carta, per ottenere un filtrato più puro. Conservate in bottiglie di vetro scuro, e tenete in un luogo fresco, o almeno riparato.

Volendo utilizzare l'amaro svedese per applicazioni locali, è opportuno tenere presenti questi consigli: usate, possibilmente, ovatta a banda larga; usate un impacco costituito da almeno tre strati di ovatta, di cui bagnate, con l'amaro svedese, lo strato superficiale; potete utilizzare questa ovatta per più di un'applicazione, prima di sostituirla con altra ovatta. Fate attenzione che l'amaro svedese non coli fuori dall'ovatta, perché può sporcare la biancheria.

Attenzione: usate sempre abbondante ovatta e altrettanto abbondante amaro svedese, se volete avere risultati validi e soddisfacenti.

SCHEDA N° 7
ALCUNI CONSIGLI
PER UNA DIETA DISINTOSSICANTE

Se non avete una dieta specifica del vostro medico curante e volete fare una dieta generale disintossicante ad azione epatoprotettiva, almeno per il tempo che avete deciso di dedicare a questa dieta, orientatevi secondo i seguenti schematici consigli, desunti da Vogel, Treben, Stühmer, Willfort (vedi bibliografia).

- **È opportuno evitare:** grassi – frittture – insaccati – carne di maiale – carne in scatola – sottaceti – aceto – pepe – cioccolato – cacao – dolciumi – zucchero bianco – bevande gassate – birra – alcool – fumo.
- **È permesso e consigliabile consumare:** tutti i primi piatti, cucinati con la massima semplicità – i legumi (piselli – fagiolini – lenticchie – ecc.) – alcuni derivati del latte (ricotta fresca – latte acido – jogurth – latticini freschi – ecc.) – le uova fresche e quelle fatte bollire solo 2-3 minuti – pesce fresco. N.B. Naturalmente, tutto ciò solo se non si evidenzia una intolleranza individuale verso gli alimenti consigliati.
 - Carne: soltanto poca e poche volte.
 - Uova: reumatici ed artritici le devono evitare del tutto.
 - Sale: usarne sempre molto poco o niente.
 - Pane: possibilmente solo quello integrale.
 - Olio: l'ideale sarebbe l'olio pressato a freddo, di prima pressa, da consumare crudo ed in piccole dosi. Oltre all'olio di oliva, si consiglia l'olio di girasole, l'olio di sesamo, l'olio di lino alimentare.
 - Dolcificanti: il miele (pag. XX-XX) – lo zucchero integrale (pagg. XX-XX).
 - Semi di sesamo: sono vivamente consigliati – si possono consumare crudi, su una fetta di pane integrale, spalmata con un sottile strato di burro fresco, ogni giorno.
 - Succhi centrifugati: potete berne un quarto al giorno, lontano dai pasti – si ricavano da frutta fresca e/o ortaggi – da raccomandare i succhi centrifugati «Breuss» (pagg. XXX-XXX).

- **Aromi: usarli quotidianamente (prezzemolo – basilico – aglio – maggiorana – salvia – rosmarino – ecc.).**
- **Peperoncino crudo in polvere (pag. XX): a piacere.**
- **Possibilmente, consumare cibi coltivati secondo i criteri dell'«agricoltura biologica».**
- **Mangiare poco o niente la sera.**
- **Masticare bene.**

SCHEDA N° 8

CONSIGLI ANTISTRESS

- **Tutte le situazioni di stress si scaricano, direttamente o indirettamente, sulla regione cranica, determinando spesso veri e propri mal di testa, o strane sensazioni di pesantezza, di quasi confusione, di fastidio, ecc. Consiglio, perciò, di fare delle applicazioni locali di ovatta, bagnata con l'amaro svedese, direttamente sulla regione fronto-temporale. Nel contempo, perché si possano avere risultati antistress e di rianimazione più sicuri e più profondi, è utile che questi impacchi interessino anche gli occhi e i loro contorni.**
- **Concretamente, si proceda nel modo seguente:**
 - formate tre strati di ovatta così larghi, da essere in grado di coprire, contemporaneamente, tempie, fronte, e occhi; bagnate, con l'amaro svedese (pag. XX), lo strato superficiale dell'ovatta, applicate l'ovatta sulla zona da trattare, tenendo gli occhi ben chiusi; fissate l'impacco con una benda, o un foulard, o un fazzoletto; distendetevi sul letto, o su un divano, o restate seduti su una comoda poltrona, operando «dal di dentro» un rilassamento di tutta la persona, eventualmente ascoltando musica a voi gradita.
 - È opportuno ungere la fronte, le palpebre e il contorno degli occhi, con un olio medicinale (pagg. XXX-XXX), o con un semplice olio di oliva, prima e dopo l'applicazione; concludete lavandovi con acqua tiepida e sapone neutro, dopo 5-10 minuti dalla unzione seconda, buttando, poi, acqua fredda sugli occhi aperti (pag. XXX). Le palpebre, specie quelle superiori, vanno unte appena, perché una unzione eccessiva potrebbe far scendere dell'olio negli occhi, con conseguente fastidioso e inopportuno bruciore; d'altra parte, l'unzione con olio è opportuna, ma non strettamente necessaria.
 - Se non potete stare fermi per tutto il tempo dell'applicazione – che può essere di un'ora, di mezz'ora, o da tenere fino a quando l'ovatta non risulterà asciutta – fate l'impacco solamente nelle tempie e sulla fronte, tralasciando di interessare gli occhi. In

questo modo, non avendo coperto gli occhi, l'applicazione fronto-temporale non vi impedirà di sbrigare le faccende di casa.

- Questo tipo di impacchi può essere fatto non soltanto nei casi di particolare emergenza – come negli svenimenti, nei sensi di mancamento o di collasso, quando vi sentite «stonati», ecc. – ma anche come **terapia quotidiana di rilassamento**, per combattere lo stress, l'attività frenetica, le corse di tutti i giorni. Essi sono utili a tutti quelli che sono costretti a sottoporsi a particolari fatiche ed affanni della mente, come può capitare agli studenti, quando hanno da preparare gli esami: è un toccasana per le persone che sono in queste particolari situazioni di tensione interiore, che fa loro dire di sentire la testa quasi «scoppiare». Quando si è in terapia **per combattere l'esaurimento nervoso**, queste applicazioni integrano perfettamente qualunque altro trattamento che sia in corso di esecuzione.
 - Una applicazione la sera può ben costituire una lodevole abitudine quotidiana, per scaricare la tensione che è andata ad accumularsi in noi nel corso della giornata. **Una eventuale terapia d'urto**, di tipo intensivo, prevederà qualche altro impacco, da farsi durante il dì, sempre attenendosi alle indicazioni date sopra. Per quanto attiene alla durata delle applicazioni, i suggerimenti di cui sopra sono solamente orientativi; nella pratica, decidete da voi stessi, liberamente, per quanto tempo tenere l'impacco sulla fronte e/o sugli occhi, sulla base di valutazioni da fare volta per volta, a seconda delle situazioni particolari nelle quali e per le quali vi trovate ad operare concretamente, utilizzando intelligenza e buon senso.
- **Una utilissima tecnica di rilassamento** è quella descritta nel paragrafo relativo all'esaurimento nervoso, alle pagg. XXX-XXX.

SCHEDA N° 9

ASCIUGARSI BENE

Asciugarsi bene, dopo che ci siamo lavati, non è una cosa che facciamo sempre; spesso andiamo di fretta, o siamo distratti e superficiali. È un po' come quando mangiamo, senza badare a masticare bene il cibo, prima di ingoiarlo. Se le parti del corpo lavate non vengono asciugate con attenzione, restano umide, e possono costituire un terreno favorevole allo sviluppo di parassiti del tipo dei miceti, dando luogo all'instaurarsi di malattie della pelle, e della mucose che si aprono verso l'esterno del corpo. Questo può succedere facilmente nei periodi invernali, e a carico di bambini, di anziani, di ammalati costretti a letto per lunghi periodi di tempo.

Si può evitare di andare incontro a spiacevoli sorprese, se si prende **la buona abitudine di asciugare non solo con l'asciugamano, ma anche con l'asciugacapelli** - ecco il punto! - le parti del corpo lavate. Le zone più a rischio sono le ascelle, le parti intime sia femminili che maschili, la regione perianale, la pelle che si trova tra due dita contigue del piede, la regione toracica dell'uomo adulto, la nuca - quando laviamo il collo - e, naturalmente, il cuoio capelluto. Ma è opportuno passare l'asciugacapelli anche sulle regioni corporee, considerate non a rischio, per ottenere la certezza di avere eliminato ogni forma di umidità da acqua esterna; l'organismo provvederà da sé a formare quel film idro-lipidico fisiologico, tanto utile per le difese cutanee contro le aggressioni da parte dei microrganismi patogeni.

Parte prima
LA FARMACIA DI DIO

Capitolo I
LE PIANTE MEDICINALI

TUTTO È ATTORNO A NOI

Quante volte l'uomo delle caverne, il nostro lontanissimo antenato, ha visto, con i suoi occhi, l'espressione visiva e sonora del cielo, durante i temporali, di grossi eventi elettrici, sotto forma di fulmini, non di rado apportatori di morte. Processi bioelettrici erano, anche per lui, alla base della sua vita vegetativa e di relazione: tutto avveniva continuamente dentro di lui, ma egli non li vedeva. Né tantomeno era consapevole della presenza dei campi elettromagnetici, che intanto accompagnavano tutti gli eventi elettrici, sia quelli macroscopici - e talvolta terribili - che si svolgevano sopra il suo capo, e tutt'intorno, sia quelli fisiologici, all'interno del suo organismo. Quante generazioni hanno vissuto dopo il cavernicolo, ma non hanno capito l'importanza del fenomeno elettrico, pur tanto vicino, e tanto dentro, ad ogni essere vivente. L'elettricità, compresa ed utilizzata dall'uomo, è storia quasi di ieri.

Le onde, di cui è piena la nostra atmosfera, ma anche tutti gli spazi cosmici, sono sempre esistite, ma non sono mai state utilizzate. Mai l'uomo ha saputo affidare alle onde del cielo i propri messaggi: l'ha fatto il poeta, ma in tutt'altro senso. Lo fa l'uomo d'oggi, perché lo scienziato è riuscito a «vedere» queste onde, le ha captate, le usa.

Il penicillium ha sempre esercitato la sua azione antibiotica, in natura, nei riguardi di altri microrganismi, con i quali veniva a crearsi una vertenza territoriale: un uomo l'ha osservato, ne ha compreso l'attività specifica, l'ha utilizzato ai fini terapeutici, facendo nascere la rivoluzionaria era antibiotica. I giacimenti di petrolio sono esistiti da sempre, e proprio lì dove stanno adesso: oggi, quest'olio che sgorga dalla roccia - *petrae oleum* - è considerato l'oro nero, tanto ambito e tanto ricercato, mentre una volta era evitato, perché capace solo di sporcare e di inquinare.

Tutto è attorno a noi. Ma noi siamo ciechi, non vediamo, non comprendiamo. Siamo talmente ciechi, che non riusciamo a vedere nemmeno il nostro stesso spirito, che è dentro di noi, nelle profondità del nostro essere, e che è la causa ultima della stessa vita del corpo. «**Mens agitat molem**», diceva Virgilio; ma noi vediamo soltanto l'agitazione, la «nostra» agitazione, e non vediamo la «mens», la ragione profonda, l'energia prima che ci fa agitare, e vivere. Questo, dentro di noi. Se poi guardiamo verso l'alto, scopriamo di essere altrettanto ciechi; tant'è vero che, in pieno giorno, non riusciamo a veder le stelle, che pure stanno lì, sopra di noi, durante il dì, come lo sono nel corso della notte...

COME RICONOSCERE, RACCOGLIERE, CONSERVARE LE PIANTE MEDICINALI

Gli animali hanno una vista migliore della nostra. Essi «vedono» le piante medicinali, che sono utili per curare le loro malattie. Ma essi nascono già con l'istinto, che è l'occhio che fa loro vedere i rimedi naturali che sono tutt'intorno, distribuiti generosamente nell'ambiente circostante. L'occhio dell'uomo è l'intelligenza, il ragionamento, la ricerca, la riflessione: la visione delle cose, la comprensione, sono il frutto, sempre, della fatica della mente. Se l'uomo vuol vedere, vede: l'animale è capace di vedere - anche se non decide di vedere - proprio perché è guidato dalla legge istintiva della sopravvivenza. **La farmacia di Dio è tutt'intorno a noi**, è dovunque, non ha porte chiuse che si debbano aprire, è tutta quanta alla portata delle nostre mani. Essa attende che si aprano i nostri occhi, perché possiamo riconoscerla per quello che è. Generosa, sempre disposta e pronta a farsi cogliere, solo che noi sappiamo allungare la mano, per strappare alla terra l'erba giusta, nel momento giusto, per poi essicarla e conservarla nella maniera più opportuna, seguendo determinati procedimenti, per evitare di distruggere i principi attivi che sono presenti nelle piante medicinali, se le sottoponiamo a trattamenti non idonei.

Per imparare a riconoscere le piante medicinali più comuni - come, ad esempio, l'ortica, la camomilla, la malva, la salvia - ci si può rivolgere ai contadini, a chi coltiva l'orticello, agli anziani. È importante raccogliere le piante quando non sono bagnate di rugiada o di pioggia, devono essere cioè asciutte; le ore migliori per la raccolta sono quelle in cui c'è anche il sole. **Per essiccare le erbe, l'esposizione al sole è controindicata**: raccolte in fascetti, siano appese in un luogo ventilato; possono essere esposte all'azione dell'aria e del vento, poste sparse su un cartone, in cassette, in contenitori aperti, ma mai ammassate le une sulle altre, perché c'è il rischio che possano ammuffire gli strati che stanno sotto. Insomma, anche per queste operazioni, il lettore usi quel grande dono di Dio che è l'intelligenza, assieme ad una buona dose di pazienza: sempre con tanto amore per tutto quello che si sta facendo. Altrimenti, non si metta mano all'opera, e si desista già prima di cominciare.

Fate attenzione al luogo dove crescono le piante medicinali, che volete raccogliere, conservare ed usare. Non è facile riconoscere i terreni inquinati, perché molte volte i fattori inquinanti sono subdoli, invisibili, inafferrabili. Usate il buon senso, abbiate fiuto, riguardatevi. **Se poi non siete sicuri, tagliate la testa al toro rivolgendovi alle erboristerie o alle farmacie,**

comprando lì le erbe che vi servono: i prezzi sono accessibili, i prodotti sono buoni. Fregature si possono avere sempre nella vita, provenienti da tutte le direzioni; tuttavia - fatta questa precisazione - con le erboristerie e con le farmacie pare che si possa stare tranquilli.

Le erbe medicinali vanno conservate in contenitori di vetro scuro, ben chiusi. Il loro uso tenga presenti i consigli che vengono dati nel presente volume. Non tutte le erbe si utilizzano allo stesso modo: si tratta sempre di tisane, ma ogni tisana viene preparata secondo modalità precise e differenziate. Ogni pianta medicinale rilascia i principi attivi curativi soltanto se viene trattata nel modo più opportuno: è il caso di dire che le erbe medicinali bisogna saperle prendere per il verso giusto.

Un testo fondamentale, un classico della fitoterapia è il libro del biologo austriaco Richard Willfort, dal titolo «Gesundheit durch Heilkräuter», Rudolf Trauner Verlag, Linz. Non sono informato se sia stato tradotto in italiano. Giudicato un vero compendio di medicina naturale da un portavoce del Ministero della Pubblica Istruzione austriaco, tale da non dover mancare in nessuna biblioteca, è un testo scientifico, severamente scientifico, ma anche particolarmente accessibile al grande pubblico dei non addetti ai lavori. **Gli opuscoli di Maria Treben «Gesundheit aus der Apotheke Gottes», «Maria Treben's Heilerfolge» e «Heilkräuter aus dem Garten Gottes»,** sono altrettanto illuminanti, semplici, facili, molto utili. Ho appreso che esiste di essi una edizione italiana e che sono reperibili presso alcune erboristerie. Interessanti sono ugualmente le due opere dell'Abbate Sebastian Kneipp «So sollt ihr leben» e «Meine Wasserkur», editore Ehren Wirth, di cui non conosco eventuali edizioni italiane.

I testi da me maggiormente seguiti sono quelli di Willfort, Treben, Breuss, Hoffmann, che citerò puntualmente, ogni volta che i consigli che darò nel presente volume siano stati desunti da qualcuno dei nominati ricercatori e studiosi d'oltralpe. Per quanto attiene più specificatamente l'argomento presente, i riferimenti e le fonti principali saranno in particolare Willfort e Treben.

**COME UTILIZZARE LE PIANTE MEDICINALI:
LE TISANE, COME PREPARARLE,
COME ADDOLCIRLE.**

Sono fondamentalmente quattro i modi di preparare le tisane. Schematizzando, possiamo distinguere convenzionalmente una tisana numero 1, una tisana numero 2, una tisana numero 3, una tisana numero 4. Facendo conto di voler preparare una tisana di un quarto, spiego qui di seguito come si deve procedere; naturalmente, volendo preparare una tisana di mezzo litro, di tre quarti, di un litro, ecc..., si procederà allo stesso modo di quando si prepara una tisana da un quarto, variando soltanto la quantità dell'acqua e la quantità dell'erba da utilizzare.

- **Tisana n° 1:** far bollire assieme, per un minuto, un quarto d'acqua ed un cucchiaino abbondante dell'erba medicinale. Spegnerne, filtrare dopo 10 minuti. Un esempio di erba da trattare in questo modo è **la corteccia di frangula.**
- **Tisana n° 2:** mettere due cucchiaini abbondanti dell'erba medicinale in un quarto d'acqua fredda la sera, filtrare la mattina presto, appena alzati. Se l'erba medicinale la si mette in acqua la mattina, si filtra nel primo pomeriggio. Esempi di erbe che si trattano in questo modo sono **il vischio e la malva.**
- **Tisana n° 3:** far bollire un quarto d'acqua, spegnere, aggiungere un cucchiaino abbondante dell'erba medicinale, filtrare dopo 5 minuti. La maggior parte delle erbe medicinali più comuni si prepara in questa maniera. Ad es.: le ortiche, la camomilla.
- **Tisana n° 4:** far bollire assieme un quarto d'acqua ed un cucchiaino abbondante dell'erba medicinale, per un minuto; spegnere, filtrare dopo un minuto. **L'equisetolo** è, tipicamente, l'erba medicinale da trattare in questo modo.

Le tisane sono amare, quasi tutte. «**In amaritudine salus**», dicevano gli antichi. A molti il sapore strano delle erbe medicinali piace così come è. Ad altri non piace, per tanti motivi; e non sempre, certo, per semplice rifiuto mentale. C'è poi il problema dei giovanissimi, e dei piccoli. Insomma, ci si chiede come fare per rendere piacevoli le tisane a quei soggetti ai quali esse non risultano gradite, se assunte così come sono. Intanto, **le si può addolcire con il miele**, se non è presente il diabete. Anzi, secondo Willfort (op. cit., pag. 580), **anche i diabetici** possono usare il miele per addolcire le

tisane, a condizione che il diabete non superi il valore di 200 mgr %, il che si può controllare con analisi di laboratorio periodiche; addirittura, poi, si sono spesso notati dei netti miglioramenti della malattia, mediante l'assunzione di miele sciolto nelle tisane. Anche Hoffmann («So besiege ich den Krebs, pag. 261) sostiene che il miele stimola l'attività insulinica delle isole pancreatiche del Langerhans; consiglia, tuttavia, di non superare la quantità giornaliera di due cucchiaini di miele, e di tenere sotto controllo medico l'andamento della malattia diabetica.

Va precisato pure che, in ogni caso, il miele va sciolto solo nelle tisane tiepide o fredde, e non in quelle bollenti: **la temperatura che superi i 45 gradi centigradi distrugge i principi farmacologicamente attivi del miele, che diventa allora un semplice dolcificante.** Questo particolare è ben sottolineato da Willfort, alla pag. 565 della sua opera citata. Si può rendere gradevoli le tisane amare aggiungendo ad esse un quarto di tisane dolci, come la liquirizia, i semi di finocchio o di anice, la menta, preparate come indicato nella tisana n° 3, con un cucchiaino per quarto; o con due cucchiaini per quarto, se si vuole addolcire ancora di più - come talvolta si può rendere necessario, se i pazienti sono i bambini, o adulti e anziani particolarmente difficili. **Quanto all'uso corretto dello zucchero e del miele, leggete le informazioni riportate alle pagg. XX-XX.** Infine, se qualcuno gradisce l'aggiunta di qualche fettina di limone alla propria tisana, questo particolare non costituisce alcun problema: va bene anche **la fettina di limone**, purché si raggiunga l'obiettivo dell'assunzione della tisana; d'altra parte, il limone, così utilizzato, non dovrebbe presentare alcuna controindicazione.

UNA PICCOLA FARMACIA NATURALE IN CASA

La formica laboriosa e, con essa, tanti altri animali, durante l'estate raccolgono le provviste per l'inverno: essi procedono, o meglio «sanno», per istinto, che si determinerà uno stato di necessità nei mesi freddi, e si riguardano per tempo, nel periodo dell'abbondanza, in modo da poter far fronte al tempo delle carenze alimentari. Negli animali è l'istinto che provvede a prevedere; l'uomo può prevedere, e quindi provvedere, soltanto se usa lo strumento della ragione, di cui è, per natura, dotato. E la ragione, riflettendo sull'esperienza propria e su quella degli altri, guardando alla storia quotidiana presente, e studiando quella scritta sul tempo passato, vede che, se oggi si gode ottima salute, domani ci si può ammalare: e questa è una eventualità non solo probabile, ma quasi certa, per non dire ineluttabile. L'uomo ragionevole, perciò, non farà come la cicala della poesia di Lafontaine, che canta tutta l'estate, senza pensare all'inverno; ma, come la formica, guardando nel futuro, e vedendo la quasi ineluttabilità dell'evento malattia, cercherà di premunirsi, provvedendo ad acquisire l'abilità di curarsi, e di far fronte alla malattia, quando si presentasse più o meno improvvisa, più o meno annunciata.

Il presente lavoro vuole offrirsi come uno degli strumenti utili ad affrontare gli stati di necessità, nel campo della salute. È necessario imparare come curarsi quotidianamente per fare opera preventiva, cosa fare quando il processo morboso è in atto, e come comportarsi nel periodo della convalescenza. Ma, se io, leggendo un libro di bricolage, dove mi si insegna «il fai da te», imparo a fare delle cose utili per la casa, devo nello stesso tempo tenere a disposizione tutti gli strumenti che mi permetteranno di poter rendere operativi i consigli, appresi attraverso la lettura. Gli strumenti, che sono necessari per mettere in pratica i consigli del presente volume sulle terapie naturali, sono erbe, pomate, liquidi medicinali, oli e altro, che è necessario tenere in casa, ancor prima che si sia determinato lo stato di malattia, e che costituiscono **una piccola farmacia naturale** alla portata di mano, pronta per farvi affrontare anche eventuali situazioni di emergenza. **Nella scheda n° 1, a pag. XX, il lettore troverà - schematicamente elencate - le cose che, preparate, costituiranno la piccola farmacia.**

***UNA SELEZIONE
TRA LE MILLE PIANTE MEDICINALI***

IL BIANCOSPINO (CRATAEGUS OXYACANTHA)

Il biancospino è la «pianta del cuore», e, secondo un'antica leggenda, sarebbe germogliato dal bastone da viandante di San Giuseppe. È un ottimo regolatore della pressione arteriosa, in quanto normalizza sia l'alta pressione, che quella bassa; esso è, cioè, un **normotensivo**. È quanto riporta R. Willfort, sulla base di ricerche ed osservazioni cliniche, condotte da studiosi quali Mattausch, Seel, ed altri. Fatto, questo, che tranquillizza chiunque ne facesse uso, non dovendosi preoccupare di eventuali contraccolpi di tipo ipertensivo, o di tipo ipotensivo.

La tisana si prepara nella maniera seguente: fate bollire l'acqua, spegnete, aggiungete un cucchiaino abbondante di biancospino, filtrate dopo 5 minuti. Chiunque ne volesse fare uso - nel caso delle patologie che indico tra poco, o, a prescindere da esse, solo per dare un equilibrio di base alla circolazione sanguigna generale - ne beva, anche per lunghi tempi, e senza doversi preoccupare di eventuali effetti collaterali, un quarto nella mattinata, e uno nel pomeriggio, a sorsi distanziati, lontano dei pasti.

Ecco, schematicamente, le malattie per il cui trattamento è indicata la tisana di biancospino, secondo quanto è scritto da R. Willfort, nel suo libro «Gesundheit durch Heilkräuter», alla voce «Weissdorn»:

- **Disturbi funzionali del cuore, dovuti allo stress (la malattia del manager); per questi disturbi, il biancospino è più efficace della stessa digitale.**
- **Disturbi cardiaci dovuti alla vecchiaia.**
- **La miocardite.**
- **L'arteriosclerosi.**
- **Disturbi cardiaci di origine nervosa (pseudoangina pectoris).**
- **Vizi valvolari.**
- **Edema polmonare.**
- **Coronaropatie.**
- **Cardiodilatazione.**
- **Cuore adiposo.**

Per questi disturbi, il biancospino può essere preso da solo, come indicato sopra, oppure in una miscela, assieme alla cardiaca e alla melissa, secondo i seguenti rapporti ponderali: **biancospino 50 gr., cardiaca 25 gr., melissa 25 gr.** Fate bollire mezzo litro d'acqua, spegnete, aggiungete 2 cucchiaini della miscela, filtrate dopo 3 minuti. Bevetene un quarto nella mattinata, e un quarto nel pomeriggio, a sorsi. Se volete addolcire,

aggiungete un cucchiaino abbondante di miele alla tisana, quando ha raggiunto la temperatura ambiente.

Inoltre, tenete presenti le seguenti note:

- Il cardiopatico, anche se può prendere il biancospino con tutta tranquillità, non deve sentirsi autorizzato a fare a meno del cardiologo. Il biancospino può solo aiutare, ma non sostituisce il cardiologo.
- **Il biancospino è disponibile anche sotto forma di compresse, capsule, perle**, che si possono prendere tranquillamente, nella quantità di due-tre al dì. Per altri eventuali preparati, attenetevi alle indicazioni date nelle confezioni; **nel caso di soluzioni idroalcoliche di biancospino**, un dosaggio medio consiste in 40-45 gocce, diluite in un po' d'acqua, da prendere tre volte al dì, mattino, pomeriggio e sera tardi.
- Il settimanale «Tu» dell'11 sett. 2000, a pag. 28, riferisce che il biancospino è una di quelle piante medicinali che «sono state sperimentate ottenendo un riconoscimento medico scientifico»: e che esso «diventa tossico» solo se è assunto mentre è in corso una terapia farmacologica con «farmaci contro le aritmie (digitalici)».

LA CALENDULA (CALENDULA OFFICINALIS)

Imparate a conoscere la calendula, che avrete forse visto tante volte, ma non ne conoscete il nome, né tantomeno lo straordinario potere curativo. Molte famiglie la coltivano, e la usano quale pianta ornamentale, senza sapere che hanno a portata di mano **un fiore, che può curare persino delle lesioni tumorali, anche maligne. Essa è, difatti, indicata per il trattamento di tutte le manifestazioni neoplastiche - cioè per la terapia dei tumori - da parte di illustri medici, quali il dott. W. Bohn, il dott. Halenser, il dott. Stäger, il docente universitario dott. H. Seel di Berlino, il dott. Flamm di Bad Wörishofen, il professore universitario F. Eckstein di Freiburg, ed altri.**

È R. Willfort che propone questo elenco di studiosi ed operatori del mondo della medicina ufficiale, per mettere in giusto risalto l'importanza dell'uso della calendula anche nella terapia dei tumori. Intanto, già al tempo suo, Pfarrer Kneipp utilizzava la pianta a questi scopi terapeutici antineoplastici, sulla base, anche, di quanto veniva indicato, in antichi manoscritti, sull'uso delle erbe medicinali. **Le virtù antitumorali della calendula sono state documentate anche in America, dal medico ricercatore dott. Drwey.**

Sulle lesioni tumorali la calendula agisce direttamente, se viene applicata localmente sotto forma di «Ringelblumensalbe», «Ringelrosenbutter», «Ringelblumentinktur». Willfort e Treben riportano le ricette per la preparazione di queste tre forme, nelle quali la calendula può essere utilizzata per combattere i tumori.

- **Ringelblumensalbe:** si tratta né più né meno che della «pomata di calendula», per preparare la quale il lettore può riguardare quanto scritto estensivamente a pag. XX.
- **Ringelblumentinktur:** la tintura di calendula si prepara mettendo assieme una mano piena di fiori di calendula e mezzo litro di un brandy di 38-40 gradi, in una bottiglia di vetro, e filtrando dopo 5-6 settimane. Quando volete usare la tintura per applicazioni locali, dovete diluirla in un po' d'acqua, fatta bollire.
- **Ringelrosenbutter:** questa pomata si prepara molto facilmente, semplicemente mischiando bene assieme burro, ricavato dal latte di capra, e fiori, foglie e steli di calendula, finemente tagliuzzati.

Questi tre preparati naturali, dal momento che vengono indicati quali ottimi rimedi nel trattamento di lesioni tumorali, anche si trattasse di tumori

maligni, possono essere usati efficacemente in tutte le altre lesioni e malattie, sempre per applicazioni locali, sulle regioni corporee, interessate dal male che si vuole curare.

La tisana di calendula si prepara facendo bollire l'acqua, si spegne, si aggiunge un cucchiaino di calendula per ogni quarto d'acqua, si filtra dopo 5 minuti. La calendula in forma di tisana, da sola o in associazione con altre piante medicinali, è indicata in tutti i trattamenti naturali dei **tumori**, per le malattie a carico dell'apparato digerente - quali ad es. **ulcere gastriche e gastroduodenali, crampi allo stomaco, diarrea, colite, ecc. ...** - in caso di **idropisia**, e per il trattamento di **ematurie** - quando, cioè, sia presente sangue nelle urine. Quanto, poi, al trattamento specifico dell'**ulcera gastrica**, R. Willfort propone una miscela di erbe, composta da: calendula 10 gr.; ortiche 10 gr.; veronica 10 gr.; corteccia di quercia 10 gr.; chelidonio 10 gr.

Consiglia di bere mezzo litro al giorno - senza zucchero, a piccoli sorsi distanziati, lontano dai pasti - di una tisana ricavata da questa miscela, facendo bollire l'acqua, spegnendo, aggiungendo 2 cucchiaini abbondanti della miscela, filtrando il tutto dopo 5 minuti.

Consegno le poche notizie, date frettolosamente in queste pagine, specialmente quelle (straordinarie, certo!) relative all'attività antitumorale della calendula, a tutti gli studiosi che operano nel campo della ricerca con animo libero da preconcetti, con la speranza che l'argomento sia approfondito, per amore della scienza, e per il conforto dei sofferenti.

NOTA BENE:

- Chi volesse addolcire la tisana di calendula da bere, veda quanto scritto alle pagg. XX-XX.
- Altro sulla calendula il lettore lo può trovare consultando l'indice analitico alle voci «calendula» e «pomata di calendula».

LA CAMOMILLA

(MATRICARIA CHAMOMILLA)

Un olio essenziale, ricco di azulene, è il segreto della camomilla, che rende questa pianta medicinale l'erba più conosciuta dal popolo, la più usata; R. Willfort fa notare che essa è anche la pianta medicinale più studiata e sperimentata dalla scienza ufficiale. E ben merita tanta fama, essendo dotata di una incomparabile capacità di lenire tutte le sofferenze dovute a processi infiammatori.

Per preparare la tisana di camomilla, fate bollire l'acqua, spegnete, aggiungete un cucchiaino abbondante di fiori di camomilla per ogni quarto d'acqua, filtrate dopo 5 minuti. Della tisana così preparata potete farne un triplice uso, così come indico schematicamente qui di seguito, sulla base di quanto scrive R. Willfort, a proposito della camomilla.

- **Impacchi locali:** applicazioni locali con stoffa, oppure ovatta, imbevute con tisana di camomilla calda, fanno guarire tutte le **lesioni cutanee**, sia quelle con cui si associa un processo infiammatorio, sia quelle che assumono una espressione patologica particolare, del tipo delle **lesioni tumorali, foruncoli, ascessi, ulcere a carico degli arti inferiori, processi suppurativi del letto ungueale**. Sono stati segnalati ottimi risultati nel trattamento locale di forme anche gravi di **eczema** e di **scabbia**. **Le forme catarrali della congiuntivite, le otiti, le cistiti, la minzione dolorosa, lesioni anali, le emorroidi**, trovano negli impacchi locali con camomilla un rimedio di primissimo ordine. Osservazioni cliniche, eseguite a Friburgo dal **professore universitario dott. Franz Eckstein**, hanno evidenziato **l'alto potere germicida** della camomilla; tanto è vero che, applicazioni locali su **formazioni purulente, associate a lesioni neoplastiche** - carcinomi - hanno posto termine alla fuoriuscita di pus, ed al caratteristico maleodore, associato a questo stato patologico.
- **Sciacqui e gargarismi:** il medico primario dott. H. Brenner garantisce una totale guarigione dall'**afta epizootica**, se il paziente fa degli sciacqui continui della bocca con la tisana di camomilla, per tutta la giornata, ogni quarto d'ora; confermando, così, la grande capacità della camomilla di uccidere i germi patogeni. Trattenerne in bocca, per qualche momento, un po' di tisana calda di camomilla, è il primo soccorso contro il fastidiosissimo **mal di denti**. **L'infiammazione della mucosa orale, la tonsillite, la faringite**, possono essere trattate con sciacqui e

gargarismi con la tisana calda di camomilla; naturalmente in associazione con altre opportune misure terapeutiche. **In caso di stitichezza**, per ammorbidire il contenuto intestinale dell'ultimo tratto dell'intestino, è utilissimo usare la tisana di camomilla, sotto forma di clistere.

- **Le tisane di camomilla:** intanto, va detto che è sempre opportuno associare all'uso locale della camomilla, sotto forma di impacchi e di sciacqui, l'assunzione di tisane, preparate nella maniera indicata sopra. Inoltre, l'uso della camomilla per via interna, bevuta a sorsi distanziati, lontano dai pasti, è vivamente consigliato nei seguenti stati patologici:
 - **Esaurimenti nervosi, ipersensibilità, iperreattività, facile irritabilità, nevralgie, nevralgia del trigemino, colpo della strega, stati di agitazione, insonnia, tensioni psichiche, stati di affaticamento, ecc.**
 - **Tutte le malattie a carico dell'apparato digerente.** A tal proposito va ricordato che, secondo le osservazioni cliniche fatte dal docente universitario dott. Hans Seel di Berlino, la camomilla è capace di guarire anche **le ulcere gastriche e quelle gastroduodenali**. Tra le altre patologie, vanno citate **la colite, la diarrea, le enteriti, la gastrite, le flatulenze, il meteorismo, l'iperacidità, le epatopatie, la colecistite.**
 - **Le sofferenze renali, la cistite, le altre malattie a carico dell'apparato urinario.**
 - **Le malattie dell'apparato genitale femminile.**
 - **Tutte le malattie dei bambini,** Nel qual caso, è opportuno aggiungere un po' di miele alla tisana, quando questa non sia più bollente, ma solo tiepida.

IN APPENDICE:

- **Può essere utile sapere che** la camomilla è un ottimo rimedio per rimuovere, in cucina, odori sgradevoli da piatti, da stoviglie e da altri utensili, lavando questi, alla fine dei normali lavaggi, con camomilla fredda: è quanto suggerisce alle casalinghe R. Willfort, con convinzione personale.
- **La «camomilla romana»** - anthemis nobilis - è indicata per il trattamento delle stesse patologie per le quali si consiglia l'uso della «camomilla matricaria». In più, rispetto a questa, contiene un olio specifico, l'«oleum chamomillae romanae», e, nella tradizione

popolare, è molto usata dalle donne nel trattamento dei **dolori mestruali** e nelle alterazioni, in eccesso o in difetto, del flusso mestruale.

- Per completezza di informazione, ricordo che R. Breuss sconsiglia agli ipertesi l'assunzione della camomilla, ma senza dare una motivazione precisa di questo divieto.
- R. Willfort tratta della camomilla alle pagg. 242-249 dell'opera «Gesundheit durch Heilkräuter» (vedi bibliografia).
- Se volete addolcire la tisana di camomilla da bere, orientatevi con quanto scritto alle pagg. XX-XX

L'EPILOBIO

(EPILOBIUM ROSEUM, EPILOBIUM MONTANUM)

Mille e mille sono le piante medicinali indicate per il trattamento delle malattie delle vie urinarie, **ma una sola promette di fare miracoli, quando si tratta di tumori della vescica e della prostata, ed è l'epilobio.** Con queste proprietà straordinarie è presentato, l'epilobio, sia da Maria Treben, che da R. Breuss. Ma è soprattutto la prima ad esprimere meraviglia, sorpresa, fiducia, per le sorprendenti azioni curative esplicate da questa pianta medicinale (kleinblütiges Weidenröschen, in tedesco), anche quando si tratti di **neoplasie maligne**, per le quali si siano ormai perse tutte le speranze; confortata, in questo, dal fatto di essere stata testimone oculare di **casi di cancro, tanto della prostata, quanto della vescica**, risolti positivamente, a suo dire, dall'assunzione dell'epilobio sotto forma di tisana.

La pianta le fu suggerita, per la prima volta, da un vicino di casa, con l'indicazione precisa del trattamento di **tutte le forme di malattia della prostata e della vescica**, e, come ultimo tentativo, in caso di malattie tumorali. La mamma, prima di morire, le raccomandò di non dimenticare l'epilobio, e di tenerne sempre una scorta in casa, per poter aiutare tutti i sofferenti di **ipertrofia prostatica**, o di **malattie gravi della vescica**; **la pianta cresce solamente nelle stagioni calde, e bisogna conservarla essiccata, in vasetti di vetro, per la stagione fredda.** In quel 1961, anno della morte della mamma, la Treben aveva dimenticato di raccogliere, in estate, l'epilobio per l'inverno; e solo per caso, e per volontà di Dio, riuscì a trovare, in ottobre, quelle due sole pianticelle ingiallite, con le quali, tuttavia, poté aiutare un ammalato, affetto da **cancro della vescica**, a superare la fase più critica, e ad uscire fuori pericolo di morte. Da allora, Maria Treben ha avuto modo di aiutare **diverse centinaia di sofferenti di prostata, o di vescica.** Mi sono preso la briga di contare il numero delle testimonianze relative a guarigioni da malattie della prostata mediante l'uso dell'epilobio, riportate nella brochure «Maria Treben's Heilerfolge»; il risultato è stato davvero confortante, e più che lusinghiero, fermo restando che si tratta di testimonianze non controllate da un'équipe medica, per i necessari riscontri scientifici. In quattro casi, si parla di guarigioni complete da tumori maligni, diciassette testimonianze sono relative a patologie della prostata di differente gravità, e due casi riguardano stati di ipertrofia prostatica.

Un problema si pone, ed è relativo alla non facile reperibilità della pianta presso le erboristerie. Tuttavia, a tanto si può ovviare, pregando i gestori delle erboristerie di procurare l'epilobio, seguendo i loro canali preferenziali; intanto, scrivo, qui di seguito, l'erboristeria austriaca, indicata dalla stessa Maria Treben, la quale si è imbattuta nel problema, quando, avendo scoperto la miracolosità dell'epilobio, ha dovuto constatare quanto questa pianta medicinale sia poco nota agli erboristi, ed alle erboristerie. L'indirizzo è il seguente: Antonius Drogerie Seiser, Hochstrasse 1, A-4522 Sierning, Austria.

L'epilobio si prepara nella maniera seguente: fate bollire l'acqua, spegnete, aggiungete un cucchiaino abbondante d'epilobio per ogni quarto d'acqua, filtrate dopo 5 minuti. È opportuno berne un quarto la mattina presto, a digiuno, a piccoli sorsi distanziati, e un quarto la sera, entro un'ora prima della cena - cioè, da quando avete finito di bere l'epilobio, all'inizio della cena, deve passare un'ora circa. Un'altra maniera di bere l'epilobio può essere questa: un quarto lo bevete a sorsi distanziati dalle 10:00 alle 12:00, e l'altro quarto nel pomeriggio, lontano dai pasti.

EQUISETO O CODA CAVALLINA (EQUISETUM ARVENSE)

L'ho consigliato, tante e tante volte, a pazienti con le malattie le più svariate, e sempre ho constatato risultati sorprendenti, o almeno, in ogni caso, soddisfacenti. L'**equiseto** adorna le rive del Clitunno, in Umbria; l'ho potuto osservare in Assisi, sulla strada che conduce a San Damiano; è facile vederlo lungo le rive di piccoli corsi d'acqua. È una pianta la cui vista è già di per sé piacevole, ma diventa di enorme interesse, se si studia di quante virtù curative è dotata.

La coda cavallina può essere utilizzata per **applicazioni locali**, seguendo le indicazioni date a pag. XX sull'«**equiseto al vapore**». Quando? Io direi ogni volta che volete, e che potete, per tutti i mali che desiderate curare. Intanto, **si tratta di impacchi locali, di applicazioni esterne, per le quali non è prevista alcuna controindicazione. La stessa cosa si dica per i semicupi, che possono essere utilmente praticati, in modo rutinario, al ritmo di uno per settimana, quando volete curare malattie che interessano gli organi che si trovano nel bacino, o volete attivare e migliorare la circolazione degli arti inferiori, e degli organi addominali. Sul modo di procedere, è scritto alle pagg. XX-XX.**

Maria Treben caldeggia l'uso dell'equiseto, sotto forma di semicupio, in tutte **le malattie a carico delle vie urinarie, proponendo una contemporanea assunzione della tisana di equiseto, quando si volesse fare un lodevole tentativo di eliminare eventuali calcoli.** La particolare efficacia dell'equiseto nel trattamento di tutte le patologie degli organi dell'apparato urinario, è sottolineata tanto dalla Treben, quanto da R. Willfort; ambedue consigliano di utilizzare la coda cavallina sia sotto forma di tisane, sia per semicupi. Nomi famosi di **medici e professori di medicina ufficiale** sono citati da R. Willfort quali convinti sostenitori dell'uso dell'equiseto, per combattere svariate e gravi malattie. Eckstein, Flamm, Seel, Unna, sostengono che **l'alto contenuto di acido silicico solubile dell'equiseto è alla base della capacità che hanno, le tisane di coda cavallina, di portare a completa guarigione le ulcere gastriche, fistole dell'intestino crasso, lesioni cancerose, ulcere della gamba.**

Ancora **Willfort sostiene che ricerche recenti hanno portato alla conclusione che l'uso prolungato dell'equiseto è capace di bloccare la crescita di tumori maligni (!), e di indurre anche una inversione di**

tendenza, nel senso di portare la neoplasia ad una totale sua atrofia (=«zum Absterben»).

Anche M. Treben è decisa, quando afferma che «ogni tumore maligno - sia esso esterno, sia esso situato all'interno del corpo - viene ridotto al silenzio, e generalmente anche dissolto, dall'uso dell'equiseto», assunto con regolarità sotto forma di tisana, oppure applicato sul corpo sotto forma di «equiseto al vapore» («Apotheke Gottes», pag. 288).

R. Willfort riporta tutto un elenco delle malattie delle vie urinarie che si possono trattare con l'equiseto, sotto le forme combinate di tisane, e di semicupi; si tratta, in effetti, di tutti i disturbi che interessano le funzioni degli organi dell'apparato urinario, in primis di **reni e vescica urinaria**, anche se assumessero forme gravi, **con o senza renella e calcoli**. Ottimi risultati si ottengono, con l'uso dell'equiseto, nel trattamento **dell'idropisia**, sia di origine renale, oppure dovuta ad un indebolimento della funzione cardiaca; come pure è utile, la terapia con la coda cavallina, per la rimozione degli accumuli patologici di liquidi, che si possono verificare in determinati distretti, in seguito a **pericardite, o a pleurite, non secche**.

R. Willfort e Maria Treben sottolineano l'importanza dell'uso della coda cavallina in forme particolari di emorragie, quali, ad esempio, **emorragie dello stomaco, ematemesi** - cioè emissione di sangue con il vomito - **emorragie urinarie**, provocate dalla presenza di calcoli nelle vie urinarie. Naturalmente, si consiglia la tisana di equiseto alle donne che abbiano un ciclo mestruale eccessivamente abbondante. Sciacqui frequenti della bocca sono indicati in tutte le patologie del cavo orale, quali **gengivorree** - cioè gengive sanguinanti - **gengiviti, stomatiti, piorrea alveolare; gargarismi, poi, in caso di tonsillite, faringite, laringite**.

Il principio attivo numero uno dell'equiseto è stato individuato nell'**acido silicico**, che starebbe alla base della cosiddetta «**terapia dell'acido silicico**», la quale - secondo **i medici ricercatori Flamm, Kroeber, Seel** - se portata avanti per mesi, o anche per anni, può riportare alla guarigione completa di tutti i processi patologici polmonari, provocati dalla **tubercolosi**; le stesse caverne caseose vengono riparate con esito cicatriziale, secondo **il dott. Kühn**. L'assunzione sistematica delle tisane di equiseto, porta al superamento totale della emottisi - cioè della emissione di sangue dalla bocca, di provenienza polmonare: è quanto sostengono **il prof. universitario dott. F. Eckstein, ed il dott. S. Flamm**, i quali indicano l'equiseto quale trattamento d'elezione anche della **carie ossea**.

Dal momento che è certa una profonda attività depurativa del sangue, esercitata dalla coda cavallina, si può tranquillamente concludere che lo spettro d'azione di questa straordinaria pianta medicinale è sicuramente di 360 gradi. La purificazione del sangue è alla base della guarigione di **tutte le malattie della pelle**, anche di quelle considerate gravi, o addirittura inguaribili; l'assunzione prolungata delle tisane di equisetto, perciò, non può non essere indicata nell'**eczema**, nel **lupus**, in tutte le **lesioni cutanee**, nell'**acne**, nella **psoriasi**, ecc. Ottimo attivatore del metabolismo generale, l'equiseto rimuove efficacemente anche tutti i liquidi stagnanti, li canalizza, riportando ordine nel mare magnum del liquido extracellulare (il LEC), la cui omeostasi è alla base della salute generale, ed il cui squilibrio è sinonimo di malattia.

Da questa pianta medicinale, dalle credenziali ottime, si ricava la tisana nella maniera seguente: **fate bollire un quarto d'acqua assieme ad un cucchiaino abbondante di equisetto - che va aggiunto all'acqua prima di metterla sul fuoco - per un minuto, spegnete, filtrate dopo un minuto.** Naturalmente, se si tratta di mezzo litro d'acqua, aggiungerete due cucchiaini abbondanti di equisetto, e così via. Se non avete indicazioni particolari da qualche eventuale specialista che vi stia curando, e volete trattare qualche malattia con la coda cavallina, **bevete ogni giorno, anche per lunghi tempi, mezzo litro di tisana di equisetto; vi tranquillizzi il fatto che non ci sono controindicazioni, né pericoli di effetti collaterali.** Interromperete il trattamento, solo quando avrete risolto il problema di salute in maniera adeguata. **Intanto, al di là di terapie di malattie specifiche, il mio consiglio è l'uso sistematico, di tanto in tanto, di cicli, più o meno lunghi, di assunzione quotidiana di tisane di coda cavallina, per purificare il sangue, e per prevenire le malattie. L'equiseto, a quanto pare, ha tutte le carte in regola.**

LA MALVA

(MALVA SILVESTRIS, MALVA ROTUNDIFOLIA)

Se vi trovate in un luogo solitario, lontano dai centri abitati, e vi imbattete in una pianta di malva, state tranquilli che, nelle immediate vicinanze, c'è qualche casolare; questa pianta medicinale è così importante che, anche se è negletta, non apprezzata, non riconosciuta per quello che vale, è sempre là, a due passi dall'uomo, per poterlo aiutare al momento opportuno. Imparate a saperla riconoscere, e vi accorgete presto quant'è diffusa un po' dovunque, ed anche in abbondanza; e, quando è in fiore, è piacevole a guardarsi.

La malva trova indicazione - in primis - in tutte le **malattie dell'apparato respiratorio**, persino nel **trattamento dell'enfisema polmonare**, e del **carcinoma della laringe**. Ma, prima di procedere all'elencazione delle varie malattie che si possono trattare con la malva (elencazione che si ricava dalle indicazioni date da R. Willfort, e da Maria Treben), è necessario descrivere la maniera corretta di preparare le tisane di malva.

Procedete nel modo seguente: mettete in un quarto d'acqua fredda 1 o 2 cucchiaini abbondanti di foglie, o fiori, o foglie e fiori assieme di malva, lasciate in infusione a freddo per 8 ore circa, filtrate, riscaldate un poco la tisana, conservatela in un termos, per poterla consumare tiepida, a sorsi distanziati, durante la giornata, lontano dai pasti. Potete utilizzare tanto foglie e fiori della pianta fresca - se la sapete riconoscere, e raccogliere nella maniera più corretta - oppure la malva comprata presso le erboristerie. Se volete addolcire la tisana, aggiungete del miele.

Ecco l'elenco, necessariamente generico, delle malattie che potete curare con la malva:

- **Tutte le affezioni a carico delle vie respiratorie** - quali, ad es. **la tosse, il catarro bronchiale, la raucedine, la laringite, l'enfisema polmonare, la bronchite**. Sono opportuni dei gargarismi, associati alle tisane, in caso di **raucedine** o di **faringite**. Tutti i particolari relativi al trattamento più specifico della **laringite**, il lettore potrà trovarli alle pagg. XXX-XXX. **Anche lo spasmo della laringe** può essere trattato in questo modo, con successo.
- **Le infiammazioni del cavo orale** vanno trattate, utilmente, con colluttori di tisana di malva.

- Le tisane di malva risolvono rapidamente **le coliche addominali**, dovute a stati di sofferenza dello stomaco, o dell'intestino, e trovano una specifica indicazione nella **dissenteria**.
 - **Anomalie nella minzione, ritenzioni urinarie, emissione delle urine con dolore.**
 - La quantità media giornaliera di tisana di malva sia di mezzo litro, o di tre quarti, in mancanza di altre specifiche indicazioni.
- **La malva nella storia** (da R. Willfort). Già più di 500 anni fa, i Cinesi usavano la malva, per le terapie nei disturbi a carico della funzione digerente, e per la sua attività mucolitica. Mosè la diede a degli ammalati, per combattere il loro stato febbrile. I Pitagorici la consideravano pianta curativa. Dioscoride e Plinio ne sottolineano l'efficacia nel lenire i dolori, le sue virtù quale emolliente, la funzione mucolitica. In tutti i manoscritti di erboristeria del Medioevo, la malva occupa un posto di primo piano.

L'ORTICA

(URTICA DIOICA, URTICA URENS)

In un dipinto del tedesco Albrecht Dührer, un angelo del Signore offre all'Altissimo una pianta di ortiche, quale dono della terra al cielo. Evidentemente, il committente dell'opera era a conoscenza delle virtù terapeutiche dell'ortica, ed intendeva esprimere, attraverso il dipinto, l'importanza di questa pianta medicinale nel trattamento delle malattie: tant'è vero che essa può essere considerata addirittura degna di Dio, trasvolata verso l'Onnipotente, per le mani di un angelo suo.

Pianta negletta, selvatica, considerata dai contadini erbaccia da eliminare, l'ortica punge chi viene a contatto con essa, quasi a volere spingere gli uomini a prenderla in considerazione, per poterne capire il grande valore. Dotata di una notevole attività diuretica, esercita una funzione di stimolo e di regolazione sui dispositivi fisiologici, deputati a filtrare il sangue e gli altri liquidi organici, per eliminare le scorie presenti in essi. Attività, quindi, antitossiemica di notevole importanza, ai fini del mantenimento di una buona salute, o per superare gli stati di malattia; oltre, anche, ad una funzione antianemica, in quanto i principi attivi dell'ortica stimolano efficacemente tutti gli organi emopoietici, quelli cioè che provvedono a produrre gli elementi figurati del sangue, i globuli rossi in modo particolare.

Una buona abitudine sarebbe quella di bere, ogni giorno, un quarto nella mattinata, ed uno nel pomeriggio, di una tisana di ortiche, preparata nel modo seguente: fate bollire mezzo litro d'acqua, spegnete, aggiungete due cucchiaini di ortiche, filtrate dopo 5 minuti (o dopo mezzo minuto, secondo le indicazioni di Maria Treben). Bevetene un quarto, a piccoli sorsi, possibilmente distanziati, dalle ore 10:00 alle 12:00, nella mattinata, e l'altro quarto nel pomeriggio, lontano dai pasti; potete usare indifferentemente le foglie o le radici della pianta medicinale, che è opportuno comprare in erboristeria. Tuttavia, se siete capaci di riconoscere le ortiche, e siete certi che esse non siano venute a contatto di fattori inquinanti - fabbriche vicine, pesticidi usati da contadini confinanti, scoli d'acqua carica di sostanze chimiche, ecc. - potete usarle per le vostre tisane, sia fresche sia allo stato secco. Per poterle conservare, dovete prima essicarle, raccogliendole in piccoli fascetti - che appenderete in un luogo ventilato - ma non esponendole mai al sole; dopodiché le sbriciolate, e le mettete in vasetti di vetro ben chiusi, e le potete usare nell'arco di un anno.

Secondo R. Willfort e M. Treben, l'uso delle ortiche, secondo la tradizione popolare, trova indicazione nei seguenti casi:

- **le epatopatie;**
- **le colecistopatie;**
- **le malattie della milza, anche se di natura neoplastica (cioè, tumori della milza!);**
- **la gastrite;**
- **l'ulcera gastrica e/o gastroduodenale;**
- **le ulcere intestinali;**
- **i disturbi della funzione digerente;**
- **le malattie delle vie respiratorie;** in caso di malattie polmonari, è consigliabile aggiungere alla tisana abbondante miele, suggerisce R. Willfort, quando la bevanda ha raggiunto la temperatura ambiente;
- **le malattie a carico degli organi e delle vie dell'apparato urinario;**
- **le emopatie, cioè le malattie che colpiscono la produzione degli elementi figurati del sangue, come, ad es., le anemie, le piastrinopenie, ecc.;**
- **le malattie reumatiche** - quali, ad es., l'artrite reumatoide, l'artrosi, ecc.;
- **le malattie vascolari** - come, ad es., le vene varicose, le flebiti, le arteriti, l'arteriosclerosi, ecc.;
- **il prurito;**
- **l'eczema;**
- **le dislipidemie** - quali, ad es., l'ipercolesterolemia e l'ipertrigliceridemia.

Praticamente, le ortiche possono essere utilizzate in qualsivoglia situazione patologica, perché hanno sicuramente da dire - o, meglio, da fare - qualcosa; per cui, quando avete dei problemi di salute, e non sapete quale cura fare, non perdetevi di coraggio, ma strappate di mano all'angelo del Dührer la pianta di ortica. Cioè, fuori metafora, andate nel giardino, o in erboristeria, a prendere le ortiche, e fate una cura di alcune settimane, bevendo perlomeno mezzo litro al giorno di tisana di ortiche, seguendo le indicazioni date sopra.

Questo caldo invito vale anche in caso di malattie gravi, quali i tumori, perché ne otterrete sicuri vantaggi, con nessuna controindicazione. Le ortiche possono essere utilizzate anche sotto forma di **semicupi**, come viene descritto a pag. XXX; nel corso della trattazione, vi saranno indicati i casi nei quali si ritiene utile il ricorso ai **semicupi** di ortiche. Tuttavia, in linea

generale, ritengo di sicura utilità l'abitudine di fare un semicupio almeno una volta al mese, al di là della evidenziazione di precise malattie in corso.

Una «**acquavite di ortiche**», di origine popolare, si può ricavare con facilità, seguendo le indicazioni fornite da R. Willfort. **Raccogliete due manciate abbondanti di ortiche fresche, lavatele adeguatamente, asciugatele, spezzettatele, e mettetele in un boccione di vetro di due litri, aggiungendovi un litro di un distillato di 38-40 vol.%, ricavato da cereali, o da vino, o da vinaccia, o da frutta; esponete tutto al sole, o ad una fonte di calore, per un periodo che va da 4 a 8 settimane; dopodiché filtrate.** Quanto alla natura del distillato, per la verità Willfort cita solo un distillato di grano, e non ne specifica la gradazione alcolica; le indicazioni che ho dato io, sono sulla base della ricerca relativa alla preparazione dell'«amaro svedese». Invito, pertanto, il lettore, che volesse preparare questa acquavite di ortiche, a riguardare, con attenzione, quanto scritto sull'amaro svedese nella scheda numero X, a pag. XX, per potersi orientare meglio.

Questo preparato popolare è indicato per il trattamento delle lesioni di tipo infiammatorio, o di natura ulcerativa, della mucosa gastrica, e di quella intestinale. Se ne beve un bicchierino la mattina, a digiuno, ed uno la sera, un'ora dopo la cena, nei casi di gastrite, acidità di stomaco, mucosa gastrica sanguinolenta, ulcera gastrica, ulcera duodenale. Esso serve anche per disinfettare ferite, ascessi, altre formazioni purulente, lesioni cutanee; dopo lo shampoo, può essere usato come lozione per massaggiare il cuoio capelluto, nel caso che si soffra di produzione eccessiva di forfora.

L'ortica viene indicata, spesse volte, anche per il trattamento di **malattie neoplastiche**, utilizzata sotto forma di tisane, da sola, o in associazione con altre piante medicinali. Maria Treben descrive anche un caso di guarigione da una massa tumorale, occupante spazio all'interno del lume gastrico, da parte di una anziana signora, con il solo uso di tisane ricavate dalla infusione, in acqua bollente, di foglie di ortiche, raccolte di fresco dal giardino; il medico curante, avendo rilevato la scomparsa della massa tumorale, credette che la signora fosse stata operata, ma non vedeva intanto alcuna cicatrice. Un caso descritto con molta semplicità, e certo senza alcun approfondimento scientifico, che riferisco con altrettanta semplicità, avendo come scopo l'obiettivo di sensibilizzare me stesso, ed il lettore, sull'importanza delle terapie naturali, senza eccessive pretese, e senza facili illusioni, ma sempre con umile disponibilità ed apertura.

LA PIANTAGGINE

(PLANTAGO LANCEOLATUM MAIOR E MINOR)

Nell'anno 1977, una anziana signora austriaca vedeva scomparire un **linfoma**, localizzato sul lato destro del collo, un poco al di sotto dell'orecchio, di notevole grandezza. Il miracolo lo aveva compiuto - nel giro di soli 10 giorni - **la piantaggine**, maciullata, ridotta ad una poltiglia, ed applicata sulla massa tumorale, rinnovando l'impacco ogni dodici ore, secondo le indicazioni date da Maria Treben, che riporta questo evento nella sua brochure «Apotheke Gottes», alla pag. 79. **E perché non ci siano dubbi sulle spiccate virtù antitumorali di questa comunissima**, e tanto negletta pianta medicinale, alla pag. 88 dello stesso volume la Treben scrive: **«I tumori maligni, che si trovano localizzati sulla superficie corporea, nel tessuto cutaneo, vengono eliminati dalla piantaggine. La maggior parte di essi scompare nel breve spazio di tempo di dieci giorni».**

Al di là di questo sorprendente uso antitumorale delle foglie della piantaggine, si registra la loro utilizzazione per un numero svariato di situazioni di emergenza, nelle quali si ha una lesione dei tessuti cutanei, ed anche di quelli profondi. **È sufficiente stropicciare le foglie quanto più si può, e applicarle, così schiacciate, sulle lesioni cutanee, sulle ferite, sulle piaghe, sulle punture di insetti, sui morsi di animali** (anche di vipere, come primo pronto intervento), per essere tranquilli che non si avranno spiacevoli conseguenze: è quanto scrivono sia R. Willfort, che Maria Treben, sulla base di una salda e antichissima tradizione popolare, la quale ha tenuto da sempre in alto onore questa pianta medicinale.

Essa viene anche definita **«Wundheilmittel»**, cioè un farmaco naturale d'elezione per la **rapida guarigione delle ferite**, per il suo alto potere antinfiammatorio e cicatrizzante, nello stesso tempo. La Treben riferisce di un ampio uso della pianta da parte dei contadini, i quali facilmente vanno soggetti a lesioni traumatiche di vario genere, e di varia gravità: lei ha visto contadini utilizzare la piantaggine, stropicciata e applicata direttamente sui tagli, senza neppure preventivamente lavarla, ma senza avere per questo sorprese di superinfezioni; anzi, ha osservato che le lesioni guarivano ugualmente, e con rapidità, nonostante il grave non rispetto delle necessarie misure di igiene. Il che può dare un'idea precisa dello straordinario potere disinfettante e germicida a 390 gradi della piantaggine.

Data l'importanza dell'uso della pianta fresca - sia per eventuali terapie antitumorali, sia per un primo pronto intervento in caso di ferite accidentali in luoghi isolati, lontano da ospedali o da altri centri di pronto soccorso - è **necessario che impariamo a riconoscerla**. Il che è abbastanza facile, perché la piantaggine, sia la minor, sia la maior, è nota a molti contadini e a tante persone anziane; d'altra parte, possiamo sempre far ricorso alle fotografie della pianta, così come si possono rinvenire nei comuni libri di erboristeria, o anche in tante enciclopedie, per poi imparare a riconoscerle anche in natura. Una volta che l'avrete identificata, ve la troverete sempre tra i piedi, essendo una pianta ubiquitaria, molto comune.

La «**plantago lanceolata minor**» presenta un caratteristico stelo centrale, che si innalza verso il cielo, quasi a voler captare, come una antenna, i benefici raggi dell'energia cosmica vitale; per poterli, poi, donare all'uomo, il quale, non riconoscendo la potenza della pianta, e la sua generosità nel ridare la salute, non esita a calpestarla, e a distruggerla come erbaccia da eliminare. La «**plantago lanceolata maior**», poi, ha delle foglie larghe, che si aprono verso l'alto, quasi a formare una coppa, non gelosa di sé, ma pronta a farsi cogliere e lacerare, per lenire e curare le ferite dell'uomo.

L'antica medicina cinese ha sempre tenuto in alta stima e considerazione la piantaggine, così come gli antichi Greci e Romani; **Plinio considerava il succo, strizzato dalla piantaggine fresca, un ottimo rimedio contro le spiacevoli conseguenze dei morsi di animali selvatici, e delle punture dello scorpione.** Gli antichi Germani la conoscevano, e la consideravano pianta medicinale di alto valore, già prima della colonizzazione da parte dei Romani. Shakespeare loda, per bocca di Romeo, la piantaggine, quale pianta che cura le ferite («Giulietta e Romeo», atto primo). Tutti i libri di erboristeria del Medioevo sono pieni di elogi per la piantaggine; per arrivare fino ai nostri giorni, dove aumenta sempre di più l'interesse degli studiosi per questa straordinaria pianta.

Una curiosità scientifica: il dott. Madaus ha dimostrato che, se al sangue si aggiunge del succo fresco della piantaggine, invece di coagulare dopo 3-5 minuti - come di norma - esso coagula non prima di 24 ore! Tutte queste notizie si ritrovano in R. Willfort, op. cit., pag. 467.

La tisana di piantaggine è un ottimo rimedio contro tutte le malattie degli organi della respirazione - quali, ad es., **la tosse, la pertosse, l'asma bronchiale, il catarro bronchiale, e la stessa tubercolosi polmonare.** La piantaggine può essere usata da sola, oppure in associazione con altre piante medicinali, come nella seguente miscela, raccomandata da Willfort (op. cit., pag. 463):

- **foglie di piantaggine 40 gr.;**

- foglie di ortiche 20 gr.;
- pulmonaria 20 gr.;
- tussilagine, foglie e fiori, 10 gr.;
- achillea 10 gr..

Tanto la tisana della piantaggine da sola, quanto quella della miscela, si preparano in questo modo: fate bollire l'acqua, spegnete, per ogni quarto d'acqua aggiungete un cucchiaino abbondante di piantaggine, o della miscela, filtrate dopo 5 minuti. Quando la tisana è diventata tiepida, aggiungete un cucchiaino di miele.

Dalla pianta fresca in fiore, con tutte le radici, lavata, posta gocciolante in una centrifuga, si ricava **un succo**, dotato di attività curativa, per il trattamento delle seguenti malattie: **catarro cronico** - come quello intestinale - **disturbi della funzione digerente, mal di stomaco, emorragie, elmintiasi, cioè i cosiddetti vermi**. Durante la giornata, più volte, si beva un cucchiaino di succo centrifugato, diluito con l'aggiunta di mezzo cucchiaino di acqua tiepida.

LA SALVIA (SALVIA OFFICINALIS)

«**C**ur moritur homo, cui crescit salvia in horto? Quia contra vim mortis, nulla est herba in hortis». Questo scriveva la scuola medica salernitana, nel Medioevo, a proposito della salvia, intendendo significare, in quei versi, che la salvia è capace di curare tutte le malattie, e che si ferma solo davanti alla ineluttabilità dell'evento morte. La traduzione letterale dei versi latini è: «Come mai muore anche colui che tiene la salvia nel suo orticello? Perché nessuna erba dell'orto può neutralizzare la potenza della morte».

La grande efficacia della salvia nel trattamento di malattie di ogni genere dipende dal fatto che essa rilascia fattori attivi in particolar modo sul sistema endocrino, cioè sulle ghiandole che producono e rilasciano ormoni. **La sua azione influenza contemporaneamente tutte le ghiandole endocrine,** dando come risultato finale una ordinata orchestrazione ormonale, dalla cui equilibrata funzione dipende, in ultima analisi, la buona salute. Quello che deve tranquillizzare il lettore è che, in ogni caso, non ci sono pericoli di effetti collaterali quando si fa uso della salvia, non presentando essa controindicazioni. D'altra parte, essendo la sua efficacia operativa di 360 gradi, quando è in corso una malattia per la quale non si sa quale cura fare, si può ricorrere alla salvia senza esitazione.

Quanto al modo di preparare le tisane di salvia, due sono i metodi proposti: c'è quello della tradizione popolare, riportato anche da R. Willfort nella sua opera «Gesundheit durch Heilkräuter», e l'altro, caldeggiato da R. Breuss. **Se seguite il primo metodo,** fate bollire l'acqua, spegnete, aggiungete un cucchiaio abbondante di salvia per ogni quarto d'acqua, e filtrate dopo 5 minuti. **Breuss, invece, consiglia** di far bollire assieme l'acqua e la salvia per tre minuti, perché - egli sostiene - è solo attraverso questa bollitura, che la salvia rilascia i principi, attivi sulle ghiandole che secernono gli ormoni. Quindi, se volete preparare le tisane di salvia secondo i consigli di Breuss, procedete in questo modo: **ad ogni quarto d'acqua,** aggiungete uno o due cucchiaini di salvia, accendete il fuoco, e portate l'acqua e la salvia a bollitura; fate bollire per tre minuti; quindi spegnete, e filtrate dopo 10 minuti di infusione.

Tutti e due i metodi di preparazione delle tisane sono validi ai fini dell'uso terapeutico della salvia; personalmente, amo seguire il metodo suggerito da R. Breuss, quando tratto la salvia da sola, mentre l'infusione,

consigliata da Willfort, la ritengo opportuna, se la salvia è miscelata ad altre erbe medicinali. Breuss attribuisce alla salvia una importanza fondamentale nel trattamento di **tutte le patologie neoplastiche**, cioè nella lotta ai tumori, in concomitanza con il digiuno terapeutico.

Potremmo dire, parafrasando il detto sulle mele, che «**mezzo litro di salvia al giorno, leva il medico di turno**». Se il sapore della tisana non è gradevole abbastanza, per addolcire la bevanda aggiungete un cucchiaino di miele, quando la tisana è pronta per essere bevuta. Nella sezione del libro dedicata al trattamento di singole patologie, indico, volta per volta, la opportunità dell'uso della salvia; tuttavia, **in linea di massima, si può dire tranquillamente che la tisana di salvia trova indicazione sempre e dovunque**, come ho già scritto sopra.

R. Willfort elenca una serie di azioni specifiche, esercitate dalla salvia, che riporto qui di seguito per utilità pratica del lettore, perché possa meglio orientarsi:

- ❑ La salvia è un ottimo rimedio naturale, per regolare **la sudorazione**, tanto se essa è eccessiva, quanto se è insufficiente.
- ❑ La salvia purifica efficacemente il sangue, esercitando una **radicale azione disintossicante**.
- ❑ La salvia decongestiona **la mucosa delle vie respiratorie, e la mucosa gastrica**, facendo ritornare l'appetito, ove questo fosse stato perduto.
- ❑ Miscelata in parti uguali con l'achillea, è indicata nel trattamento del **diabete**.
- ❑ La salvia esercita **una notevole azione antinfiammatoria**, in modo particolare **negli stati infiammatori a carico dello stomaco, dell'intestino, del fegato, della colecisti, delle vie urinarie**.
- ❑ Usata per irrigazioni vaginali, può portare a guarigione **la leucorrea**, cioè le perdite bianche.
- ❑ La tisana di salvia è utile per colluttori nel trattamento di patologie a carico del cavo orale, quali **stomatiti e paradenziopatie (gingiviti soprattutto)**. Usata per gargarismi, combatte **la tonsillite, la faringite, la laringite**.
- ❑ La salvia è indicata **nel trattamento di tutte le forme di alterazione del metabolismo**, nelle **malattie di natura reumatica**, nella **gota**.
- ❑ Chi avesse la **tendenza ad abortire**, può fare utile ricorso alla salvia, per tentare di superare questa particolare predisposizione.
- ❑ Quando la donna che allatta si decide per **lo svezzamento**, quanta più salvia beve, tanto prima arriva alla totale perdita del latte, senza andare

incontro alle tanto frequenti e indesiderate complicazioni che accompagnano questi momenti e queste scelte.

IL VISCHIO (VISCUM ALBA)

A IL VISCHIO, PIANTA MEDICINALE

Per quanto attiene alle virtù antitumorali del vischio, si rimanda il lettore al punto B del presente paragrafo. Al di là di questa importantissima **attività antitumorale** - peraltro accertata, e documentata, anche nel campo delle ricerche della medicina ufficiale - le funzioni del vischio sono particolarmente attive su **tutte le ghiandole endocrine**, stimolandone e regolandone la sintesi e la liberazione degli ormoni, la cui azione armonica è alla base della buona salute dell'intero organismo. Una volta accertata empiricamente la sicura attività di stimolo dell'apparato endocrino da parte del vischio, è da ipotizzare che il bersaglio numero uno dei principi attivi di questa pianta medicinale sia il sistema ipotalamoipofisario, da cui dipende la normalità dell'orchestrazione ormonale.

Ecco, quindi, perché, schematicamente, il vischio è attivo su:

- ❑ **la tiroide**, per la normalizzazione e la stimolazione dell'attività metabolica generale; il vischio è indicato in **tutte le malattie della ghiandola tiroidea**;
- ❑ **il pancreas**, per cui si consiglia il vischio per combattere **tutte le forme di diabete**;
- ❑ **le ovaie**, ed ecco quindi l'attività del vischio nel normalizzare tutte le funzioni esercitate dall'**apparato genitale femminile**; esso è indicato per **aiutare la donna nel delicato periodo premenopausale e postmenopausale**, nelle malattie o nelle semplici disfunzioni di **utero ed ovaie**, nelle alterazioni della normalità del **ciclo ovarico**, e di quello mestruale, ecc.

Il vischio esercita una notevole attività vasale, regolando finemente l'equilibrio tra vasodilatazione e vasocostrizione, funzioni fondamentali per una emodinamica normale ed efficiente. Esso è, quindi, indicato per curare:

- ❑ **tutti i disturbi dell'apparato cardiocircolatorio**; esercita una **funzione normotensiva** importantissima, ed è consigliato sia nei casi di **ipertensione**, che in quelli di **ipotensione**; è un'**ottima pianta del cuore**, il quale viene potenziato nella sua funzione, normalizzato quanto ad eventuali disturbi, sanato da eventuali malattie non strettamente di natura organica; il vischio normalizza il battito cardiaco, agendo quale regolatore sia delle

tachicardie, che delle **bradicardie**, e delle **aritmie** in genere; naturalmente, è indicato anche per le **angine pectoris**, e per le **coronaropatie**;

□ **le vertigini, le cefalee vasomotorie, le emicranie**, e tutti i disturbi a carico della regione della testa, che dipendano da alterazioni circolatorie;

□ **le vene varicose**;

□ **l'arteriosclerosi, l'aterosclerosi, le dislipidemie**;

□ **tutte le forme di emorragie interne** - quali, ad es., quelle provenienti dai polmoni, dall'utero, dal naso, ecc.... .

L'apparato digerente è anch'esso particolarmente sensibile all'azione dei principi attivi, presenti nel vischio, i quali stimolano, in modo particolare, la funzione delle ghiandole gastriche, e di quelle intestinali, per una corretta ed adeguata secrezione dei succhi digerenti, mentre operano positivamente su fegato e colecisti, per la sintesi ed il rilascio della bile, nella quantità giusta, e di qualità buona. Gli effetti, quindi, sono di una **attività curativa della stitichezza cronica**, e di tutto il corredo di fastidi che si accompagnano ad essa, quali il senso di pienezza, la flatulenza, la svogliatezza, ecc.... .

A Natale si usa regalare il vischio fresco, quale augurio di fertilità. In effetti, tanto R. Willfort, quanto Maria Treben, riferiscono che **il succo fresco centrifugato del vischio** viene indicato nella tradizione quale rimedio molto efficace della **sterilità**, laddove sia dovuta a disfunzioni dell'utero, a **metrorragie** - cioè emorragie patologiche dell'utero - a lesioni dell'utero, alla leucorrea - cioè le perdite bianche - precisa il Willfort. Maria Treben indica il dosaggio per l'assunzione di succo fresco centrifugato di vischio: **si tratta di prendere, sciolte in un po' d'acqua, 25 gocce di succo la mattina, a digiuno, mezz'ora prima della colazione, e la stessa quantità la sera, prima di andare a letto.**

Volendo fare una cura di vischio, si può bere **una tisana di mezzo litro** al giorno, anche per lunghi tempi - e senza paura di assuefazione, o di intolleranza - **preparandola in questo modo**: mettete 4 cucchiaini di vischio **in mezzo litro d'acqua fredda**, lasciate il tutto in infusione a freddo per 6-8 ore, filtrate, e bevete, a piccoli sorsi, nella mattinata o nel pomeriggio, lontano dai pasti, e senza aggiunta di zucchero. Se mettete assieme acqua e vischio la sera tardi, potete filtrare la mattina seguente. Willfort e Treben sottolineano l'importanza di preparare le tisane di vischio in questo modo, cioè mediante una infusione in acqua fredda, e sconsigliano qualunque altro modo di preparare gli infusi di vischio.

Per mettere in giusto risalto l'importanza terapeutica di questa pianta medicinale, R. Willfort ne traccia **un profilo storico-mitologico**, a partire dall'antico popolo germanico, e dai Druidi, fino ai nostri giorni, passando

attraverso l'attenzione e l'interesse per il vischio, da parte dei padri della medicina e di studiosi del mondo romano, del Medioevo, del Rinascimento. Caduto nell'oblio, recentemente è stato Pfarrer Kneipp a riportare alla ribalta il vischio, esaltandone le particolari virtù terapeutiche; l'importanza attuale del vischio per la ricerca recente e contemporanea, la si può vedere leggendo il punto B. Una curiosità dalla mitologia antica: Enea riuscì a far aprire per sé le porte del regno dell'aldilà grazie alla potenza di un ramo di vischio.

B. IL VISCHIO, PIANTA ANTITUMORALE

I farmaci antitumorali di sintesi esercitano la loro attività citostatica bloccando la divisione cellulare, quel processo, cioè, che raddoppia la cellula, inibendo i normali processi mitotici delle cellule neoplastiche; le quali hanno, tra l'altro, un accelerato e incontrollato bioritmo moltiplicativo. Purtroppo questa funzione citostatica è accompagnata da due inconvenienti: da una parte, questi farmaci agiscono in una maniera fondamentalemente indiscriminata, non essendo capaci di non colpire, oltre alle cellule tumorali, anche le cellule «self», quelle cioè che sono «proprie» dell'organismo sano; dall'altra parte, comportano inevitabilmente una concomitante immunodepressione più o meno grave, in quanto inducono il sistema immunitario a rispondere meno e con minore efficacia. Questi effetti collaterali indesiderati riducono notevolmente i vantaggi delle terapie farmacologiche ad azione citostatica, peraltro assolutamente necessarie, laddove non siano proponibili percorsi alternativi.

I derivati del vischio, quali Iscador, Helixor, ed altri, si sono rivelati citostatici dotati di un'attività antitumorale sorprendente, senza presentare alcun effetto collaterale indesiderato; evidenziando, invece, una specificità d'azione soltanto nei confronti delle cellule neoplastiche, per quanto attiene all'azione antimitotica, ed una influenza di notevole stimolo – e non di soppressione – del sistema immunitario, inducendo essi, nel contempo, un aumento considerevole della produzione dei globuli rossi da parte degli organi emopoietici dell'ammalato di cancro.

Queste conclusioni sono state tirate sulla base di **grossi studi di ricerca**, fatti osservando ammalati di tumori maligni operati, la cui sopravvivenza si è di molto allungata in –seguito alle terapie con i derivati naturali del vischio. I pazienti trattati con Iscador, per esempio, hanno evidenziato il ritorno dell'appetito, la capacità di dormire meglio, migliori condizioni psichiche, hanno detto di sentirsi meglio, è aumentata la loro efficienza, hanno consumato meno antidolorifici; il sistema di difesa organica è risultato

migliorato, in concomitanza con una maggiore efficienza dell'apparato endocrino ed un aumento degli eritrociti e dell'emoglobina. Tutto ciò senza che, nel contempo, siano stati registrati effetti collaterali, controindicazioni, assuefazione o intolleranza nei confronti dell'estratto del vischio.

Centinaia di medici – e, forse, migliaia – da tempo sperimentano, con soddisfazione, le virtù antitumorali conclamati di questa pianta medicinale. Studiandola nei minimi particolari e con amore, il dott. Dietrich Bole ne ha ricavato un libro dal titolo «Mistel und Krebs» («Vischio e cancro»), edito da Freies Geistesleben, Stuttgart, 1970. Nell'opera, poi, di Otto Wolf «**Die Mistel in der Krebsbehandlung**» («Il vischio nel trattamento del cancro»), edito da Vittorio Klostermann, Frankfurt am Main, 1975, sono riportati i dati relativi a ricerche cliniche precise e documentate, come quelle condotte dal chirurgo viennese prof. Salzer, relative ad un bilancio complessivo di ben 2500 casi, osservati durante il trattamento con gli estratti di vischio. I tempi di sopravvivenza risultano di gran lunga migliorati nei pazienti che, già operati, sono stati successivamente trattati con Iscador, o con altri preparati a base di estratti di vischio; e notevolmente maggiore è anche il numero stesso dei sopravvissuti tra i pazienti sottoposti al trattamento del vischio. Anzi, il quadro è andato sempre più migliorando, nell'ordine in cui i laboratori di ricerca sono riusciti a migliorare la qualità degli estratti del vischio.

Queste poche notizie, utili certamente, hanno lo scopo di orientare il ricercatore sensibile. Sono, naturalmente, informazioni insufficienti, per cui indico, a chi fosse interessato, la fonte prima, dalla quale ho potuto ricavare queste note informative. Si tratta del libro, riportato anche nella bibliografia generale di questo volume, di Walter Zürcher, dal titolo «**Alternative Heilmethoden bei Krebs**», edizioni Bauer, Freiburg im Breisgau, 1982; il capitolo specifico, relativo all'argomento, è «**Misteltherapie**».

All'informatissimo biologo R. Willfort non poteva sfuggire la conoscenza delle spiccate virtù antitumorali del vischio; difatti ne scrive nella sua opera «Gesundheit durch Heilkräuter», quando tratta specificamente questa pianta medicinale. Tra i clinici ricercatori che hanno controllato, verificato, e documentato scrupolosamente l'efficacia del vischio nel trattamento delle neoplasie, Willfort cita il dott. Karl Anton Kass.

Se, nei riguardi del tumore, il vischio esercita un'azione citostatica, non si devono dimenticare le sue ovvie proprietà preventive nei confronti dell'insorgenza dell'evento neoplastico. Per cui, siccome prevenire è meglio che curare, è ovviamente, consigliabile l'uso del vischio, perlomeno sotto

forma di tisane, secondo delle scadenze cicliche, seguendo le indicazioni date nel punto A. del presente paragrafo.

Alcuni integratori alimentari

IL MIELE

Al miele, e alle sue alte e prodigiose virtù nutritive e terapeutiche, il Willfort dedica un intero capitolo di ben 19 pagine, a conclusione del quale pone le seguenti espressioni, che intendono riassumere il valore di questo elisir di vita:

- ❑ «Il miele è un farmaco naturale, che non si dovrebbe utilizzare solamente nei giorni di malattia conclamata».
- ❑ «Il miele stimola la emopoiesi (la formazione del sangue), se assunto con regolarità».
- ❑ «Il miele rafforza tutto l'organismo, se preso con regolarità, inducendo una maggiore capacità di resistenza alle malattie».
- ❑ «Il miele è un elisir di vita per gli uomini di tutte le età, per i bambini, per gli adulti, per gli anziani».

Dalla «medicina dal popolo», Willfort ha raccolto e pubblicato una interessante ricetta per una efficace terapia con il miele, laddove ogni altra cura si fosse rivelata un fallimento. Si tratta, per la verità, di **una terapia disintossicante** a carattere generale, ciclica, della durata di 10 settimane, e con la possibilità di riprendere un nuovo ciclo, dopo un intervallo di due o tre settimane. **Durante la cura** non si deve fumare, né bere bevande alcoliche, o bevande che contengano acido carbonico - quali birra, coca cola, soda, bibite gassate, vino nuovo, o mosto. È necessario anche attenersi **a precise regole dietetiche**: cibi leggeri, poca carne (carne di maiale, niente, né grassi di maiale), abbondante verdura fresca, niente aceto, né sottaceti; poco sale, che sia possibilmente sale marino. In altri termini, nel mentre che la «cura del miele» ci disintossica, naturalmente bisogna evitare tutti i fattori che possano inquinare il nostro organismo. **Veda, il lettore, anche la scheda numero 8, a pag.. XXX**, relativa ad una dieta ad azione epatoprotettiva. Se volete fare **la «Honigkur», la terapia del miele** consigliata da Willfort, attenetevi alle indicazioni che riporto qui di seguito:

- ❑ comprate in erboristeria 50 gr. di camomilla fiori e 50 gr. di achillea; miscelate assieme le due erbe medicinali, conservandole in un vasetto di vetro, chiuso;
- ❑ ogni mattina, fate bollire un quarto e mezzo d'acqua, spegnete, aggiungete un cucchiaino abbondante, più un cucchiaino rasato, della miscela di erbe; filtrate dopo 5 minuti;
- ❑ alla tisana di un quarto e mezzo, così preparata, dovete aggiungere - **ogni giorno** - una piccola quantità di miele, che varia ogni settimana, secondo lo schema seguente:

1^ settimana: mezzo cucchiaino di miele, vale a dire un cucchiaino rasato;

2^ settimana: un cucchiaino abbondante di miele;

3^ settimana: un cucchiaino abbondante di miele, più uno rasato;

4^ 5^ 6^ 7^ settimana: due cucchiaini di miele;

8^ settimana: un cucchiaino abbondante, ed uno rasato;

9^ settimana: un cucchiaino di miele;

10^ settimana: un cucchiaino rasato.

Al quarto e mezzo di tisana (che costituisce la porzione quotidiana da bere), aggiungete la quantità di miele indicata, **ma solo quando la tisana è tiepida, non quando è bollente, come è quand'è appena filtrata.**

Bevetene mezzo quarto la mattina (un'ora prima della colazione): mezzo quarto un'ora prima del pranzo, mezzo quarto un'ora dopo la cena.

Il quarto e mezzo va conservato, tiepido, in un termos.

La cura può essere ripetuta dopo un intervallo di due o tre settimane, fino a quando non si siano conseguiti risultati sostanziali nel miglioramento delle condizioni generali: che è, poi, quello che promette questa particolare terapia.

□ **«Il miele è il migliore cardiotonico che la natura avesse mai potuto regalare all'uomo»:** Willfort mette in corsivo questa affermazione, per sottolineare la sua personale convinta certezza per quanto dice. Il miele è utile al cuore, in tutti i sensi, per tenerlo in buona forma, per aiutarlo, eventualmente, a superare stati di malattia. L'autore ricorda, però, che il miele deve essere assunto **sempre e soltanto** sciolto in acqua bollita, e fatta tiepida - ottenendo così la cosiddetta acqua di miele («Honigwasser»), oppure diluito, aggiunto ad una tisana di camomilla fiori o di achillea. La quantità di miele, da diluire in questi liquidi, deve essere di uno, o due cucchiaini per quarto: senza mai dimenticare che il miele va aggiunto ai liquidi tiepidi, non bollenti, perché altrimenti non sarebbe più miele, ma un semplice dolcificante, perdendo, quindi, anche tutte le sue proprietà curative.

□ **Nevrosi cardiache, cardiopalmo di natura psicosomatica, palpitazioni ansiogene,** vanno trattate più specificatamente con la **violetta e miele:** fate bollire un quarto d'acqua, spegnete, aggiungete un cucchiaino di violetta, filtrate dopo 5 minuti. Il miele, uno o due cucchiaini, l'aggiungerete naturalmente solo quando la tisana è diventata tiepida. In caso di **miocarditi**, e di **ipotonie del miocardio**, bevete una tisana di **primula e miele**, preparata come la violetta; allo stesso modo va preparata **l'asperula odorata**, che viene indicata per il trattamento delle **cardiopatie della tarda età**, e in caso di **attività cardiaca**

irregolare. La sintomatologia dolorifica, che accompagna l'**angina pectoris** ed i **processi degenerativi del miocardio**, migliora notevolmente, se si fa **la cura del miele**, seguendo le indicazioni date precedentemente. Nel caso delle tisane di camomilla, achillea, violetta, primula, asperula, con aggiunta del miele, sono sufficienti - pro die - un quarto nella mattinata, dalle 10:00 a mezzogiorno, ed un quarto nel pomeriggio, a distanza dai pasti.

- Alle **donne in gravidanza** Willfort consiglia caldamente la cura del miele. **La camomilla**, con aggiunta di abbondante miele, è indicata come particolarmente efficace per tenere buoni **i bambini in piccolissima età**, che siano agitati e nervosi. Agli adulti, che soffrono di disturbi nervosi della più svariata natura, viene consigliata la «**Honigkur**», la terapia del miele, la quale dà risultati garantiti, specialmente se viene ripetuta anche una o due volte, interponendo un intervallo di due o tre settimane, tra un ciclo e l'altro: naturalmente, rispettando le norme dietetiche, che devono accompagnare chi fa la «cura del miele».
- **Lesioni cancerose e ferite purulente** possono essere trattate con una specie di pomata, preparata mischiando assieme **fieno greco**, ridotto in polvere, e **miele**. Le applicazioni locali - fatte spalmando la pomata direttamente sulla lesione - vanno ripetute spesso, tergendolo con alcool la zona trattata, prima di passare all'applicazione successiva. **Si hanno ottimi risultati**. Gli impacchi vanno rinnovati ogni ora. Naturalmente, è necessario lottare contro il male anche attraverso una terapia generale, ad effetto disintossicante, come è possibile, ad esempio, facendo uno, o più cicli, della cura del miele. Terapia generale disintossicante, ed applicazioni locali di miele, sono utilissimi per trattare **tutte le lesioni cutanee**, a tutti i livelli: **eruzioni cutanee, pelle screpolata, ascessi cutanei, dermatiti, prurito, piccole emorragie cutanee, cicatrici, impurità di pelle**, ecc.. Rinnovate gli impacchi di tanto in tanto. Il miele lo si può mettere su un po' di ovatta, e applicarlo in questo modo, perché possa mantenersi meglio localizzato su quella parte del corpo, dove deve svolgere la sua azione curativa: in tal modo si evita di farlo scorrere via, provocando qualche piccolo fastidio.
- **A mio parere, una congiuntivite può essere efficacemente combattuta anche solo con acqua corrente fredda, raccolta tra le mani ben pulite, e buttata sugli occhi aperti per 10 volte di seguito, e ripetendo questa operazione molto spesso durante la giornata; tuttavia, quando si possa, si faccia anche quel che suggerisce Willfort, instillando negli occhi infiammati**

3-4 gocce di acqua di miele con un contagocce, da 4 a 5 volte al giorno. Questo **collirio naturale** va preparato nel modo seguente: fate bollire una tazzina d'acqua, spegnete, e, quando l'acqua è tiepida, aggiungete un cucchiaino di miele, sciogliendolo in essa. Naturalmente, questa acqua di miele va preparata tutte le mattine, e quella che resta al termine della giornata va buttata via.

- Il miele è ottimo per **clisteri** da fare a bambini e ad adulti, in caso di **stitichezza**, se sciolto in latte di mucca tiepido. Impacchi locali con miele, rinnovati spesso, anche ad ogni ora, possono essere fatti sulle **vene varicose**, con buoni risultati: è chiaro che va sempre associata una terapia disintossicante, mediante una cura del miele, o con altre tisane.
- **Miele e diabete?** Si veda quanto precisato alle pagg. XX-XX.
- Il miele è, generalmente, ben tollerato; tuttavia, laddove si accertasse una intolleranza individuale verso questo integratore alimentare, si smetta semplicemente di assumerlo.

LO ZUCCHERO INTEGRALE

Quando addolcite, non usate mai lo zucchero bianco, ma dolcificate con lo zucchero integrale, di canna, grezzo, non raffinato.

Qualche anno fa, è stata fatta in Italia una grossa campagna pubblicitaria, per incrementare il consumo dello zucchero di stato. Lo slogan principale fu, ed è ancora, «lo zucchero è vita!»: questo zucchero era, ed è ancora oggi, quello industriale, raffinato, bianco, presentato come apportatore di vita e di ottima forma; consigliato a tutti, a vecchi e bambini, a sani e ammalati. Nessuna controindicazione; sconsigliato, forse, ai soli diabetici. Sui manifesti pubblicitari è rappresentato un uomo pieno di vitalità, colto nel momento in cui sta facendo un salto carico di energia.

«**Lo zucchero è morte**»: è il giudizio globale e sintetico che si ricava dalla lettura del capitolo «**Zucker**», nel libro di Walter Zürcher «**Alternative Heilmethoden bei Krebs**», pagg. 127-30 (vedi bibliografia). Si tratta dello zucchero industriale, quello stesso che qui da noi fa saltare di gioia e di vitalità l'uomo del citato manifesto. Nel cimitero degli orsi di Berna, una lapide minacciosa, con sopra impressa l'immagine di una testa di morto, quasi grida la scritta, incisa su di essa, «**Kein Zucker**», cioè a dire «tenetevi alla larga dallo zucchero»: a buon pro degli uomini e delle bestie, a sentire il giudizio del dott. Marthaler, che dichiara lo zucchero industriale «**il più inutile, e nello stesso tempo il più pericoloso e nocivo di tutti gli alimenti**». «**Veleno per i bambini**», era stato stigmatizzato questo tipo di zucchero, all'inizio del nostro secolo, dal prof. Bunge, di Basel. Ci sono tutti gli ingredienti, a quanto pare, per definire lo zucchero bianco, raffinato, industriale, un avvelenatore della popolazione, dato il consumo di massa che se ne fa. È certo, secondo queste ipotesi, e secondo queste ricerche, un killer legale, perché autorizzato, ed anzi raccomandato dallo stato: si tratta, infatti, dello zucchero dello stato, e lo stato sarebbe pertanto un «**dolce assassino**».

«**Relata refero**»: sto citando quanto scritto dallo Zürcher, sulla base di un testo fondamentale sull'argomento, dal titolo «**Krank durch Zucker**», del medico M.O. Bruker, Helfer Verlag E. Schwabe, Bad Homburg, 1978, nel quale è presentato un nutrito elenco di **malattie attribuite al micidiale zucchero industriale**. Ecco l'elenco:

- **caduta dei denti;**
- **impoverimento dell'organismo in vitamine B1 e B2, e carenza di calcio;**
- **sovrappeso;**

- **arteriosclerosi e infarto;**
- **diabete;**
- **paralisi infantile;**
- **carenza di oligoelementi, specialmente di cromo;**
- **acne;**
- **rachitismo;**
- **epatopatie:** lo zucchero industriale risulta attivo sul fegato al pari dell'alcool;
- **reumatismi e gotta;**
- **rallentamento dei processi di guarigione;**
- **lesioni della mucosa gastrica e dell'intestino;**
- **affaticabilità, astenia, disturbi psichici.**

Con queste credenziali, lo zucchero bianco, raffinato, industriale - lo zucchero di stato - può ben essere considerato un agente segreto con licenza di uccidere, che purtroppo spara sulla folla, indiscriminatamente, su grandi e piccini; soprattutto perché è, naturalmente, **l'elemento più utilizzato dall'industria dolciaria**, essendo il dolcificante numero uno. Ha di speciale questo soltanto, che, se uccide, può vantarsi di essere «dolce» nell'ammazzare. Tutto questo - lo ribadisco - se prendiamo per vero quanto affermano i citati ricercatori: né, d'altra parte, vedo qualche ragionevole motivo, per mettere in dubbio le loro conclusioni.

Lo Zürcher conclude il capitolo sullo zucchero con una interessante tabella comparativa tra due tipi di zuccheri, nella quale si evidenzia la presenza diversificata di vitamine e di oligoelementi, in ciascuno degli zuccheri analizzati. Per la verità, la tabella comparativa propone tre tipi di zuccheri, ma io ne riporto solo due, non essendovi risultato a me chiaro il significato del secondo tipo di zucchero. Lo stesso autore sottolinea che i lavori riportati hanno, naturalmente, una valenza relativa, e che, sottoposti ad altre metodiche di analisi, potrebbero risultare notevolmente diversi. Fatta questa onesta precisazione, è interessante dare uno sguardo alla tabella:

	100 gr. zucchero bianco	100 gr. zucchero integrale
Oligoelementi:		
Sali minerali	30-50 mg.	1500-2800 mg.
Potassio (K)	3-5 mg.	600-1000 mg.
Magnesio (Mg)	0 mg.	60-130 mg.
Calcio (Ca)	10-15 mg.	40-110 mg.
Fosforo (P)	0,3 mg.	14-100 mg.
Ferro (Fe)	0,1 mg.	4-40 mg.

Vitamine:		
Provitamina A	0 mg.	3,9 mg.
Vitamina B1	0 mg.	11,7 mg.
Vitamina B2	0 mg.	0,14 mg.
Vitamina B6	0 mg.	0,4 mg.
Vit. PP (nicotinamide)	0 mg.	0,19 mg.
Pantotenato di calcio	0 mg.	1,18 mg.
Vitamina C	0 mg.	38 mg.

L'autore informa i suoi lettori che possono trovare lo zucchero integrale presso i negozi di prodotti dietetici, contrassegnato come «sucanat». Da noi, si può richiedere presso le erboristerie, e presso le farmacie, specificando che sia quello integrale, grezzo, non raffinato.

Concludo questo necessario excursus sullo zucchero bianco, ricordando che lo stesso discorso vale - anche se in misura ridotta - per **la farina bianca**, e per **il riso raffinato**. Come controprova di quanto affermato fin qui, ci sono le conclusioni di una ricerca epidemiologica, condotta da Cleave e Campell: questi due studiosi hanno constatato che, presso quelle popolazioni nelle quali non c'è alcun consumo di farina bianca, né di zucchero industriale, non si sono riscontrate malattie, come **la carie dentaria, il diabete, l'infarto cardiaco, l'obesità, l'ulcera gastrica e la gastroduodenale, le vene varicose, le colinfezioni, ed altre patologie.**

IL PEPERONCINO

Nessuna controindicazione, ma, anzi, da consigliare nel trattamento di ogni genere di malattia: il che vuol dire totale innocuità, ed efficacia terapeutica ad ampio raggio d'azione. Questa può essere una più che sintetica presentazione del peperoncino, che tranquillizza il lettore che ne volesse fare uso quotidiano, a prescindere dalle sue specificità d'azione. In altre parole, la prima cosa importante è sapere che **il peperoncino può essere consumato, in ogni caso, tutti i giorni, senza timori di effetti collaterali, spiacevoli sorprese, danni alla salute. Tanto più che qui si afferma che non solo il peperoncino non è nocivo, ma che esso è, anzi, un portentoso farmaco naturale, capace, a volte anche da solo, di curare un numero notevole di situazioni patologiche.**

È quanto sostiene con fede convinta l'ufficiale della Guardia di Finanza Ettore Liuni, il quale espone in alcuni suoi libri i risultati di sue personali ricerche sul peperoncino, ed ha illustrato le sue idee in diversi simposi della medicina ufficiale. Al lettore indico il libro «Il peperoncino: diavolo o santo?», via San Rocco, n. 4, Bologna, e l'altro «Peperoncino rosso piccante per la nostra salute», ed. E. Peletta, ambedue di Ettore Liuni; sono testi sicuramente molto utili per eventuali opportuni approfondimenti.

100 gr. di peperoncino contengono: sostanze azotate: 15,50 gr.; olio essenziale: 1,12 gr.; olio fisso: 12,50 gr.; sostanze estrattive non azotate: 35,00 gr.; cellulosa: 20,75 gr.; ceneri: 5,17 gr.; capsicina - fattore piccante - : 0,005 gr.; capsicina, oleoresina, capsantina, colorante carotinoide rosso, quercitina, esperidina, eriodietina, sostanze aromatiche; lecitina, vit. C, acido malonico, citroflavoidi, vit. PP, vit. E, vit. K2, P, A, sali minerali (potassio, rame, ferro, ecc.), enzimi, principi attivi vari, ecc.

Tutti questi fattori, operando sinergicamente, esercitano quella particolare «**vasoattività**», a livello dei capillari sanguigni, che è alla base della grande efficacia del peperoncino, nella risoluzione delle più svariate malattie. È quanto sostiene il prof. Lino Businco, in una intervista rilasciata, a Roma, a Ettore Liuni, e che ritengo opportuno riportare integralmente, perché certamente utile per chiarire il perché della grande importanza attribuita, anche qui, al peperoncino.

Intervista al prof. Lino Businco da parte del cap. Ettore Liuni
Roma, Novembre 1982

Liuni Domanda: So che Lei è uno dei più grandi Epigoni del Peperoncino, questo meraviglioso regalo della natura che svolge un'azione tanto benefica nei confronti dell'uomo, quando a questi vengono a mancare sostanze molto importanti al suo metabolismo, quali *vitamine, enzimi, ecc.* Ci dica quale è il suo pensiero in tal proposito?

Businco Risposta: Il mio interesse nei confronti del peperoncino è legato ad una parte dei miei studi, quelli rivolti soprattutto ai capillari. I capillari sono la strada sulla quale il sangue porta il suo influsso vitale all'organismo. **Cioè la nostra vita marcia sui capillari; sui capillari il sangue porta nutrimento ai tessuti, nei capillari si riversano le sostanze tossiche che devono essere eliminate, i capillari sono l'architettura di base della vita.** Quindi la salute del capillare è la salute della nostra vita...

Liuni Domanda: Tempo fa lessi Sui "Sacri Testi" una sua frase che mi colpì moltissimo: «Noi siamo la vita dei nostri capillari...»!

Businco Risposta: Confermo quanto detto dal Liuni: **L'uomo decade nella sua efficienza psicofisica quando i capillari decadono, la vecchiaia colpisce coi suoi strali soprattutto a livello dei capillari; quando i capillari riducono la loro presenza nel cervello, l'uomo perde il vigore delle sue facoltà intellettive; quando i capillari decadono nelle cute, la donna, perde il fascino e la luminosità della sua bellezza: la pelle s'invecchia, diventa rugosa, diventa arida; i capillari, quando decadono nel cuore, nell'apparato circolatorio, il cuore, l'apparato circolatorio invecchiano; pertanto la decadenza dei capillari è la decadenza dell'uomo.** La senilità dei capillari, la chiusura, la diminuzione di lume dei capillari, significa perdere forze, significa la nostra decadenza biologica.

Il peperoncino, fra le sue principali virtù, ha quella di reintegrare l'efficienza del sistema circolatorio a livello dei capillari. Il peperoncino, attraverso l'influenza biologica specifica che (il peperoncino) possiede, contribuisce notevolmente a reintegrare, sul piano dietologico, l'efficienza del nostro organismo, e a combattere, proprio elettivamente, senza chiacchiere e senza storie, specificamente la vecchiaia, la decadenza senile, sul terreno dove questa colpisce.

Liuni Domanda: Tempo fa Lei disse che il peperoncino è ricchissimo di molte vitamine ed in special modo della vit.. E (la long-life), la feconda, l'antivecchiante, che avrebbe secondo Lei (e lo disse durante un congresso medico, cui ero presente) il potere di stimolare l'organismo a produrre prostaglandine, elementi ormonali preposti alla riparazione dei nostri capillari. Cioè col peperoncino non si ha soltanto una vasodilatazione e la pulizia delle arterie dal colesterolo in eccesso, ma si ha una vasoriparazione

bell'e buona. Questo vale per le emorroidi, le ulcere, ecc, nel quel caso non è solo un apporto di maggiore quantità di sangue e più ossigenato, ma una vasoriparazione. Mi parli un po' di questa *vitamina E*, professore, di cui è tanto ricco il peperoncino.

Businco Risposta: Sì, io sono d'accordo con quanto ha detto Liuni; il peperoncino è una miniera di principi biologici attivi e col suo contenuto di vitamina E agisce non soltanto sui capillari rivalutando e rafforzandone la validità circolatoria, **ma il peperoncino, con la sua vitamina E agisce soprattutto elevando il trofismo, cioè la forza biologica dei tessuti, perché la vit. E è un potente stimolante della vitalità dei tessuti** Quindi, e vorrei concludere, con un atto di fede, ma di vera fede, nel peperoncino, che io considero certamente uno dei protagonisti dietologici della salute umana.

Liuni Domanda: Come Lei sa, ho scritto dei libri sul peperoncino, e vorrei da Lei un giudizio, un avallo autorevole circa il mio modo di avvicinare l'uomo al peperoncino, la posologia e tutto il resto.

Businco Risposta: Naturalmente. D'altronde oggi Lei, Liuni, con i suoi studi ed esperimentazioni ne sa molto di più di chiunque altro sull'argomento e ritengo che giustamente consiglia di usarlo crudo nelle proporzioni dettate sia dal tipo di affezione che si vuol curare, che dalla persona con le sue abitudini alimentari e la sua costituzione fisica. Raccomando ancora che venga consumato crudo, altrimenti le sue proprietà dietologiche vengono distrutte, nella maggior parte, dal calore. Quindi al peperoncino io auguro ancora una strada gloriosa e di successo dietologico come esso veramente merita.

Roma, 1982

Lino

Businco

L'indicazione dell'uso del peperoncino per singole malattie è specificata, volta per volta, nella parte seconda del libro, dove si propongono i rimedi naturali per le patologie trattate. **Qui dico al lettore che il consumo quotidiano del peperoncino può essere fino ad un grammo per ogni 10 Kg. di peso corporeo; in altri termini, un uomo di 70 kg. di peso corporeo, può consumare, durante una giornata, fino a 7 grammi di peperoncino. Questo, poi, deve essere aggiunto crudo ai cibi, ridotto in polvere.** Chi non riuscisse a prendere il peperoncino in questo modo, potrà ingoiarlo, dopo i pasti, avvoltoandolo nelle ostie grandi, comprate in farmacia, o assumerlo in compresse.

Nota bene: se in soggetti particolarmente sensibili si dovesse manifestare una intolleranza verso il peperoncino, semplicemente si desista dall'assumerlo. Inoltre, a pag. XXX il lettore troverà una interessante riflessione sul rapporto tra peperoncino e cuore.

IL LIEVITO DI BIRRA

Mezzo dado di lievito di birra tre volte al giorno - mattina, mezzogiorno e sera - mezz'ora prima dei pasti principali, è un dosaggio quotidiano medio, da me consigliato per il trattamento di quasi tutte le patologie, da prendere **per un tempo illimitato**, trattandosi di un integratore alimentare che, fino ad oggi, ancora non ha presentato controindicazioni di sorta. Anzi, il dosaggio può anche essere raddoppiato, dopo qualche settimana. È da diversi anni che ho potuto seguire e controllare di persona la reale efficacia di questo fermento naturale, la cui sede d'azione è, nell'uomo, l'intestino, sulla cui mucosa opera mirabilmente, nell'incrementare la formazione della flora batterica, tanto necessaria per il buon funzionamento dell'attività digerente dell'intestino.

Se è vero che **«nell'intestino si annida la morte»**, intendendo, ovviamente, nell'intestino **«malato»**, **«malfunzionante»**, il lievito di birra è da considerarsi **un vero e proprio «fattore vitale»**, in quanto, facendo sì che l'intestino funzioni bene, non permette che in esso si annidino principi generatori di morte. **La stitichezza** viene facilmente debellata, se si prende l'abitudine di assumere quotidianamente lievito di birra; **la foruncolosi, ed altre lesioni cutanee** - espressioni superficiali di distonie vegetative a carico degli organi profondi dell'apparato digerente - tendono progressivamente a scomparire. Tant'è vero che le donne tengono in alta stima il lievito, perché **rende la pelle del volto «più bella»**. Esso è indicato per **labbra screpolate, pelle ruvida, capelli secchi e opachi, unghie fragili**.

Si dice pure che il lievito di birra esercita **un'azione dimagrante**, ed è vero anche questo: il dimagrire delle persone che siano in sovrappeso sarà dovuto ad una attività di **normalizzazione del metabolismo dei lipidi**, esercitata dal lievito in tutte le fasi in cui questo si svolge, e soprattutto a livello dell'intestino, nella fase dell'assorbimento selettivo dei grassi alimentari. Senza dimenticare l'azione sistemica del lievito di birra, esercitata attraverso il notevole **apporto delle vitamine del gruppo B**, e degli altri fattori vitali, riportati schematicamente più oltre. La funzione regolatrice di **dismetabolismi** opera anche in direzione di lotta delle **dislipidemie**, quali sono, ad es., **la ipercolesterolemia e la ipertrigliceridemia**.

La ipertensione la si combatte anche con l'assunzione sistematica, e quotidiana, del lievito di birra, il quale, operando sulla funzione assorbente

dell'intestino, evidentemente attiva quei sistemi biochimici mucosali, che presiedono all'assimilazione selettiva dei nutrienti, secondo le esigenze dell'ecosistema di tutto l'organismo. Il notevole apporto del complesso vitaminico B spiega l'attività spiccata del lievito di birra sul **sistema neurovegetativo**, di cui tende a correggere eventuali **distonie**, e ne riduce la sensibilità dolorifica. **Ecco perché il lievito di birra è consigliato anche per combattere nevralgie acute e croniche, e, tra le altre, le temibili nevralgie del trigemino, e le sofferenze del nervo sciatico.**

Attivo su tutto il sistema endocrino, il lievito di birra è utile nel trattamento del **diabete**, in quanto, aiutando l'intestino nella sua complessa funzione digerente, alleggerisce anche il carico di lavoro svolto dalle isole pancreatiche, che secernono l'insulina. **È indicato alle donne in stato di gravidanza, e a quelle che allattano. È consigliato ai convalescenti.**

Oltre cento anni fa, questa sostanza fu iscritta, in Inghilterra, nella Farmacopea Britannica con il nome di «**Cerevisiae fermentum siccatum**», in quanto considerata medicina. Si può ben capire la giustezza della definizione di farmaco, se si dà uno sguardo al seguente prospetto, relativo al contenuto **di proteine, glucidi, lipidi, sali minerali e vitamine, in 100 grammi di lievito di birra:**

	Proteine	Glucidi	Lipidi	Sali minerali
Grammi 100	43%	22%	0,8%	5%
Contenuto vitaminico	vit. B1: 1,2 mg.	vit. B2: 3,1 mg.	vit. P: 28 mg.	acido pantotenico: 10 mg.

Tra i sali minerali, ricordo il fosforo, il calcio, il rame, lo zinco, il manganese, il cobalto, il cromo, tutti oligoelementi preziosissimi ai fini della buona funzionalità del metabolismo generale.

Usato come medicinale fin dai tempi dei Greci e dei Romani, questo integratore alimentare è disponibile nelle farmacie e nelle erboristerie sotto varie forme: compresse, bustine, soluzioni e altro. Il lettore può assumere il lievito di birra a dadi - quelli venduti presso i negozi di alimentari, dal peso di 25 gr. ciascuno - oppure così come viene offerto nelle altre confezioni menzionate sopra, assumendone la dose quotidiana consigliata nelle note di presentazione del prodotto.

N.B. Non è da escludere, solo per principio, **una eventuale intolleranza individuale** verso il lievito di birra, soprattutto in quei soggetti la cui mucosa gastrica sia particolarmente sensibile. Se, dopo alcuni ripetuti tentativi, si

conferma la non tolleranza nei riguardi di questo integratore alimentare, si desista tranquillamente dall'assumerne.

L'ASCORBATO DI POTASSIO

[COMUNICATO ANDROMEDA: da introdurre come immagine, vedi allegato]

Chi non riuscisse a farsi preparare le dosi di ascorbato di potassio dai farmacisti ai quali si sia rivolto, chieda ulteriori informazioni ai responsabili di «Andromeda», telefonando loro; oppure, se si vuole, si utilizzi questo recapito: Farmacia e Laboratorio Chimico Castello – dott. Piemontese – Via Reginaldo Giuliani, 103 R – 50141 Firenze – Tel. 055/45.06.00, oppure 055/42.50.653 – Fax 055/42.50.654.

VEDI IN INTERNET, ALLA VOCE ASCORBATO DI POTASSIO.

**RIMEDI NATURALI PER USO
ESTERNO**

Gli oli medicinali

L'OLIO DI IPERICO

L'olio di iperico - detto anche «olio di San Giovanni», («Johannis-öl» in tedesco) è da me indicato molto spesso come **rimedio naturale nel trattamento di svariate patologie**, quale **cosmetico non di sintesi per la cura della pelle**, anche per quella del volto, come **medicina naturale da pronto soccorso** per tanti piccoli, ed anche non tanto piccoli, inconvenienti di tutti i giorni - prendete, ad esempio, **le scottature**, **le punture d'insetti**, altro. Per questo motivo, consiglio al lettore di tenerne in casa una buona scorta, che possa essere utile al momento opportuno, e per lungo tempo. Essendo indicato anche per **brevi unzioni quotidiane del volto**, e per ogni volta che radiamo la barba, diventa logico e conseguenziale decidersi a **tenerne in casa una quantità ragionevolmente grande**: l'uso costante, e di tutti i giorni, rende piccole anche le grandi scorte. Quello che spendete per preparare l'olio di iperico, è denaro speso bene, che darà immancabilmente i suoi frutti, facendo sì che non abbiate a pentirvi dell'investimento fatto.

Tanto premesso, vi propongo di preparare direttamente quattro litri di olio di San Giovanni, o anche il doppio, che eventualmente potete dividere tra parenti ed amici, con i quali vi siate messi d'accordo prima, per risparmiare soprattutto tempo: uno prepara per tutti, e si dividono equamente le spese. Descrivo qui di seguito tre possibilità, e cioè la preparazione di uno, di quattro o di otto litri di olio di iperico, per facilitare le scelte; quanto ai contenitori che indico, mi riferisco alle quantità di iperico da usare, **utilizzando la pianta medicinale non fresca, ma secca - quindi da comprare in erboristeria - ed eventualmente, ma non necessariamente**, ridotta in polvere o dall'erborista, oppure da voi stessi, usando un macinacaffè elettrico, oppure un frullatore, con l'accessorio per macinare il caffè o altro, o servendovi di altri sistemi. **Se invece avete la possibilità di utilizzare l'iperico fresco**, i rapporti tra olio da usare ed erba medicinale sono più semplici, perché è sufficiente che riempiate il contenitore di vetro per metà o per poco più, con l'iperico tagliuzzato, e per l'altra metà con olio di oliva semplice o extravergine, fino a un poco più giù del collo della bottiglia o del boccione, per potere effettuare l'operazione di scuotimento, come dirò più appresso. Questo che ho detto per la pianta fresca, vale anche per l'iperico secco, tagliuzzato - quello dell'erboristeria, per intenderci - ma che non avete potuto micronizzare, cioè ridurre in polvere.

Fatta questa precisazione, passiamo alla spiegazione della preparazione, in proprio, dell'olio di iperico.

Se volete prepararne un litro, comprate 200 gr. di iperico, che potete eventualmente ridurre in polvere; mettetelo in un contenitore di vetro da un litro e mezzo, o da due litri, vi aggiungete un litro d'olio di oliva, tappate, lo scuotete per miscelarlo, lo mettete al sole, o vicino ad una fonte di calore. Una o più volte al dì, scuotete energicamente il tutto, agitando con decisione, per smuovere l'iperico, quello ridotto in polvere, che, sedimentandosi sul fondo del recipiente, oppone resistenza ai tentativi troppo blandi di decompattarlo. **Potete filtrare dopo 4-6 settimane** - a seconda della quantità di sole che ha riscaldato la miscela nei tempi di esposizione, ed anche sulla base della urgenza di avere pronto l'olio per l'uso - utilizzando un passino nel quale avete messo una salvietta di carta, o dell'ovatta, o una pezzuola di lino, per ottenere un buon filtrato. Conservate l'olio in bottiglie di vetro possibilmente scuro, in un luogo riparato, e potete utilizzarlo nel corso di più di un anno.

Per prepararne 4 litri, occorrono 800 gr. di iperico secco, ridotto o meno in polvere, o un boccione di vetro di almeno 5 litri, e 4 litri di olio di oliva semplice o di olio extravergine. Tutto il resto seguirà la procedura esposta sopra.

Lo stesso dicasi se volete preparare direttamente **8 litri di olio di iperico**; variano solo le proporzioni, e il boccione, che dovrà essere di almeno 10 litri di volume, mentre occorrono 1.600 gr. di iperico secco, ridotto in polvere.

L'uso pratico dell'olio di iperico sarà indicato volta per volta nella sezione del libro dedicata al trattamento naturale delle malattie; una volta a vostra disposizione, avrete mille e una occasione per poterlo, e per doverlo utilizzare.

L'OLIO DI MAGGIORANA

Con la pianta fresca tagliuzzata, oppure con la maggiorana secca, comprata in erboristeria, riempite per la metà il recipiente di vetro da utilizzare **per preparare l'olio di maggiorana**; aggiungete olio di oliva semplice, o extravergine, fino ad arrivare un po' al disotto del collo del recipiente; tappate, ed esponete al sole, o ad una fonte di calore per due settimane, scuotendo il recipiente una o più volte durante la giornata. **Trascorsi i quattordici giorni, filtrate, utilizzando il passino con dentro fazzoletti di carta, ovatta o una pezzuola di lino, per ottenere un filtrato più puro. Conservate in bottiglie chiuse, di vetro scuro, in un luogo riparato.**

Siccome l'uso di quest'olio medicinale trova indicazione allo stesso modo, e per gli stessi trattamenti previsti per l'olio di iperico, invito il lettore a rileggere quanto scritto su quest'ultimo, per orientarsi sulla opportunità di preparare, in una volta, una buona quantità di olio di maggiorana. Le specificità d'uso dell'olio di maggiorana saranno indicate volta per volta nel corso della trattazione.

L'OLIO DI RUTA

La ruta emana un particolare e caratteristico odore. Essa trova molta considerazione presso la tradizione popolare della medicina naturale; l'ammirazione per questa pianta è espressa nel noto detto «**da ruta ogni male stuta**», nel senso che la ruta porta via ogni male. La mia proposta è di preparare l'olio di ruta seguendo le indicazioni date nel paragrafo relativo all'olio di maggiorana, e di utilizzarlo allo stesso modo previsto per l'olio di iperico e per l'olio di maggiorana; non sottovalutando, naturalmente, il problema dell'odore tipico della ruta, che può indurre non infrequentemente fastidio, specialmente nei soggetti particolarmente sensibili. Molto utili sono le applicazioni locali di ovatta e olio di ruta, ben caldo, sulle ghiandole linfatiche in sofferenza (adenopatie). Lo potete usare per tutti quei trattamenti per i quali, nel libro, si indica l'olio quale rimedio; in altre parole, ogni volta che vi si consiglia di usare l'olio per qualche applicazione, potete liberamente far ricorso all'olio di ruta, nel caso che lo abbiate a portata di mano, e se lo ritenete opportuno.

LA POMATA DI CALENDULA

(cfr. le pagg. XX-XX)

Per preparare la pomata di calendula a casa in modo artigianale, si può utilizzare tanto la pianta fresca, quanto la calendula comprata in erboristeria. La sugna di maiale la trovate presso alcuni negozi di alimentari, o, sicuramente, presso le macellerie; chiedete sugna ben raffinata, spiegando - se necessario - che vi serve per preparare un medicinale naturale. A modo di esempio, orientiamoci per la **confezione di un chilogrammo di pomata**; procederete, allora, nella maniera seguente: Sciogliete sul fuoco, a fiamma lenta, in una pentola abbastanza grande, un kg. di sugna di maiale, aggiungete quattro doppie mani di pianta di calendula tagliuzzata - fiori, foglie e steli- se la calendula disponibile è quella fresca, comprata presso i fiorai, o raccolta nelle campagne; oppure, in alternativa, **200 gr. di fiori di calendula**, comprati in erboristeria. Spegnete, quando il tutto spumeggia e comincia a scoppiettare, perché sta per cominciare la bollitura; coprite con un coperchio. Dopo 24 ore, sciogliete di nuovo il tutto sul fuoco a fiamma lenta, filtrate con un passino, nel quale mettete una salvietta di carta, o dell'ovatta, o un sottile panno di lino, per ottenere un filtrato più puro. Conservate la pomata, così ottenuta, nel frigo, in vasetti di vetro chiusi.

Questo medicinale naturale conserva la sua efficacia per almeno un anno, purché, naturalmente, conservato in modo adeguato. **Si utilizza per impacchi locali**, spalmato sull'ovatta direttamente, sotto forma di un piccolo strato di pomata; oppure facendone prima sciogliere sul fuoco uno o più cucchiari, e versando sull'ovatta il liquido oleoso così ottenuto. **L'impacco va rinnovato ogni 2-3 ore**, durante la giornata; mentre l'applicazione della sera può benissimo essere rimossa la mattina successiva. Si può anche spalmare la pomata direttamente sulla parte da trattare, stendendovi poi sopra uno strato di ovatta, per evitare di sporcare la biancheria.

L'ARGILLA

Abbastanza di frequente, nel libro, consiglio di fare uso di **maschere** - cioè, di impacchi locali - **di argilla. Qui descrivo la maniera di preparare la pasta per le applicazioni, ed il modo di utilizzarla.**

Comprate nelle erboristerie, o altrove, **l'argilla fine ventilata**, quella che è indicata per maschere; **versatene una certa quantità in una scodella, miscelate l'argilla con acqua, oppure con la tisana di equisetto (pag. XX), fino ad ottenere una pasta densa; all'impasto potete aggiungere alcune gocce degli oli medicinali (pag. XX), oppure di olio di mandorle. La pasta densa la spalmate sulle parti da trattare, stendendone uno strato di alcuni millimetri di spessore; aspettate, per un certo tempo, che la maschera si asciughi, dopodiché rimuovete l'argilla con acqua tiepida. Per ultimo, sciacquate con acqua fredda, asciugate bene - usando anche l'asciugacapelli, se ritenete opportuno - e ungete la parte trattata con uno degli oli medicinali, o anche con olio semplice, che rimuoverete - dopo un certo tempo - con sapone neutro, o con altro sapone, comprato in erboristeria, o in farmacia.**

Se volete ottenere un impasto di argilla che non secchi e non si sgretoli troppo rapidamente - perché, caso mai, ne volete fare un'applicazione la sera, da rimuovere solo la mattina seguente - aggiungete un cucchiaino di olio di iperico, oppure semplice olio. L'impasto di argilla non utilizzato può essere conservato inalterato per lungo tempo, se aggiungete tanta acqua, da far sì che l'impasto risulti tutto ricoperto da questa. Un altro suggerimento utile è quello di utilizzare una tisana di equisetto, al posto dell'acqua semplice, per ottenere la pasta densa e morbida di argilla per gli impacchi, perché in questo modo viene potenziata dalla tisana l'azione curativa dell'argilla.

Le applicazioni locali con l'argilla possono essere fatte direttamente sulla parte da trattare, ricoprendo lo strato di argilla con una teletta dello spessore di 3-5 millimetri, o con una striscia di ovatta; oppure facendo all'incontrario, cioè spalmando prima l'impasto di argilla sulla teletta o sull'ovatta, che vanno poi applicate sul corpo.

L'argilla è un rimedio naturale consigliato per la cura di svariate malattie; il suo uso non è solo sotto forma di pasta densa per applicazioni locali, ma prevede diverse altre forme di impiego. **Chi volesse approfondire l'argomento, tenga presente questa brevissima bibliografia:**

- **R. Dextreit, «L'argilla che guarisce», De Vecchi Editore.**

- **Jean Valnet, «Cura delle malattie con ortaggi, frutta e cereali», Ed. Aldo Martelli Giunti.**
- **G. Ferraro, S. Francardo, «Curarsi con l'argilla», Edizioni Re Nudo.**
- **A Passebecq, «L'argilla per la nostra salute», Musumeci Editore.**

L'EQUISETO AL VAPORE

(cfr. pagg. XX-XX)

Si tratta semplicemente di rendere ben caldo una certa quantità di equisetto - fresco, o di erboristeria -, utilizzando il vapore dell'acqua mentre bolle; non è difficile per chi è abituato in cucina a cuocere al vapore, o a bagnomaria, ed ha le pentole adatte. Ma anche chi non avesse delle pentole speciali, può utilizzarne una qualsiasi per portare a bollitura l'acqua, e sospende, al di sopra dell'acqua che bolle, l'equisetto fresco o di erboristeria, racchiuso eventualmente in un panno di lino, fino a quando, in genere in breve tempo, non diventa molto caldo; mentre si tiene sospeso il panno con l'equisetto, si può anche mettere il coperchio sulla pentola.

L'equisetto così riscaldato e ammorbidito, chiuso nel panno, lo si applica sulle parti del corpo da trattare, in genere **per la durata di un paio d'ore per volta**, e per le volte che viene indicato per i singoli trattamenti. La quantità di equisetto da riscaldare e da utilizzare, è di due pugni per volta, corrispondenti a circa 100 grammi. L'impacco deve essere fissato con un ulteriore panno, anch'esso ben caldo - riscaldato sulla stufa, o con il ferro da stiro, o vicino al fuoco di un focolare acceso.

N.B. Che l'equisetto al vapore sia un ottimo rimedio da utilizzare anche nel trattamento naturale dei tumori, è sottolineato nel paragrafo «l'equisetto», pagg. XX-XX.

IL FIENO GRECO

Il fieno greco ve lo potete procurare in due modi: se lo chiedete nelle erboristerie, lo troverete sicuramente, ma il prezzo è notevolmente alto; in alternativa, fate una indagine di mercato, utilizzando il telefono, cercando alla voce «consorzio agrario», oppure «mulino», «mangime per animali», e termini simili. Chiedete se possono procurarvi il fieno greco, e ne ordinate eventualmente alcuni chilogrammi; in questo modo, ne avrete una buona scorta, utilissima, e soprattutto ad un costo minimo, rispetto ai prezzi di vendita delle erboristerie. **Ridurre in polvere il fieno greco non è un grosso problema, potendo utilizzare un macinacaffè elettrico; è opportuno che la polvere di fieno greco ottenuta sia quanto più fine possibile, perché sarà più facile da trattare per uso applicazioni locali.**

L'impasto si ottiene mischiando il fieno greco, finemente ridotto in polvere, con acqua tiepida, o con qualche tisana - ad es., con equisetto - o, meglio ancora, con miele: **l'associazione fieno greco-miele è la miscela migliore in assoluto.** L'impasto può essere spalmato su uno strato di ovatta, prima di essere applicato sulla zona da trattare, oppure su una pezza di stoffa, tela o lino. **Il tempo di applicazione varia da due a quattro ore durante la giornata, e tutta la notte se l'impacco è quello della sera; l'impacco del giorno può, tuttavia, essere tenuto in sede anche tutta la giornata, se non vi è possibile rinnovarlo.**

Il fieno greco può essere usato mediante applicazioni locali per ogni forma di malattia, anche per le lesioni neoplastiche, cioè per i tumori, sia benigni che maligni, soprattutto se miscelato con il miele. Le indicazioni precise per il suo uso saranno date volta per volta nella parte del libro dedicata al trattamento delle singole patologie. Quando non sapete cosa applicare sulle zone del corpo dove avete individuato una malattia, e avete a portata di mano il fieno greco in polvere ed il miele, non esitate a fare impacchi locali con questi due eccezionali rimedi naturali, mischiati assieme. Fate questo tipo di applicazioni soprattutto quando già avete provato a combattere un male con altri rimedi, e non avete avuto i risultati sperati; anche se non fosse stato fatto un esplicito riferimento a questi rimedi nella trattazione delle singole malattie, per dimenticanza da parte mia.

I SEMICUPI

Per semicupio si intende un bagno fatto in una vasca, stando seduti, e non immersi completamente nell'acqua. Importante è lasciare fuori dell'acqua la regione del cuore. Le indicazioni che seguono sono desunte, con qualche leggera modifica, dal volume di Maria Treben «Gesundheit aus der Apotheke Gottes». È, questo, un breve, ma importante paragrafo, perché ad esso rinvierò spesso il lettore, quando, nel corso della trattazione, indicherò - tra le altre terapie - anche il semicupio.

- **Semicupio di ortiche:** raccogliete nei campi, nelle siepi, o altrove, ortiche fresche, usando guanti e falchetto, stando attenti a non pungervi. Scegliete luoghi dove presumete che non ci sia inquinamento atmosferico, o del terreno sul quale crescono le ortiche: luoghi, quindi, lontani dalle fabbriche, e da discariche di sostanze chimiche e inquinanti le acque e i terreni. **Tutti i tipi di ortiche sono utili;** tuttavia, sono da preferirsi le ortiche alte e robuste, quelle che possiamo dire più selvatiche. Tagliuzzatele, dopo di averle lavate, e riempite con esse **un secchio di 10 litri**, aggiungendo tanta acqua, quanta il secchio ne può contenere. **Dopo 24 ore** - cioè, a dire, da una sera all'altra, per esempio - versate l'acqua del secchio in una vasca già piena d'acqua calda, pronta per il bagno, strizzando pure le foglie di ortiche, come a volerne spremere la sostanza medica residua. Chi deve fare la terapia, si sieda nella vasca, e vi resti **per 20 minuti circa**, massaggiando delicatamente le parti del corpo immerse nell'acqua. Quando si esce dalla vasca, non bisogna asciugarsi, ma ci si ricopre con un accappatoio, eventualmente riscaldato, e ci si mette a letto, restandovi per un'ora almeno, completamente distesi. Dopo di che, o ci si alza, o si resta a letto, togliendo l'accappatoio e indossando il pigiama.
- **Semicupio di equisetto:** l'equiseto, o coda cavallina, è una pianta medicinale stagionale, che non è reperibile durante l'inverno; né si trova così facilmente, come le ortiche. Non tutti conoscono questa straordinaria pianta officinale, sovente reperibile lungo le siepi che costeggiano piccoli corsi d'acqua: è molto utile imparare a riconoscerla, facendosela indicare eventualmente da qualcuno che già la sappia riconoscere. **Ove sia possibile raccogliere l'equiseto fresco direttamente dalla natura, per preparare un semicupio con esso si procederà allo stesso modo di come ho indicato a proposito del semicupio di ortiche.** Certo, per la raccolta non occorreranno i guanti, né è

indispensabile sempre il falchetto. Se, poi, vi trovate nella stagione fredda, quando l'equiseto non è reperibile, oppure non lo sapete riconoscere, o vi trovate nella condizione di non poterlo ottenere fresco per altri motivi, allora potete comprare in erboristeria 100 gr. di equiseto per tisane, e lo utilizzerete al posto dell'equiseto fresco, procedendo, per il resto, come già indicato.

I semicupi con queste erbe medicinali si possono fare per curare tutte le patologie che interessino gli organi e le strutture corporee che sono immersi nell'acqua, nel corso del semicupio: **i reni, il fegato, l'intestino, lo stomaco, la vescica, l'utero, le ovaie, la prostata, l'ano, i genitali esterni, gli arti inferiori, le articolazioni, la circolazione, ecc.** E non vi sembri poco! Per cui, a questo punto, appare logico che un semicupio settimanale sia consigliato caldamente anche ai cosiddetti sani. Nei paragrafi riguardanti le terapie di singole patologie, ho indicato espressamente i semicupi, dove li ho ritenuti utili ed opportuni; **riguardi utilmente il lettore anche quanto scritto sui semicupi alle pagg. XXX-XXX, e le pagg. XX-XX, XX-XX, relative all'equiseto e alle ortiche.**

N.B. Oltre alle ortiche e all'equiseto, sono utilizzabili per i semicupi molte altre piante medicinali, o da sole, o in associazione tra loro. Si veda, a proposito, quanto consigliato a pag. XXX, nel paragrafo sui muscoli.

Capitolo II
Il cavolo terapeutico

PRESENTAZIONE

«**V**on den wunderbaren Heilwirkungen des Kohlblattes», von Camille Droz, Herborist-Botaniker, CH-2206 Les Geneveys-sur-Coffrane, Ne, Schweiz. Questo si legge sulla copertina di un prezioso libretto, scritto da Camille Droz, sulle virtù curative delle foglie di cavolo. Spero che ce ne sia in commercio una versione italiana, perché è un'opera breve, che dice però tante cose sull'argomento. Vuole essere anche una riscoperta e una ripresentazione del **dottor Blanc**, il quale è stato, nella seconda metà dell'Ottocento, un coraggioso sperimentatore delle proprietà mediche del cavolo, riportando, sistematicamente, e con rigore scientifico, i risultati delle sue osservazioni cliniche, quotidiane, nel suo squisito lavoro «**Les propriétés médicales de la feuille de chou**», opera purtroppo esaurita, al momento in cui viene pubblicato il libro di Camille Droz.

Il dott. Blanc riconosce che solo tardi è venuto a conoscenza del fatto che il cavolo era in buona stima presso gli antichi romani. Egli scrive: «Quando cominciai a fare sperimentazioni dirette e personali, ero molto lontano dal sapere che, in effetti, mi stavo muovendo sulle orme degli antichi romani. L'avessi saputo per tempo, sarei stato aiutato da ciò a sostenere meglio lo scherno e la derisione, che il cavolo mi ha comportato». **Plinio il Giovane**, morto nel 79 d.C., con tristezza scriveva agli insipienti del suo tempo: «Invece di accontentarsi della semplicità di vita dei nostri antenati, e di andare a prendere dal proprio orticello il cavolo per il proprio sostentamento, l'uomo di oggi si sente più furbo nel tuffarsi nelle profondità del mare, per prendervi le ostriche, o nell'importare fagiani dalla Colchide e la faraona dal Nord Africa». **E ricordava loro quanto il cavolo fosse stato caro a Catone il Vecchio, a Pitagora, a Crisippo, a Dieuches.**

Il dott. Blanc, della facoltà di Parigi, medico presso l'«Hospice de Romans» di Drôme, nel suo lavoro scritto, apparso nel 1881, diceva: «**Il cavolo potrebbe essere in medicina, quello che è il pane nel campo dell'alimentazione; il cavolo è il medico dei poveri**». E suffraga questa chiara affermazione con il racconto dettagliato di un numero grande di casi di guarigione, di cui è stato egli stesso testimone, ed il cavolo protagonista e artefice.

LA FUNZIONE DIAGNOSTICA: UN CLINICO DA PREMIO NOBEL

Dopo circa sei mesi di applicazioni di foglie di verza sulle regioni auricolari destra e sinistra, due otorini mi dichiarano clinicamente guarito da una **otite media purulenta acuta**, dopo esame obiettivo di otoscopia, constatando l'assenza assoluta della fase attiva. Eppure, gli impacchi della notte, tolti nella mattinata, e quelli dei giorni successivi, erano ancora particolarmente maleodoranti, e notevole era il drenaggio di liquido infiammatorio che si disegnava sui fogli di carta: tutti, questi, segni evidenti della presenza di un processo morboso ancora in fase attiva, ma clinicamente silente. Non è che i due specialisti che mi hanno visitato non siano stati bravi clinici: è che i classici segni patognomonici erano, al momento, del tutto silenti, anche se ancora ben presenti ed attivi in profondità. L'impacco punta dritto allo scopo medico di sradicare il male, e la diagnosi e l'evidenza clinica derivano da questa attività curativa, perché si riesce a capire la natura della patologia che si sta trattando, sulla base del drenaggio che consegue alle applicazioni.

Per cui, **se un male c'è, ma i segni clinici ad esso correlati sono silenti, l'impacco è ugualmente attivo ed efficace**: il cavolo potrebbe essere considerato scherzosamente il tenente Colombo della medicina. Il clinico, quindi, potrebbe, al limite, trovare in questi metodi terapeutici un valido supporto e uno strumento utile per pronunciare una diagnosi della presenza sicura di un processo patologico anche in assenza di segni clinici classici: **tutti i mali nascosti diventano palesi**, evidenziati in modo inequivocabile dall'attività drenante degli impacchi. D'altra parte, se si avverte una sofferenza a carico di un particolare organo, o di una determinata regione corporea, si può procedere senza indugio all'applicazione in loco di impacchi. «Se son rose fioriranno»: se il male è reale e consistente, la terapia si rivelerà presto efficace e attiva; diversamente, le foglie non risulteranno mai alterate, anche dopo reiterate applicazioni.

È pure da precisare che il drenaggio, provocato dagli impacchi applicati su un determinato organo o distretto corporeo, non sempre ha un valore diagnostico organo-specifico, in quanto esso può essere provocato anche da un focolaio, o da un altro stato patologico, che siano localizzati in un organo vicinore, o, genericamente, in quella regione del corpo. Se poi l'organo

trattato è particolarmente vascolarizzato, si potrebbe anche verificare un drenaggio purificatore del sangue, che attraversa abbondantemente quel distretto, ma che giunge lì particolarmente carico di tossine, drenatesi in esso in altre regioni corporee, interessate da un processo patologico acuto o cronico.

Ogni volta che è in corso un processo morboso di una certa consistenza e soprattutto di una certa durata, si ha sempre **una più o meno marcata tossiemia**, che spiegherebbe la reazione drenante degli impacchi. **Quando c'è la febbre, se ne conosca o meno la causa, è sempre molto utile ricorrere ad un breve ciclo di impacchi di cavolo sull'addome: le applicazioni fanno abbassare la temperatura e purificano l'organismo, agendo come un filtro sulla rete circolatoria addominale.** Tengono presente questo consiglio soprattutto le mamme con **bambini della primissima infanzia**, che danno tante preoccupazioni per gli improvvisi e misteriosi rialzi termici: considerino gli impacchi un rimedio di pronto soccorso, di una efficacia sempre sorprendente. È chiaro che, trattandosi di bambini molto piccoli, la cui pelle è particolarmente delicata, si deve avere una cura maggiore nel preparare gli impacchi, e **bisogna usare poche foglie scure e più foglie chiare e tenere**, badando bene che tutti i nervetti delle foglie siano sempre ben appianati, e portando a contatto con il corpo lo strato delle foglie chiare. I risultati soddisfacenti non mancheranno.

L'ATTIVITÀ DRENANTE DEL CAVOLO:

«VENI, VIDI, VICI»

Il magico drenaggio che si verifica durante le terapie mediante applicazioni di impacchi con foglie di verza o di cavolo cappuccio, richiama alla mente **un tipico meccanismo dinamico a «ping-pong», o al «tiro alla fune»**. Volendo immaginare un circuito con un preciso flusso direzionale, sembra che si determini come un movimento elettroforetico di particelle in sospensione, in una prima fase dall'esterno del corpo verso l'interno - quando, forse, l'eventuale focolaio infettivo è in fase di crescita Log - cui segue un movimento direzionale inverso - quando, forse, il supposto focolaio infettivo ha esaurito la sua fase Log.

Mi vien da pensare al titolo di un classico film western «**Vado, l'ammazzo e torno**», che sembra ricalcare il più celebre motto «**Veni, vidi, vici**». Perché, in effetti, succede esattamente qualcosa del genere. È come se, in una prima fase, le foglie degli impacchi sparassero tutti i loro colpi contro il focolaio patologico, per svolgere poi, in un secondo momento, e finalisticamente, **l'opera dei monatti**, di portare via i morti sul campo. È una vera e propria **azione di drenaggio dei liquidi infiammatori dell'organismo, dal piano di profondità - qualunque esso sia - verso l'esterno del corpo**.

Quello che sorprende, è che non esistono barriere capaci di resistere all'azione drenante di questi impacchi. **Varia solo il tempo della durata delle applicazioni**. Ma il risultato è certo - servatis servandis, naturalmente. Quando i focolai infettivi, gli accumuli di liquidi patologici, sono annidati bene in profondità - per esempio, con eventuali interposte barriere di piani ossei - allora le applicazioni necessiteranno di più tempo per creare il flusso di ritorno dell'azione drenante. Se, invece, consideriamo il caso di **un processo suppurativo**, localizzato a livello dei glutei, in tessuto molle e non troppo in profondità, il risultato positivo potrà essere sorprendentemente rapido.

Tempi lunghi ipotizzeremo, naturalmente, nel caso, per esempio, di **una otite media catarrale, acuta o cronica**, soprattutto perché tra il piano di applicazione dell'impacco, costituito dal padiglione dell'orecchio, e la sede del focolaio infettivo, all'interno della cavità timpanica dell'orecchio medio, c'è un percorso relativamente lungo, costituito dal meato acustico esterno, che è, d'altra parte, come un cuscinetto d'aria interposto. Eppure, anche in

questo caso, gli impacchi rivelano la loro potente azione drenante, perché i fogli usati si sporcano sistematicamente di notevole materiale patologico.

L'EFFICACIA: UNO SPETTRO D'AZIONE DI 360 GRADI

Talmente vasto è il campo delle possibilità di applicazione degli impacchi a scopo terapeutico, che si può considerare questo metodo curativo **quasi una panacea, e come un vaso di Pandora**. Quando, in una situazione di emergenza, non viene in mente nessun rimedio per risolvere uno stato morboso, oppure si sono tentate già altre vie senza ottenere risultati soddisfacenti, è bene porsi la domanda se non sia il caso di provare anche questo metodo. **Le foglie di verza, e quelle di cavolo cappuccio, non hanno mai deluso finora, se utilizzate in maniera corretta e con la giusta costanza; non c'è motivo fondato per pensare che potranno mai deludere per il futuro.** Più avanti, nella sezione del libro dedicata alle principali malattie dell'uomo secondo i vari distretti corporei, si fa riferimento agli impacchi di queste pagine, ove si ritenga che essi siano indicati per trattare una determinata patologia. In questo paragrafo, mi limiterò a stendere un breve elenco dei principali casi, nei quali è opportuno ricorrere a questo trattamento.

Procedendo dalla testa, incontriamo una patologia molto diffusa, ed estremamente fastidiosa, oltre che a volte anche parzialmente inabilitante, la sinusite frontale. Un giovane giornalista di Sorrento aveva l'aspetto di un uomo attempato, con quel cappello di lana ben assestato sulla fronte, per evitare attacchi improvvisi di sinusite: e l'occhio era un po' fisso, e un po' spaventato, perché la paura di quel male lo accompagnava spesso e volentieri. Lo sfidai, bonariamente: se avesse fatto impacchi sulla fronte con foglie di verza, sarebbe guarito. Mi credette. Sono trascorsi più di due anni da allora, e quel giovane ancora mi ringrazia del consiglio; non porta più quel cappellaccio di lana, ha ripreso a sorridere alla vita. È sorprendente anche la rapidità con la quale si hanno i primi risultati positivi, ma anche, generalmente, quelli definitivi, di una guarigione completa e duratura.

Molti hanno riferito di avere avuto finalmente la gioia di veder colare il naso, dopo anni di **una secchezza totale della mucosa respiratoria nasale**. Di un altro giovane, la guarigione entro un mese mi fu **documentata anche radiologicamente**: nella lastra, ripetuta dopo un mese di cura, non si evidenziava più l'opacizzazione dei seni frontali. Un giovane sofferente di mal di testa per una **ipertensione endocranica**, associata ad una endocraniosi congenita, con agenesia parziale dei seni frontali, ha trovato rimedio ai dolori periodici molto intensi facendo di volta in volta dei piccoli

cicli di impacchi di soli pochi giorni. Intanto, bastava un piccolo ciclo di terapia con questi impacchi, per tirare avanti bene anche per dei mesi interi, mentre il suo medico curante, poverino, non aveva terapie veramente efficaci da prescrivergli. In effetti, il giovane si sente bene attraverso gli impacchi, perché questi, come già ampiamente spiegato prima, anche in questo caso hanno il potere - davvero eccezionale, e sempre sorprendente - di tirare il liquido patologico, che, accumulandosi negli spazi della teca cranica dell'osso frontale, comprimendo le strutture nervose locali, comporta il dolore: **quando il liquido viene tirato verso l'esterno**, cessa la compressione, tace il dolore, e la sofferenza ad esso associata.

Non potendo agire, in questo caso, sulla lesione congenita - consistente nell'anomalia anatomica a carico dell'osso frontale, interveniamo sulle conseguenze patologiche, a valle; certo, con più pazienza, ma con risultati garantiti ugualmente, laddove, d'altra parte, la medicina generale, e la chirurgia, non hanno da proporre valide e risolutive alternative terapeutiche.

Se l'impacco frontale determina il drenaggio verso l'esterno di liquidi patologici circolanti, o stagnanti, nelle strutture vascolari della teca cranica, è utile ricorrere a tali applicazioni in tutti quei casi nei quali, per svariate patologie a carico delle strutture endocraniche, si determina una alterazione della omeostasi dei liquidi endocranici: l'impacco, applicato sulla regione frontale, potrebbe diventare un depuratore locale, ad azione filtrante, del liquido endocranico della teca cranica frontale, e, contemporaneamente, indirettamente di tutto il liquido endocranico. È un'idea, questa, che, raccolta ed applicata, potrebbe dare utili risultati **in tutti i processi patologici che interessino la cavità endocranica**, anche tenuto conto che, applicazioni frontali di foglie di verza sono facilmente eseguibili da parte di tutti, soprattutto quando si è in casa.

Anche **la pressione endoculare**, in caso di **glaucoma**, può essere trattata con gli impacchi. Il liquido in eccesso, che si accumula nell'occhio per una eventuale occlusione del canale dello Schlemm, o per altre cause, può essere tirato fuori dalla verza, o dal cavolo cappuccio, sperando anche - perché no? - che si rimuovano, contemporaneamente, le cause che hanno determinato la pressione alta nell'occhio: si tratta, in ogni caso, di un tentativo che vale la pena di fare, perché sicuramente non nocivo. Tanto vale anche per la opacizzazione del cristallino, cioè per **la cataratta**, sia essa acerba, o matura: sarebbe opportuno fare un piccolo tentativo, prima di decidersi definitivamente per una terapia chirurgica e protesica. Anche perché, in ogni caso, il tempo delle applicazioni non sarà mai un tempo perduto, in quanto il drenaggio, provocato dagli impacchi, avrà intanto

purificato il globo oculare da ogni impurità, preparandolo così ad un più facile eventuale necessario intervento chirurgico.

Impacchi sulle guance sono molto utili ed efficaci nel trattamento di tutte le patologie del cavo orale, che si esprimono con gonfiori esterni: **le guance** letteralmente «**si sgonfiano**» e, continuando con le applicazioni, si arriva ad agire anche direttamente sulle cause che hanno determinato il gonfiore, ed eventuali dolori ad esso associati. **Tutte le affezioni gengivali, e parodontali in genere, come gli ascessi dentali possono essere trattate in questo modo.** È chiaro che l'intervento dello specialista della bocca resta ineliminabile per risolvere radicalmente i problemi legati alla patologia di questo distretto corporeo, tanto complicato e delicato, e gli impacchi sono soltanto un valido ausilio all'opera dello specialista. Quando è un'affezione dentale a determinare la tumefazione della guancia, invece di ricorrere agli antibiotici, si possono utilizzare gli impacchi per sgonfiare la guancia, e per essere così nelle condizioni, richieste dal dentista, per procedere nel trattamento odontoiatrico delle patologie dentali e parodontali.

La tonsillite, purulenta o non, con o senza linfadenopatia ad essa associata, può essere ottimamente trattata mediante impacchi sotto la gola. Quando questa affezione interessa i bambini - e generalmente è proprio così - il problema della terapia con le foglie di verza o di cavolo cappuccio è più di ordine psicologico, che medico. Perché la terapia è di per sé molto efficace, e, in taluni casi, anche risolutiva: le difficoltà sono legate alla particolare psicologia dei pazienti in età pediatrica. Ma, trovando il sistema per fare gli impacchi, il gioco è fatto. Laddove la guarigione non fosse definitiva, si ricorre volta per volta agli impacchi, evitando una altrimenti necessaria terapia antibiotica. Non si dimentichi di usare le foglie più chiare, e quindi più tenere, per formare lo strato dell'impacco che starà a contatto con la pelle.

Impacchi alla gola sono molto utili per aiutarsi quando sia in corso una affezione a carico dell'apparato della fonazione, con alterazioni dovute a **faringiti** o a **laringiti**. In generale, possiamo affermare che le applicazioni di impacchi in questa regione del collo sono indicatissime per **ogni forma di mal di gola**, anche in assenza di una diagnosi specifica del male. **Con questi trattamenti, si può ben tentare di ridurre il volume di un gozzo tiroideo.** Ricordo di una giovane signora, sofferente di una malattia della tiroide, che produceva liquido, che si accumulava nella regione anteriore del collo: **l'agoaspirazione del liquido** doveva essere praticata, presso un ospedale di Napoli, con scadenza mensile, perché si riproduceva sistematicamente. Le foglie di verza, agendo come un'idrovora, anche se

lentamente - è ovvio - non solo hanno aspirato il liquido, ma hanno anche prosciugato il lago, fino al punto che **non si è più riformato il liquido patologico**. Evidentemente, gli impacchi hanno agito sulla tiroide, sradicando in profondità il male responsabile della formazione del liquido. Per la verità, fu associato in quel caso anche un trattamento con l'amaro svedese, e con una ragionata fitoterapia; ma il lavoro principale, quello del prosciugamento, fu eseguito dalla verza, **in sostituzione dell'opera di agoaspirazione del chirurgo**.

Il collo può essere interessato agli impacchi, posteriormente, in caso di **artrosi cervicale**, o di **discopatia** del tratto cervicale della colonna vertebrale. Anche in questo caso, i risultati sperati non si fanno attendere a lungo. Applicazioni in questa regione saranno utili anche per **eventuali patologie, primitive o secondarie, a carico dei plessi nervosi cervicale e brachiale**. Ancora una volta, l'attività curativa degli impacchi si muove, contemporaneamente, in molteplici direzioni, ben compensando la fatica che occorre per preparare le foglie.

Lo spazio intratoracico può essere interessato da svariate malattie a carico di **polmoni, pleure, bronchi, cuore**. Gli impacchi possono essere applicati sia **posteriormente** - e questi sono gli impacchi migliori - sia **anteriormente**, insistendo in particolare su quella zona della gabbia toracica, corrispondente all'eventuale male, che, si ipotizza, si annida, nella profondità, in quel punto preciso. Siccome le escursioni respiratorie a riposo, generalmente, non sono molto profonde, gli impacchi sono anche agevoli.

Nei casi di **versamento pleurico**, si può fare un tentativo di aspirare il liquido, applicando gli impacchi sulla regione posteriore della gabbia toracica. **Sottolineo che i miei consigli vogliono essere, qui, come altrove nel presente volume, solo un invito a fare dei tentativi**, ben consapevole che questi tentativi, in ogni caso, non potranno mai arrecare danni, o far peggiorare la situazione, proprio come dice il proverbio «tentar, non nuoce». Non è di secondaria importanza, purtroppo, **il problema della maleodoranza degli impacchi**, quando diventano particolarmente attivi: come nel caso di un anziano - sofferente di gravi problemi respiratori, per affezioni croniche di bronchi e di polmoni, risalenti alla campagna di Russia, nel corso della seconda guerra mondiale - il quale ritenne necessario dovere smettere le applicazioni, perché i parenti conviventi presero a lamentarsi, insistentemente, della «puzza insopportabile», proveniente dagli impacchi. Fu un vero peccato, perché aveva cominciato a sentirsi meglio, e la respirazione dava segni di volersi normalizzare.

Le patologie addominali si possono trattare agevolmente con impacchi locali: a seconda degli organi interessati dalla malattia, le applicazioni si faranno a livello dell'ipocondrio destro o sinistro, oppure sulla regione pelvica, o anche, se necessario, su tutto l'addome. **Quando si tratti dei bambini**, un solo impacco interesserà assieme tutti gli organi addominali. Gli impacchi si applicheranno sul quadrante superiore destro della pancia, se si vuole trattare **malattie del fegato, della colecisti e delle vie epatobiliari**; in alto a sinistra per patologie a carico dello **stomaco, del pancreas, della milza**; sul bacino, per malattie degli organi pelvici, quali **ovariti, endometriti, alterazioni del ciclo mestruale, cistiti, prostatiti, stipsi** dipendente dal segmento rettale dell'intestino crasso. È chiaro che gli impacchi sono attivi contemporaneamente su tutti gli organi che sono giacenti nella zona trattata: per cui, ad esempio, se una donna fa una serie di impacchi sulla regione pelvica, perché è convinta di soffrire di cistite, ma la malattia è invece un'ovarite, o una annessite, o altro, la guarigione sopravviene ugualmente, per l'azione automatica degli impacchi sugli organi interessati di fatto da una affezione, e non su quelli presunti tali.

Il drenaggio, determinato dalla applicazione degli impacchi, è utilissimo nelle **vasculopatie a carico degli arti inferiori**, in modo particolare quando si tratti di **vene varicose**: si può ottenere **il superamento della stasi ematica**, e la contemporanea guarigione delle pareti venose, in seguito alla riattivazione della circolazione locale. Sarebbe, in ogni caso, un tentativo lodevole, e quindi da farsi. Trattare **la gonartrosi - artrosi del ginocchio** - è abbastanza agevole, data l'accessibilità di questo segmento corporeo: occorre solo la giusta pazienza, e la costanza. Non è difficile tentare di drenare, con questi metodi naturali, eventuale liquido intrarticolare presente nel ginocchio, o in altre articolazioni: ho constatato sempre buoni risultati in questa direzione. **Può essere trattata con gli impacchi anche la caviglia**, che tanto facilmente va soggetta a traumatismi di varia natura, come le tanto frequenti **distorsioni**. In genere, e sinteticamente, la validità dei trattamenti con impacchi interessa **tutte le affezioni a carico delle articolazioni, in qualunque segmento dell'apparato scheletrico dell'uomo**.

Quando, malauguratamente, andasse a male una iniezione intramuscolare, con conseguente **suppurazione**, si può evitare l'incisione chirurgica, se si ricorre agli impacchi con foglie di verza o cavolo cappuccio. **Tutte le lesioni cutanee** traggono giovamento, in molti casi fino a totale guarigione, da questo trattamento. Provate, ad esempio, con **l'acne giovanile e le foruncolosi**. Per quanto attiene a patologie più gravi, quali **la psoriasi, l'eczema, il lupus**, o altro, è chiaro che il discorso è diverso:

accanto alla possibilità di un trattamento locale delle caratteristiche singole lesioni cutanee, va studiato un opportuno presidio terapeutico, che provi a debellare il male, agendo sulle sue cause profonde. Ne tratterò nei paragrafi relativi alle singole malattie.

A conclusione di questa rapida carrellata sulle possibilità reali di interventi efficaci in tanti campi della patologia umana, utilizzando gli impacchi di cavolo, devo dire che purtroppo la panoramica resta fortemente incompleta. **Per amore di brevità, non ho descritto mille altre esperienze vissute a riguardo:** spero solo, intanto, di avere sensibilizzato il lettore in maniera sufficiente a spingerlo non solo ad interessarsi a queste terapie, ma anche a metterle in pratica, per sperimentarne, sulla propria persona, la validità e la sicura efficacia.

LA MALEODORANZA, UNO SCOTTO DA PAGARE

«**P**unctum olens, punctum dolens»: quanto più l'impacco diventa attivo ed efficace nei confronti del materiale patologico che deve essere drenato verso l'esterno, tanto più si verifica il fenomeno della maleodoranza. **Il liquido infiammatorio, attirato verso l'esterno, interagisce con le foglie dell'impacco, le quali inacidiscono, liberando tutt'intorno un cattivo odore caratteristico, acre, pungente.** Questo fatto è, indubbiamente, sgradevole, e induce una reazione di fastidio in quanti sono raggiunti dalle esalazioni maleodoranti. Tuttavia, si può porre un rimedio anche a questo inconveniente, in una duplice maniera. **Da una parte**, si deve considerare che, in tanto l'impacco è diventato maleodorante, in quanto si sta a buon punto con il lavoro di terapia, che si sta svolgendo; e, quindi, si dovrebbe addirittura gioire, quando si presenta questo fenomeno a primo acchito fastidioso. **«Se l'impacco è maleodorante, la salute è avanzante»**, potremmo dire. **D'altra parte**, possiamo utilizzare un buon profumo gradevole, da spruzzare tutt'intorno all'impacco, per tentare di tamponare, almeno in parte, l'effetto negativo del cattivo odore.

Questi rimedi facilmente può trovarli logici colui il quale sta facendo gli impacchi per guarire; non è altrettanto facile per coloro i quali si trovano a dover vivere accanto a chi si sta curando. Costoro possono o allontanarsi, quando è possibile, anche fisicamente, dormendo, ad es., in un'altra stanza; oppure **ragionare con il cuore**, e, per amore, sopportare il disagio momentaneo, sapendo che un loro caro sta risolvendo un suo problema, certamente più fastidioso del solo cattivo odore.

IMPARA L'ARTE E METTILA DA PARTE: TUTTI PER UNO, UNO PER TUTTI

«**I**mpara l'arte e mettila da parte»: così recita la sapienza popolare, che ha acquisito, istintivamente, il senso dell'imponderabile, che tanto peso ha nel destino quotidiano di ognuno di noi. La conoscenza delle tecniche di utilizzazione degli impacchi di verza non è certo di per sé paragonabile ad un'arte, ma è un'abilità di grande utilità pratica. È auspicabile che tutti i membri di una famiglia siano in grado di mettere in pratica, al momento opportuno, queste tecniche di terapia, semplici e utilissime allo stesso tempo. **È, purtroppo, molto diffusa l'usanza di delegare le mamme, o le donne in genere**, ad eseguire certe mansioni e determinati compiti; e, tante volte, questo atteggiamento può essere anche giustificato. Spero, tuttavia, che tanto non avvenga nel caso nostro: se capita che è proprio la mamma ad essere ammalata e bisognosa di impacchi con foglie di verza o cavolo cappuccio, sarà un altro membro della famiglia a rendersi utile, sempre che tutti abbiano, naturalmente, imparato preventivamente le tecniche suddette. Che siano anche gli uomini capaci di preparare gli impacchi, è, molte volte, necessario, pure per il fatto che occorre una forza muscolare particolare, per appiattire alcune foglie verdi rugose, e resistenti più delle altre, laddove non sia possibile far ricorso alla «macchina per la pasta» (cfr. pag. XXX).

Quando ho spiegato queste cose a mariti o a figli maschi, ho incontrato, purtroppo, notevoli resistenze di natura psicologica: il vecchio uomo che è in noi, quale prodotto della nostra infanzia e del nostro passato, fa una fatica enorme a morire, per lasciare il posto all'uomo nuovo, più pratico e disinibito.

Siccome mi giuravano di amare profondamente la famiglia, ricordavo loro che l'amore, se è vero ed autentico, fa superare tutte le barriere, e rende capaci di fare cose che, normalmente, non si riesce a fare, o non si vuole fare: «**Omnia vincit amor**». E l'argomento è risultato convincente, per quelle persone che soffrivano di blocchi psicologici reali, ma che erano animati da una buona volontà di fondo.

L'ESEMPIO DEI GENITORI

I figli, specialmente i più piccini, tendono istintivamente ad imitare i genitori, nei quali vedono impersonate tutte le virtù. Ora, se i genitori prendono l'abitudine di usare sistematicamente gli impacchi per risolvere i propri mali personali, e, ogni volta che fanno le applicazioni, ne spiegano il perché ai figli, facendo anche loro constatare l'efficacia di queste tecniche curative, e soprattutto la loro innocuità, i figli non rifiuteranno di ricorrere a tali rimedi, quando si presentasse la necessità anche per loro.

«**Exempla trahunt**», dicevano i latini, ed è saggio ricorrere a questo accorgimento, per creare quasi una tradizione in famiglia: perché poi, per i figli, mettere in pratica certe cose viste fare dai propri modelli familiari, quali sono i genitori, sarà un fatto naturale, giusto e buono. E trasmetteranno, a loro volta, ai propri figli, quanto hanno appreso: tutto con naturalezza, e senza fatica.

COME SCHIACCIARE LE FOGLIE VERDI

Nel caso che non sia possibile far ricorso alla «macchina per la pasta» (vedasi a pag. XXX), per schiacciare le foglie, attenetevi ai consigli che seguono. Appoggiate sul ripiano di marmo le foglie in modo tale che verso l'alto sia la faccia con i nervetti. Bisogna per prima schiacciare bene questi nervi. Conviene utilizzare, per i nervi più grossi e più resistenti, il bordo del fondo della bottiglia di vetro, sollevando un poco la bottiglia dalla parte del collo, per potere imprimere più forza sull'altra parte della bottiglia. **Riducete all'appiattimento i nervi tutti, ad uno ad uno.** Dopo di che, appianate le altre parti della foglia, usando la bottiglia normalmente, ma sempre a rullo, e con forza.

Quando siete convinti di avere ridotto all'appiattimento tutte le asperità della foglia, non demordete ancora: conviene ammassare le parti della foglia appiattite, e schiacciare ancora qualche volta. Che la foglia si rompa in tante parti, non importa, anzi è segno che l'avete lavorata abbastanza bene.

È buona norma che un po' tutti in famiglia imparino questa tecnica di schiacciamento delle foglie. **E non dimenticate di tenere sempre a portata di mano la scheda operativa n° 5** (pag. XXX).

COME SCHIACCIARE LE FOGLIE MENO VERDI E QUELLE MENO CHIARE

Le foglie più interne sono più tenere, più morbide, più chiare. Naturalmente è più facile schiacciarle, ma occorre maggiore attenzione nel procedere al loro appiattimento. Queste foglie più interne avranno un ruolo particolare nell'impacco che andiamo a preparare: esse devono essere utilizzate per formare lo strato dell'impacco che finirà a contatto con la pelle, quando applicheremo l'impacco sul corpo. Si cercherà di non sfibrare eccessivamente queste foglie, e si tenterà di mantenerle possibilmente integre. È solo questione, ancora una volta, di un po' di pazienza in più, e il risultato sarà quello desiderato.

Anche da queste foglie si deve rimuovere l'eventuale nervo centrale, se ha dimensioni tali da non poter essere schiacciato agevolmente.

PERCHÉ SCHIACCIARE BENE LE FOGLIE

A questo punto, voglio chiarire perché insisto tanto sul modo di schiacciare correttamente le foglie. I motivi fondamentali sono due:

1. Si tratta di rendere l'impacco più aderente ai tessuti cutanei, coi quali entra in contatto, per avere una migliore resa, attraverso una più efficace interazione. **Nel caso che le foglie non siano state schiacciate bene**, il contatto con la pelle non è quello ottimale, e la resa può essere ridotta, o talvolta persino nulla. In rima si potrebbe dire: «**Se le foglie schiacci bene, la salute te ne viene; se le stesse appiani male, il lavoro non ti vale**».
2. Se i nervi delle foglie non vengono appiattiti, e le rugosità delle foglie non vengono appianate, **si può instaurare un processo irritativo a carico della pelle**: niente di grave o di preoccupante sotto il profilo medico, perché a tanto si rimedia facilmente con l'unzione della zona con olio di oliva, o con sugna di maiale, o con pomata di calendula, o con altro eventuale farmaco, prescritto da un medico. Il fatto negativo è che, facilmente, il paziente può rifiutarsi di continuare con le applicazioni degli impacchi, scoraggiato dal processo irritativo della pelle, senza capire che la colpa di questo sgradevole effetto è tutta di colui che non ha saputo schiacciare bene le foglie. Tale rifiuto è ancora più prevedibile se il paziente è un bambino, o un soggetto già prevenuto verso i metodi naturali di cura delle malattie.

DOVE SCHIACCIARE LE FOGLIE

Per gli eccellenti risultati che si ottengono per il tramite di questi impacchi, il cavolo verza ed il cavolo cappuccio ben meritano un angolo tutto loro all'interno del vano cucina; che sia, anche, un angolo di tutto riguardo. Dal marmista ci si procura un pezzo di marmo, abbastanza robusto, dalle dimensioni, orientativamente, di cm. 50 x cm. 50, da appoggiare su un ripiano di qualche mobile di cucina - questo, poi, ben piantato a terra e ben solido, naturalmente - ponendo prima, su tale piano di appoggio, un panno dello spessore da 0 cm. a 1 cm.: su questo ripiano di marmo si eseguirà l'opera di schiacciamento delle foglie dell'impacco; operazione sulla quale sto tanto insistendo, per buoni motivi. Chi non avesse la possibilità di creare tale piano di marmo, potrà utilizzare qualsiasi superficie piana, purché sia ben solida, tale da garantire un buon risultato nell'operazione di schiacciamento delle foglie dell'impacco. In ogni caso, bisogna sapersi arrangiare, bene usando il dono dell'intelligenza, che si presume, non manchi a nessuno. Non dimentichiamo che la necessità acuisce l'ingegno, e che, quando si vuole, si può anche. Naturalmente, tutto ciò risulta superfluo, se usate la macchina per la pasta, per schiacciare le foglie.

LA «MACCHINA PER LA PASTA», UNA SOLUZIONE ECCELLENTE

Le difficoltà evidenziate nei precedenti tre paragrafi, relativamente al problema, non secondario, dello schiacciamento opportuno delle foglie di verza, vengono superate con notevole facilità se si ricorre alla «**macchina per la pasta**». S'è trattato di un rimedio escogitato, quasi per caso, da una mia paziente, la quale, essendo una commerciante di calzature nei mercati, non aveva «tutto quel tempo» che occorreva, necessariamente, per schiacciare le foglie con una bottiglia di vetro; le venne, così, la bella idea di utilizzare la «**macchina per la pasta**», quella con la manovella, la quale, per nostra buona sorte, è abbastanza comune, e presente in quasi tutte le case.

Si utilizzi la «macchina per la pasta» nel modo seguente:

- 1. La si fissi bene ad un tavolo, o ad altra superficie solida;**
- 2. Si accostino i due rulli per il massimo previsto dal modello, utilizzando la manopola laterale numerata.**
- 3. Si passino le singole foglie, ad una ad una, attraverso i rulli. Nel caso che non si sia soddisfatti della prima operazione di schiacciamento delle foglie, si prendano le foglie già passate una prima volta attraverso i rulli, le si pieghi in due, e le si ripassi ad una ad una attraverso i rulli per la seconda volta.**

Il trattamento delle foglie con questo sistema diventa, così, particolarmente agevole: in questo modo tutti i membri del nucleo familiare possono essere utilizzati nello svolgimento di questo compito, perché esso non richiede una forza fisica particolare, o altre attitudini specifiche. E, poi, tutto sommato, diventa quasi un gioco l'operazione di schiacciamento delle foglie, quando si utilizzi questo sistema: possono così collaborare anche i bambini, o gli anziani, e tutto diventa più semplice, più rapido, più facile, e viene così la voglia di schiacciare anche più foglie di cavolo, come è giusto che sia abitualmente.

ROTOLI DI CARTA DA CUCINA

Da preferirsi quelli fatti con carta più resistente, e non colorata. Fogli staccati dai rotoli avranno una funzione di orientamento diagnostico, nel senso che su di essi si fisserà, almeno in parte, il liquido che l'impacco riuscirà a far fuoriuscire dal distretto corporeo trattato. **La trama che si disegnerà sui fogli, il colore e l'intensità del liquido drenato, potranno orientare il medico, per una eventuale interpretazione della natura del processo patologico che è in corso di trattamento, e per una prognosi del decorso della malattia.** Questi fogli saranno conservati, messi da parte secondo un ordine cronologico, per un ripercorrimiento teorico del decorso del trattamento, a guarigione avvenuta.

Tipicamente, si noterà che i fogli delle prime applicazioni sono generalmente bianchi e asciutti, quasi che non fosse successo proprio niente. Successivamente, i fogli saranno bagnati, e poi anche sporchi di un materiale che fa pensare immediatamente ad un liquido infiammatorio, da processo infettivo, o da edemi sottocutanei o profondi, o, in ogni caso, da sangue di più o meno estesa stasi venosa. Le ulteriori applicazioni, poi, daranno per risultato fogli bianchi e asciutti, come all'inizio della terapia: dal che si potrà dedurre che il male è stato trattato efficacemente, e debellato. È chiaro che l'entità del drenaggio, e la sua evidenziazione sui fogli, dipendono dalla natura e dalla estensione del male, che si sta trattando: **più grande è il focolaio, più notevole e sorprendente sarà la relativa azione di drenaggio.**

COME FISSARE L'IMPACCO

Le foglie dell'impacco, per potere esercitare la loro azione curativa, devono stare a contatto diretto con il corpo, ben aderenti a quel settore dell'organismo dove è, presumibilmente, localizzato il male da trattare, sia esso in superficie, o nei tessuti profondi. Deve essere un contatto diretto, che non ammette interposizione di checchessia. L'impacco deve essere ben fissato, di modo che il contatto con il corpo sia sicuro e inalterato, per tutto il tempo dell'applicazione.

Nell'angolo che, idealmente, abbiamo riservato al materiale necessario per una buona applicazione degli impacchi per scopi terapeutici, dobbiamo riporre anche tutto quanto può essere utile per realizzare un corretto fissaggio degli impacchi stessi. Quanto più sono là, a portata di mano, tutte le cose necessarie per questi particolari metodi curativi, tanto più è facile procedere con poco dispendio di energie e di tempo, conseguendo ottimi risultati col minimo sforzo. **Fasce elastiche, e non, bende, garze, corpetti, ginocchiere, mutandine elastiche:** ecco alcune delle cose utili per gli obiettivi che ci siamo proposti. Anche **foulards e sciarpe**, che non si utilizzino più nell'abbigliamento personale, possono essere messi a disposizione per gli impacchi. **Le sciarpe sono particolarmente adatte, soprattutto nel periodo invernale.** Da lenzuola smesse, si possono facilmente ricavare delle bende di varia lunghezza e larghezza, e delle cosiddette «**scolle**».

Se il bendaggio lo si fissa con delle spille, o con dispositivi già presenti sulle fasce, non insorge **il problema del nodo**. Nel caso, poi, che sia necessario fare un nodo, per fissare il bendaggio, è bene interporre un **fazzoletto piegato, o altra stoffa ripiegata, tra il nodo e il punto del corpo su cui questo insiste, per evitare che il nodo possa infastidire il paziente, durante il tempo di applicazione dell'impacco.** Ciò può capitare, ad esempio, quando le foglie sono applicate sulle orecchie, o sulle guance, e il nodo della scolla, o di altro bendaggio, capiti sotto il mento; oppure quando un impacco sia fatto, ad esempio, sulla regione pelvica, e il nodo capiti sul tratto lombare della colonna vertebrale, o in un fianco. **Il fazzoletto, ripiegato, posto sotto il nodo, ammortizza abbastanza bene:** quando questo rimedio si rivelasse insufficiente, allora occorre fissare l'impacco in altro modo. Al paziente bisogna chiedere soltanto quei sacrifici, di cui non si può fare a meno: l'ammalato ha già i suoi guai, e questi gli bastano.

DURATA DEI SINGOLI IMPACCHI

Se immaginiamo il paziente in una clinica, dove si curi mediante l'applicazione degli impacchi di cui stiamo trattando, allora ogni singola applicazione viene rimossa solo quando le foglie diventano maleodoranti, acide, e come fossero cotte. Lo specialista controllerebbe lo status delle foglie applicate, ordinerebbe la rimozione dell'impacco in corso, e ne farebbe applicare uno nuovo, dopo opportuna pulizia del distretto corporeo trattato. **Tutt'altra è la situazione reale del lettore:** la clinica suddetta non esiste, ed egli deve curarsi a casa, come meglio può, seguendo questi miei consigli. **Quando sia in corso uno stato patologico, che costringa a stare a casa, o si sia casalinghi per anzianità,** l'impacco lo si può tenere tanto a lungo, ininterrottamente, fino a quando non ci si accorga che esso ha esaurito la sua efficacia, in quanto le foglie sono ormai particolarmente maleodoranti, soprattutto marce, e come fossero cotte. Fino a quando le foglie rimangono inalterate, sono cioè così come sono state applicate, allora l'impacco non si deve rimuovere. **Quando l'impacco debba essere rinnovato, è necessario prima lavare, con acqua e sapone neutro, la parte del corpo trattata - se è tessuto corporeo integro, naturalmente - oppure sterilizzare con opportuni prodotti farmaceutici, se si tratta di tessuti cutanei non integri, con soluzione di continuità, come nel caso di ferite, ulcere, cicatrici, non guarite completamente, ecc..**

Nella maggioranza dei casi, tuttavia, le patologie da trattare non sono tali, per fortuna, da costringere a restare a casa anche di giorno. **La colite, ad esempio, o una ovarite, o la sinusite frontale,** che non sia in una fase accessuale acuta, non impediscono, a quelli che ne soffrono, di andare a lavorare. Non si può pretendere, in questi casi, che si conservino i ritmi di applicazione degli impacchi, così come descritto precedentemente. **Basta, allora, che l'impacco lo si abbia per tutta la notte, applicandolo la sera, al più presto possibile, e togliendolo la mattina successiva, quanto più tardi è possibile.** Non è la maniera più ortodossa di procedere, ma bisogna contentarsi. Meglio questo che niente, intanto che ugualmente si otterranno i risultati desiderati, anche se più tardi del previsto. **Gli impacchi, quindi, saranno rinnovati tutte le sere, e saranno rimossi la mattina successiva, a prescindere dallo status delle foglie.**

Ci sono, poi, alcune attività diurne, che sono compatibili con gli impacchi, se questi interessano, ad esempio, parti nascoste del corpo, e se non ci sono contatti particolarmente impegnativi con altre persone, come

avviene quando si opera in luoghi pubblici, o a stretto contatto con gli altri. **Se la propria attività si svolge a casa**, allora conviene fare di tutto per tenere l'impacco quanto più a lungo è possibile, e toglierlo solo quando diventi maleodorante e acido, con le foglie che sembrano quasi cotte.

DURATA DI UN CICLO DI IMPACCHI

«**Q**uousque, tandem? Usque ad valetudinem!»: **un ciclo di applicazioni dura tanto, quanto è necessario per giungere alla completa risoluzione della patologia che si sta trattando.**

Solo allora la terapia ha esaurito la sua funzione, che è quella della «**restitutio ad integrum**» della parte lesa. L'osservazione, in successione, dello status dei singoli impacchi, quando vengono rimossi, ci dirà quando siamo arrivati alla conclusione del ciclo di terapia. Generalmente, il decorso del trattamento rispetta stadi sequenziali precisi. **In una prima fase, gli impacchi risultano, alla rimozione, quasi inalterati; le foglie sono o molto asciutte, o cosparse di poche goccioline di acqua, non sono puzzolenti; i fogli di carta evidenziatori sono sporchi solo del colore della verza o del cavolo cappuccio.**

Segue la fase del drenaggio vero e proprio, che disegna sui fogli di carta la propria efficacia, sporcandoli con macchie, che diventano sempre più intense e più evidenti con il crescere del numero delle applicazioni: sono macchie strane, alcune color marrone, altre violacee; altre, poi, sono qua e là di un rosso vivo, che fa pensare al sangue. Abbondante è, anche, il flusso di liquido trasparente, come da svuotamento di un edema, da strati profondi. A volte sembra di stare in presenza di materiale purulento, proveniente da focolai più o meno profondi. **Sul piano clinico, questa fase drenante si accompagna a segni evidenti di un preciso e progressivo miglioramento delle condizioni del paziente, in riferimento alla patologia che si sta trattando.**

Quando, nella terza fase, le foglie degli impacchi applicati e rimossi appariranno inalterate - «come le abbiamo messe, così sono uscite», riferiscono i pazienti - possiamo affermare che il ciclo degli impacchi, per quel trattamento, si è esaurito, perché il male non esiste più, il focolaio è stato spento, il serbatoio di liquidi patologici è stato completamente svuotato.

La successione delle tre fasi ora descritte avrà, naturalmente, luogo, solo se si verificano **due condizioni essenziali**: in primis, è necessario che il male ipotizzato, da debellare, esista veramente e che non sia soltanto immaginario; e, in secondo luogo, che si proceda correttamente nella preparazione e nella applicazione degli impacchi. Molto spesso, la vera causa di un eventuale fallimento nel trattamento di alcuni mali, mediante l'applicazione degli impacchi con foglie di verza o di cavolo cappuccio,

risiede nel fatto che le applicazioni non sono eseguite con la opportuna cura, e con la dovuta attenzione. **Il metodo è infallibile solo se applicato adeguatamente:** ma se siamo distratti, superficiali, incapaci, è colpa nostra, se non otteniamo i risultati sperati.

EVENTUALI REAZIONI CUTANEE

Quando si rimuove l'impacco, la zona trattata deve essere accuratamente lavata con acqua tiepida e sapone neutro, per rimuovere adeguatamente il liquido che, drenato dall'interno del corpo, si è fissato momentaneamente sulla superficie cutanea. Se questa operazione non viene eseguita, oppure è fatta male, si può verificare, nel corso della terapia, una sgradevole reazione cutanea, consistente in arrossamento, bruciore, prurito, eventuale più o meno lieve foruncolosi, ecc.: segno, questo, che, localmente, si è determinato uno stato di ipersensibilità cutanea. Certo, non è qualcosa di preoccupante, perché il fenomeno regredisce spontaneamente già con il solo fatto di interrompere le applicazioni, e unguendo la parte interessata con olio di oliva, o con uno degli oli medicinali, di cui alle pagg. XX-XX.

Ma la causa più frequente di questa reazione cutanea fastidiosa è da ricercare in **una non corretta operazione di schiacciamento delle foglie**. È anche per questo che ho insistito precedentemente, e lo ribadisco adesso, sulla necessità di curare con molta attenzione tutto quanto il procedimento, mirante ad ottenere un impacco fatto di foglie ben appiattite, e senza nervetti residui. In particolare, se la parte del corpo da trattare è una regione delicata e sensibile - ad esempio, la regione addominale anteriore dei bambini o degli adolescenti - bisogna preparare molto bene anche le foglie più chiare e più tenere, che andranno a formare lo strato dell'impacco a più diretto contatto con il corpo. Il tempo che si impiega in più nell'operazione di schiacciamento delle foglie, sarà tutto abbondantemente riguadagnato. Perciò, anche quando andiamo di fretta, ricordiamo il motto latino «**festina lente**», cioè «**affrettati, ma sempre con la giusta calma**».

N.B. Ogni volta che si lava la parte del corpo trattata, si tenga presente la scheda n° 9, di pag. XX.

COME PROCURARSI LE FOGLIE PER GLI IMPACCHI

Il contadino non dovrebbe avere problemi, o chi avesse un orticello, presso la propria abitazione: non è difficile coltivare, tra l'altro, secondo le stagioni, la verza o il cavolo cappuccio, eventualmente anche secondo i più moderni **metodi biologici di concimazione, e di attività antiparassitaria**. A chi deve comprare il cavolo, consiglio di mettersi d'accordo con il proprio fruttivendolo, pregandolo di essere così gentile da procurare ogni volta, per tempo, la verza o il cavolo cappuccio. Praticamente, è utile prenotare alcuni giorni prima, specialmente in quei periodi dell'anno, nei quali è particolarmente arduo ottenere questo genere di ortaggi. Il fruttivendolo non avrà difficoltà a dare a voi, gratuitamente, le foglie verdi esterne, perché, naturalmente, le deve buttare via, sono per lui ingombranti. **Il cavolo comprato, e le foglie ottenute, devono essere conservati nel frigorifero, nello scomparto della verdura fresca, chiusi in una busta di plastica. Questo bisogna fare ogni volta, dopo di avere preparato gli impacchi, con quanto resta delle foglie e del cavolo.** Per prudenza, nel frigorifero, non dovrebbe mai mancare un cavolo di riserva, pronto per qualunque emergenza, o delle foglie verdi, quelle, per capirci, ottenute gratuitamente dal fruttivendolo.

Quando si va a comprare il cavolo, si chiede innanzitutto la verza; se questa non è disponibile, si compra il cavolo cappuccio: perché, mi hanno spiegato i fruttivendoli, o l'una cosa, o l'altra, si può sempre trovare, o procurare. **Al proprio rifornitore conviene spiegare il perché della particolarità delle richieste, l'uso terapeutico del cavolo**, e quindi la destinazione nobile dello stesso, perché alcuni fruttivendoli possono pensare che le foglie verdi le chiedete per darle ai conigli, o ad altri animali, e potrebbero non avere la premura di conservarle per voi.

Le foglie fresche sono, naturalmente, le migliori per gli impacchi, perché particolarmente efficaci, nell'azione terapeutica che debbono svolgere. Non sempre il fruttivendolo è in grado di procurare cavoli freschi, anche con tutta la buona volontà. In ogni caso, quando si è in corso di terapia, usate anche foglie non proprio freschissime, anziché interrompere bruscamente la continuità delle applicazioni: **meglio un impacco non proprio perfetto, che nessun impacco**. Se, poi, si ha la fortuna di conoscere qualche contadino, che coltiva la verza o il cavolo cappuccio, è più facile, naturalmente, procurarsi cavoli garantiti freschi.

CAVOLO VERZA, CAVOLO CAPPUCCIO, O CAVOLO MILANESE?

«**Q**uesti e quello per me pari sono», per dirla con il poeta Dante. Tutte e tre le citate varietà di brassica oleracea, cioè di cavolo, sono dotate di un'alta attività curativa, inducono un ottimo drenaggio di liquido infiammatorio nella zona trattata, lasciano il segno della loro notevole efficacia. **Io consiglio di usare innanzitutto il cavolo che più facilmente si riesce a ottenere dal fruttivendolo**, che si contatta per ragionata convenienza. Ove sia possibile, credo sia opportuno avere in casa, chiusi in sacchetti di plastica, e conservati in frigo, negli scomparti più bassi, o nel cassettoni degli ortaggi, almeno due varietà di cavolo. **Il cavolo milanese**, detto pure **cavolo riccio**, è considerato da Camille Droz il più efficace; Willfort propone **il cavolo cappuccio**, detto anche **cavolo bianco**; Breuss parla del **cavolo verza**, quando indica gli impacchi con il cavolo, per il trattamento di eventuali epatopatie: ma nessuno dei tre autori esclude le varietà di cavolo non citate espressamente. **Nella mia lunga esperienza** di attenta osservazione dei fenomeni associati alle terapie con il cavolo, ho potuto concludere che le tre varietà possono essere utilizzate anche in combinazione, formando ad esempio la parte scura dell'impacco, quella costituita cioè dalle foglie più verdi, con le foglie esterne del cavolo riccio - che è il cavolo milanese - che hanno, quasi sicuramente, il più elevato potere drenante. Presentano, però, l'inconveniente di essere alquanto irriducibili, nel senso che conservano una certa ruvidezza, anche dopo un buon schiacciamento. Tuttavia, a tanto si può rimediare, formando lo strato superficiale dell'impacco - quello strato che andrà a diretto contatto con il corpo - con foglie di verza, quelle più chiare, e quindi più tenere; oppure con foglie di cavolo cappuccio, siano esse quelle più verdi, o quelle più chiare, non importa, perché tutte le foglie del cavolo cappuccio hanno la caratteristica di essere sempre abbastanza tenere. Per essere ancora più chiaro sulle tre varietà di cavolo, prese in esame in questo paragrafo, a proposito del **cavolo cappuccio** diciamo che, con esso, si possono formare agevolmente tutti e due gli strati dell'impacco, e che le sue foglie esterne possono essere utilizzate per costituire anche lo strato che andrà a contatto con il corpo, essendo di per sé lisce, e abbastanza morbide. Invece, le foglie del **cavolo milanese** non sono adatte a formare lo strato che va a contatto

con il corpo, perché molto rugose, e poco appianabili: tuttavia, se non si hanno altri cavoli a disposizione, esso si userà, in ogni caso, per costituire tutti e due gli strati dell'impacco. **Il cavolo verza** si utilizza per formare un impacco completo, utilizzando le foglie più verdi e più esterne per lo strato di base, che sarà ricoperto con uno strato di foglie, quelle più chiare e più interne. Tutto, poi, sempre con quella pazienza, e con l'attenzione, di cui ho ampiamente detto in altri paragrafi.

INTEGRITÀ DELLE FOGLIE, LORO PULIZIA

Prima di schiacciarle, le foglie da usare bisogna controllarle, per vedere se sono sane, integre, non ammalate dall'azione dei parassiti. Si buttano via le foglie non buone, si porta via la parte malata da quelle parzialmente intaccate, e si utilizza il resto. **Per pulire le foglie**, è bene usare una spugna, e acqua tiepida: lo sporco da rimuovere può essere costituito da polvere, da fango, da farmaci antiparassitari. Molte volte, sono proprio i fitofarmaci a depositarsi sulle foglie, e a lasciare il segno: per fortuna, non è difficile rimuoverli con un lavaggio accurato. Eventuali residui di queste sostanze sulle foglie, potrebbero spiegare le **reazioni di sensibilità cutanea**, che si sono verificate in alcuni casi, anche quando si è stati bravi a schiacciare le foglie nel modo giusto. **È bene, quindi, essere scrupolosi anche nell'opera di pulizia delle foglie**, quando le si deve usare per preparare un impacco curativo.

QUANTE FOGLIE PER IMPACCO?

Questa domanda mi è stata rivolta, quasi sistematicamente, ogni volta che ho consigliato la terapia con foglie di cavolo. **Non esiste una risposta unica per tutti i casi.** Il numero delle foglie da usare dipende da vari fattori, che non sono costanti. Innanzitutto, bisogna chiedersi quale deve essere lo spessore di ogni singolo impacco, sapere quale tipo di foglie si ha al momento a disposizione - se sono, cioè, foglie grandi o foglie piccole, spesse o sottili, robuste o fragili, ecc. - quanti impacchi fare, e quanto grande è la superficie corporea, interessata all'applicazione delle foglie. **Solo sullo spessore si può dare una risposta orientativa «a priori»: esso dovrebbe essere almeno di un centimetro, ma, se è di più, è ancora meglio.** In queste applicazioni, vale il motto «**melius abundare, quam deficere**»; che poi, se talvolta si va di fretta, si è stanchi, gli impacchi sono più di uno, le foglie a disposizione sono poche in quel momento, allora l'impacco può essere anche molto sottile. **Ancora una volta ricordiamo che poco è sempre meglio che niente.**

Il grosso, poi, dello spessore sarà costituito dalle **foglie verdi**, generalmente, utilizzando noi **le foglie bianche** per costituire il sottile strato superficiale, che andrà a contatto diretto con il corpo. Naturalmente, può capitare che un impacco sarà formato tutto solo da foglie scure, o tutto solo da foglie chiare, perché le une, o le altre, sono la uniche a disposizione, in quelle determinata situazione; **ebbene, noi l'impacco lo faremo ugualmente**, e i risultati li avremo in ogni caso, anche se con scadenze leggermente differenti.

STRIZZARE O NON STRIZZARE LE FOGLIE?

Siccome le foglie schiacciate e maciullate, quando sono oramai pronte per essere applicate, quasi sempre sono molto cariche del liquido fuoriuscito da esse durante lo schiacciamento, molti mi hanno chiesto se non sia il caso di strizzarle, prima di applicarle sul corpo. Una serie di osservazioni e di riflessioni da parte mia mi hanno fatto concludere che **la via migliore è quella di mezzo**. E cioè, non bisogna strizzare le foglie schiacciate fino a far perdere loro tutto il liquido acquoso, né si può non strizzarle proprio, perché l'impacco troppo bagnato può facilmente colare, quando lo si applica saldamente sulla parte del corpo da trattare, e quindi può sporcare. D'altra parte, **pare che il liquido, di per sé, non abbia un suo ruolo preciso nell'azione curativa delle foglie**; tuttavia, ho notato che esso aiuta le foglie ad interagire con il corpo, come se ammorbidisse l'impatto tra le due parti interessate dall'impacco. Se il liquido prodotto durante lo schiacciamento non è eccessivo, non è necessario strizzare le foglie.

SE L'IMPACCO È FREDDO

Durante l'estate, il contatto del nostro corpo con qualcosa di fresco comporta sempre un senso di piacere. Ma, naturalmente, ciò che d'estate noi definiamo «fresco», diventa «freddo e fastidioso» nel periodo invernale: e questo vale soprattutto per i bambini, e per tante psicologie particolarmente sensibili. All'inconveniente dell'impatto negativo con un impacco freddo si rimedia facilmente, appoggiando le foglie schiacciate **su una borsa d'acqua calda**, lasciandole ivi fino a quando non si siano tolte di freddo. Un impacco così tiepido è consigliabile, d'inverno, sia per grandi che per piccini; ma, quando si tratti di bambini, questa operazione talvolta conviene anche d'estate, se, per esempio, dobbiamo applicare un impacco ad essi, mentre che dormono. A meno che, naturalmente, non sia in corso uno stato febbrile, che si vuole aiutare a superare applicando, per esempio, un impacco sulla fronte e uno sull'addome di un bambino o di un adulto: in questi casi conviene che gli impacchi siano a temperatura ambiente.

Va precisato, tuttavia, che i consigli dati in questo paragrafo sulla temperatura delle applicazioni non assumono una importanza fondamentale nel contesto di quanto detto sulla terapia con le foglie di cavolo: **gli impacchi, siano essi tiepidi o freddi, conservano sempre, in ogni caso, la loro eccellente efficacia.**

FINALMENTE L'IMPACCO È PRONTO

Le foglie le abbiamo pulite, schiacciate, messe da parte nella quantità che abbiamo ritenuto la più opportuna: ora dobbiamo solo formare l'impacco secondo i vari strati, e applicarlo. **Procederemo nel modo seguente:**

- Su un ripiano, appoggiamo **una busta di plastica sottile e morbida**, ripiegata a formare un quadrato, o un rettangolo, o un'altra forma geometrica, a seconda della parte del corpo sulla quale dobbiamo applicare l'impacco. Da questa busta rimuoviamo prima i manici, e ne tagliamo via, eventualmente, anche il fondo, quello della cucitura, che potrebbe essere irritante. Mi sto soffermando su questa operazione, perché una volta portata a termine, avremo a disposizione uno degli strati dell'impacco, che non si butterà più via, ma si conserverà, per poterlo riutilizzare ogni volta che si dovrà procedere ad una nuova applicazione. La busta di plastica, così trattata, costituirà lo strato più esterno dell'impacco.
- Su di essa appoggiamo, ora, da tre a quattro fogli di carta da cucina, bianchi. Abbiamo, così, formato anche **il secondo strato, la cui importanza è , principalmente, di natura diagnostica**, nel senso che su questa carta si formerà, nel corso della terapia, un alone più o meno scuro, compatto o spezzettato, con macchiettature varie, che potranno orientare l'esperto sulla interpretazione della natura del male, che si sta trattando. In genere, questi fogli usciranno più o meno ben umidi a causa del liquido infiammatorio drenato. **Questa carta bisogna conservarla**, e metterla da parte nell'ordine successivo degli impacchi fatti. Al termine della terapia, osservando i fogli nell'ordine progressivo, dai primi agli ultimi, anche il profano potrà notare la logica con la quale le foglie del cavolo procedono nell'azione curativa. Se i fogli di carta dei primi impacchi risulteranno asciutti, così come anche, generalmente, le foglie, ciò sta ad indicare che il corpo, in questa fase, si sta preparando a reagire. In seguito, piano piano, l'impacco sarà sempre più umido, e le foglie cominceranno ad essere come cotte e maleodoranti. Verso la metà del ciclo di applicazioni, ci sarà il massimo dell'attività drenante, e i fogli di carta risulteranno imbrattati e sporchi. Verso la fine della terapia, l'impacco sarà, al termine delle applicazioni, quasi del tutto inalterato, sia nell'odore, sia in altro. **Questo fatto**, assieme alla constatazione che tutti i sintomi del male ormai tacciono, **sta ad**

indicare che il ciclo di terapia ha esaurito il suo compito. Tutto ciò risulterà sorprendente per il paziente inesperto, e oltremodo interessante e stimolante per il ricercatore.

- Su questo secondo strato di carta da cucina, disponiamo le foglie verdi di verza o di cavolo cappuccio, precedentemente schiacciate e preparate, che formeranno uno strato dello spessore variabile, **possibilmente a partire da almeno un centimetro: ricordate che più consistente e abbondante è lo spessore dell'impacco – perché non siete stati avari e tirati nell'uso delle foglie di cavolo – più sorprendenti e rapidi saranno i risultati che otterrete.** Vale, in questo caso, il motto latino «melius abundare quam deficere». Le foglie bianche si appoggeranno sulle verdi, e costituiranno lo straterello che sarà a diretto contatto con la superficie corporea. L'impacco così preparato lo si fissa sulla superficie del corpo da trattare, seguendo quanto scritto nel paragrafo «Come fissare l'impacco».

Capitolo III
L'amaro svedese

«In amaritudine salus»

L'ORIGINE DEL NOME E SUO SIGNIFICATO

L'amaro svedese è indicato, nei testi tedeschi, con il termine «**Schwedentropfen**», che, letteralmente, si traduce «**gocce svedesi**», dove il riferimento alla Svezia è, verosimilmente, solo occasionale. Di origine svedese era **il dottor Samst**, un medico che utilizzava spesso e volentieri questo preparato naturale, da lui ritenuto senza dubbio il farmaco d'elezione, durante l'esercizio della sua attività medica in una cittadina austriaca. La ricetta, relativa alla preparazione delle gocce svedesi, rimase segreta fino alla morte del dottor Samst, che avvenne all'età veneranda di anni 105, per una caduta da cavallo. Ritrovata tra le sue carte, la formula fu subito utilizzata per produrre su più vasta scala questo «elisir della vita».

Conoscendo la mia passione nella ricerca costante di rimedi naturali atti a combattere efficacemente le malattie, **Schw. Edeltraud**, la suora responsabile dell'amministrazione del Kneippianum (un ospedale che prende il nome dal parroco naturalista «Kneipp», a Bad Wörishofen, in Allgäu, Germania), mi regalò la brochure «Apotheke Gottes», di Maria Treben, una studiosa austriaca di medicina naturale. In questo opuscolo, con grande semplicità e naturalezza, viene presentato «l'amaro svedese», con il corteo delle sue virtù curative, con la descrizione della sua grande efficacia terapeutica. La cosa istintivamente mi convinse, approfondii l'argomento con passione. Per lunghi anni, ho avuto modo di sperimentare la verità dell'efficacia reale che veniva garantita nella presentazione dell'amaro svedese: l'intuizione, che avevo avuto, di trovarmi davanti a qualcosa di veramente eccellente nel campo terapeutico, si rivelava sempre più esatta.

Un lungo periodo di collaudo e di sperimentazione della bontà del farmaco ha preceduto la mia decisione di contribuire a farlo conoscere a quante più persone è possibile, secondo il comandamento evangelico di donare agli altri «gratuitamente», quello che «gratuitamente» si è ricevuto: «quod gratis accepistis, gratis date!».

Più che «gocce svedesi», io chiamerei il preparato «**lacrime di angeli**», cadute dal cielo per lenire la sofferenza dell'uomo, oppure «**distillato di cielo**»: fatelo cadere sulle vostre piaghe e sul vostro dolore, e capirete il perché di queste espressioni, apparentemente esagerate ed enfatiche. **Se una**

mano invisibile mi ha portato alla scoperta ed alla comprensione del valore di questo rimedio naturale, esso deve diventare patrimonio di tutti: ogni lacrima che asciugiamo ad un fratello sofferente, segna il nostro avanzamento di un gradino nel processo ascensionale dell'evoluzione, ed è sempre misura della nobiltà di dentro di un uomo.

UN ECCELLENTE RIMEDIO NATURALE DI PRONTO SOCCORSO

Quando si sperimenta di persona di quanta efficacia sia dotato questo medicinale naturale, diventa una necessità tenerlo sempre a portata di mano, sia in casa, che quando si viaggia. **È un ottimo farmaco da pronto soccorso, facile da usare, rapido nei risultati.** Non deve mai mancare anche **una buona quantità di ovatta**, in quanto l'applicazione del liquido sulla parte da trattare avviene mediante ovatta bagnata con esso.

Non esiste patologia che non possa giovare di questo rimedio.

Quando, in un momento di emergenza, non si sa proprio cosa fare, ecco trovata una via d'uscita: prendete l'ovatta, inumiditela con l'amaro svedese, applicatela su quella parte del corpo che è in sofferenza, dove c'è la lesione, e il gioco è fatto. Non è necessaria una diagnosi esatta e circostanziata della patologia in corso; l'importante è intervenire con questo rimedio, perché i risultati sono garantiti.

Va precisato, naturalmente, che a questo tipo di pronto soccorso si fa ricorso solo quando il caso non appare obiettivamente preoccupante e grave, e solo quando è impossibile, in questi casi, avere un medico che pratichi le cure opportune, o predisporre un urgente ricovero presso le strutture sanitarie pubbliche o private. **In ogni caso**, un primo tentativo di pronto soccorso con questo liquido non è controindicato, e fino ad ora non ha mai deluso.

In un piccolo centro dell'agro aversano, in provincia di Caserta, ero, presso una famiglia, intento a praticare un massaggio al capofamiglia, affetto da ernia del disco nel tratto lombare della colonna vertebrale, quando si impose una situazione di emergenza per la piccola Filomena, di 10 anni. Imprudentemente, la fanciulla si era immersa in una vasca d'acqua fredda situata nel giardino, e si era, naturalmente, sentita male: brividi, labbra livide, occhi spalancati e spaventati; un aspetto che si faceva sempre più cianotico, il respiro irregolare. E poi c'era tanta paura, soprattutto perché si cominciò a temere che la situazione precipitasse verso l'irreparabile, anche perché non si riusciva a contattare il medico di famiglia. Autorizzato dai genitori, applicai pezze di ovatta, bagnate con l'amaro svedese, sulle regioni carotidee, sull'addome, sulla fronte, sulla regione posteriore del collo: con sorpresa di tutti, il quadro clinico si normalizzò nel giro di pochi minuti, le labbra divennero rosee, il colorito della pelle normale, il respiro regolare. Che il peggio era ormai passato, lo

confermò anche il medico di famiglia, quando riuscì a precipitarsi in quella casa. A me venne spontaneo di ricordare alla mamma che il nome della piccola Filomena etimologicamente significa «benvoluta», «amata da Dio»: come in quell'occasione.

Mediante l'applicazione di un impacco d'ovatta, bagnata con l'amaro svedese, sul distretto renale, occorse solo un quarto d'ora per far superare ad un paziente **una colica renale**, che aveva resistito per due giorni ad ogni trattamento farmacologico.

Vertigini persistenti e irriducibili anche dopo trattamenti farmacologici, non permettevano ad un paziente né di stare in piedi, né di camminare da solo, senza accompagnamento: il ricovero ospedaliero, e una duplice risonanza magnetica nucleare, erano valse soltanto a tranquillizzare il paziente e i familiari, per l'assenza di patologia neoplastica a carico delle strutture endocraniche. Eppure, bastarono solo alcune applicazioni con l'amaro svedese per vedere alzare e camminare l'ammalato in autonomia, e senza più vertigini. Durante alcune sedute di psicoterapia, ho messo i miei pazienti in condizioni fisiche di potere portare più avanti il dialogo psicologico, facendo loro passare, in breve tempo, **più o meno intensi mal di testa**, applicando sulla loro fronte ovatta, bagnata con l'amaro.

Da uno di questi impacchi, il mio meccanico di fiducia fu messo in condizione di continuare il suo lavoro, nonostante che sulla sua mano destra fosse pesantemente caduto il coperchio del motore, per un improvviso colpo di vento: per evitargli un eventuale svenimento, gli feci anche bere un cucchiaino del liquido, diluito con un po' d'acqua. **Molti alunni, a scuola, hanno visto scomparire il loro mal di denti**, applicando semplicemente ovatta, bagnata con l'amaro svedese, sul dente cariato, o sulla lesione gengivale.

Ematomi, contusioni, gonfiore, edemi si possono trattare in questo modo con risultati positivi certi. **Le crisi diarroidiche** vengono superate con applicazioni successive sulla regione addominale anteriore. E si calmano anche i **dolori pelvici**, dovuti a patologie varie, a carico della **vescica**, dell'**utero**, delle **ovaie**, dell'**uretere**, della **prostata**.

AZIONE DI RIMOZIONE DEI SINTOMI E DELLE CAUSE

In genere, **quasi tutti gli accessi di dolore** sono facilmente dominabili mediante l'applicazione di questi impacchi. E non è solo il sintomo dolore ad essere trattato, e messo a tacere: l'amaro svedese ha molto spesso il potere di **risolvere radicalmente la patologia stessa che è alla base del dolore**. Ciò significa che una terapia con questo liquido non è solo sintomatica, ma anche eziologica, in quanto opera sulle cause più o meno profonde della malattia, andando anche, spesso, al di là delle aspettative e delle attese.

Come quando si trattano **le tonsilliti, le faringiti, il mal di gola, in genere, le laringiti**, o patologie a carico della **tiroide**, tanto per restare nella regione anteriore del collo: i risultati che si conseguono vanno molto al di là della messa a tacere dei sintomi, fino ad arrivare spesso alla guarigione completa della malattia trattata. Una rapida remissione della sintomatologia dolorifica si ha pure quando sia in corso una fase acuta di **sinusite frontale**, e si applica sulla fronte ovatta bagnata con l'amaro: naturalmente non si dirà che il paziente è guarito dalla sinusite per il solo fatto che si è messo a tacere il dolore, né tuttavia si escluderà di debellare definitivamente questo male, se si continua sistematicamente con le applicazioni locali del liquido.

IL VECCHIO MANOSCRITTO

È con beneficio d'inventario e con la opportuna cautela, che si valuterà l'elenco delle malattie trattabili con l'uso dell'amaro svedese, e riportato nella brochüre di Maria Treben, sulla base di **un vecchio manoscritto**. Senso critico non vuol dire tuttavia negazione aprioristica di ogni contenuto, ma, semplicemente, comprensione di un messaggio. E il messaggio che si evince, intuitivamente, dalla lettura del manoscritto, è il seguente: **un fatto certo è che questo preparato è dotato di notevole attività farmacologica curativa, sicuramente suscettibile di sviluppi applicativi ulteriori, in direzioni ancora inesplorate.**

È uno stimolo e una provocazione, peraltro allettanti, rivolti ad ogni spirito ricercatore: **i fatti sono là, e parlano da soli**. Nostro dovere è sapere ascoltare, e sapere interpretare i dati reali, sempre memori che **«contra factum non valet argumentum»**: non la polemica giova all'avanzamento della ricerca e della scienza, ma l'umiltà di osservazione e di ascolto. E se un manoscritto non scientifico, e un opuscolo redatto da non addetti ai lavori parlano una lingua semplice, non accademica, ciò non ci esime dall'essere ugualmente attenti e aperti cultori dell'ascolto: **per sapere se delle cose sono vere o sono false, bisogna prima lasciare parlare, e sapere ascoltare**. Solo così l'empirìa diventa scienza, e cadono le riserve psicologiche, che tanto ruolo giocano nel rifiuto istintivo della medicina naturale da parte del medico che si è formato nelle aule universitarie della medicina ufficiale.

Si articola in 46 punti l'estratto dal vecchio manoscritto, operato dal parroco Karl Rauscher, per descrivere, nella brochüre di Maria Treben, l'efficacia dell'amaro svedese, e le indicazioni sull'uso che di esso si può fare in svariati campi della patologia umana.

Per amore di sintesi, riferisco solo brevemente per quali malattie e problemi di salute il vecchio manoscritto consiglia il ricorso al preparato medicinale; precisando pure che il suo impiego non è solo esterno mediante impacchi locali, ma anche interno, bevendolo diluito in un po' d'acqua. Ma al momento non ci preoccupiamo più di tanto, perché nel capitolo sulle terapie sarò preciso nel consigliare l'uso esterno o quello interno del liquido, o tutt'e due, a seconda dei casi. Nel manoscritto, si suggerisce da far ricorso all'elisir di vita per le patologie a carico dei seguenti organi e distretti corporei: **occhi, denti, lingua, gola, orecchio, stomaco, fegato, addome, pelvi, vene, polmoni, sistema nervoso, utero, ovaie**. Si parla della **terapia**

dei tumori(!), dell'anemia, di fistole, della febbre, di ogni genere di ferite, dei dolori reumatici, dei calli.

L'ultimo dei 46 punti, a conclusione, così recita: «chi prende questo medicinale mattina e sera, non ha bisogno di altre medicine, poichè questa medicina rafforza il corpo, rinfresca i nervi e il sangue, elimina il tremore delle mani e dei piedi: in breve, essa guarisce in genere tutte le malattie. L'organismo si mantiene vigoroso, l'aspetto giovanile e bello».

Dei tanti casi di guarigione testimoniati da Maria Treben nel suo scritto, ne ricordo in particolare uno, di una donna che, grazie all'assunzione quotidiana dell'amaro svedese, abbandona la **sedia a rotelle**, sulla quale era stata costretta da una grave forma di **artrosi progressiva deformante**, acquisita in seguito a situazioni traumatiche, vissute durante la seconda guerra mondiale. **E l'altro, di una donna anziana che recuperava l'udito, parzialmente perduto (ipoacusia), introducendo nel condotto uditivo esterno un batuffolo di ovatta, bagnato con l'amaro svedese, e inumidendo contemporaneamente la regione mastoidea, quella temporale, la fronte, e il contorno degli occhi.** Nel vecchio manoscritto si legge: **«L'amaro svedese fa recuperare anche l'udito perduto».** Sono interessanti tutti gli altri episodi di guarigione descritti da Maria Treben, ma per la loro lettura si rinvia alla brochure, e ad altri simili opuscoli della Treben, reperibili presso alcune erboristerie (vedi bibliografia).

PROVARE PER CREDERE

La casistica relativa alla eccezionale efficacia terapeutica di questo medicinale naturale, si arricchisce grandemente, se riprendo a descrivere casi risolti, dei quali sono testimone.

È certo che in questi anni di studio e di ricerca, esso si è rivelato essere in assoluto **il farmaco di elezione per terapie d'urgenza**: il suo spettro d'azione, che è, a mio parere, quasi di 360°, è eguagliato solo da quello delle terapie con le foglie di verza o di cavolo cappuccio, vincendo in efficacia, rispetto a queste, nei pronti interventi, e per la rapidità dell'azione curativa. Come dirò in seguito, in molti casi sarà opportuno utilizzare tutti e due i rimedi contemporaneamente, nel corso del trattamento di svariate patologie.

La descrizione di casi di guarigione, conseguita mediante l'uso di questo liquido, o di altri rimedi naturali, è certamente utile per la sua azione psicologica sul lettore, che si sente così incoraggiato a mettere in pratica le terapie qui proposte. **Credo tuttavia che** il metodo più efficace per convincersi della bontà di una terapia proposta, e la via più breve, sia quello di provare a curarsi secondo quanto viene consigliato: quello che qui posso dire, e sottolineare, per la buona pace di tutti i lettori, è che, in ogni caso, in questo mio scritto, mi limito a dare dei consigli che sono sicuramente innocui, cioè privi di effetti collaterali, se eseguiti, naturalmente, in modo corretto.

Tenere in casa questo farmaco naturale, dall'azione così rapida, e sempre efficace, è buona norma: **non dovrebbe mai mancare nella valigetta di pronto soccorso**, sia come dotazione della piccola farmacia in casa, sia negli spostamenti quotidiani fuori di casa, tanto vicino, quanto lontano. Oltre ai casi di pronto intervento, alcuni dei quali ho già descritto, le occasioni che mi si sono presentate, soprattutto nei viaggi, di utilizzare il liquido curativo, sono state innumeri. **Quante coliche addominali, anche quelle a eziologia sconosciuta, sono state rapidamente risolte con impacchi locali, e con l'assunzione orale dell'amaro svedese!**

Crisi diarroiche, anche presso bambini piccoli, superate con applicazioni addominali; coliche renali, contusioni, ematomi, risolti brillantemente. Ma anche **metrorragie**, cioè emorragie non mestruali dell'utero, talvolta sono state dominate: è chiaro che, donne sofferenti di questo stato patologico, erano contemporaneamente seguite dal loro **ginecologo**. Perché, ribadisco qui ancora una volta, **le terapie naturali non**

esimono affatto dal dovere di ricorrere al medico, per tante e tante patologie. Ricordi sempre il lettore la mia «**teoria del doppio binario**» o della «**medicina integrata**», proposta nella conclusione del primo capitolo.

NON UNA, MA MILLE E UNA POSSIBILITÀ APPLICATIVE

Il lungo collaudo della validità del farmaco in oggetto mi ha visto testimone di tanti altri casi eclatanti e interessanti, che non finivano mai di stupirmi. Una anziana signora di Montechiaro, una deliziosa frazione di Vico Equense, guarì da un basalioma, situato in regione frontotemporale, resistente ad ogni ciclo di trattamento medico presso le terme di Castellammare di Stabia: la lesione scomparve dopo una serie di applicazioni con ovatta e amaro svedese. Allo stesso modo, ho visto guarire un ragazzo dodicenne da **un tumoretto benigno**, localizzato sulla punta della lingua, e una donna adulta sofferente da lungo tempo per **un angioma**, interessante il margine inferiore sinistro della lingua: ambedue, dopo più di cinque anni, ancora non hanno accusato a tutt'oggi episodi recidivanti.

La mia consorte, la nostra figlioletta, ed io, abbiamo risolto i nostri problemi di salute, piccoli o grandi, quotidiani e non, quasi sempre con il solo ricorso all'amaro svedese, senza naturalmente mettere da parte gli impacchi con le foglie di verza. Bevendo il farmaco del dott. Samst, applicando ovatta, bagnata con quello, sulle parti malate del corpo, abbiamo superato molti momenti critici, e tante situazioni di emergenza, senza agitarci più di tanto, consapevoli della ben collaudata efficacia di quell'elisir di vita.

Come quando ho trattato con il solo amaro svedese il morso che un cane aveva dato alla nostra Elvira, imprevedibilmente, dopo di aver ricevuto da essa dei cioccolatini. Dopo il trattamento con l'amaro svedese e ovatta, sulla mano della nostra figlioletta erano appena evidenti solo i segni delle zanne del cane; sembrava che il morso del cane non vi era mai stato.

Sono più di dieci anni che **la sindrome influenzale**, che sistematicamente mi colpisce in ogni stagione invernale, non mi costringe più a letto, come inevitabilmente faceva prima. Il segreto? Appena avverto i primi sintomi dell'influenza a livello delle prime vie respiratorie, applico impacchi di ovatta e amaro svedese su tutte le zone colpite, siano esse i distretti tonsillari, o la gola in genere, la fronte e le tempie, la regione presternale, o tutte quante insieme queste regioni corporee: gli impacchi impediscono all'aggressione virale di determinare uno stato febbrile, e l'instaurarsi delle complicanze batteriche. L'influenza, cioè, viene stroncata in sul nascere, nel giro di un giorno, per quanto attiene alla fase acuta.

Eventuali inevitabili strascichi vanno via da soli, lentamente, nei giorni successivi, con applicazioni continuate, per spegnere focolai residui.

Con buoni risultati si cura il **varicocele** (o, in ogni caso, lo si tiene sotto controllo), potendo superare le crisi accessuali con impacchi di amaro svedese, senza problemi. **La patologia prostatica (la prostatite o l'ipertrofia prostatica), può essere trattata in questo modo, come pure la cistite.** Utilissimi sono impacchi tutt'attorno allo scroto, per tentare di debellare una eventuale **orchite**, o una **epidimite**. E, nelle donne, impacchi pelvici sono molto efficaci nel trattamento di patologie a carico di **utero e ovaie**. Tutto questo, sempre rispettando la teoria del doppio binario, ossia della medicina integrata, **senza credere cioè di poter fare a meno, in assoluto, della guida e del controllo del proprio medico e degli specialisti.**

A volte mi affascina l'idea di tentare di essere utile persino agli **emodializzati**, i cui reni siano ormai irrimediabilmente «partiti» (come si suol dire), mediante l'applicazione di ovatta e amaro svedese sui distretti renali, tre volte al giorno, facendo durare ogni impacco fino all'assorbimento del liquido, e interessando la zona con impacchi con foglie di verza durante la notte. È un'idea, ho sentito il bisogno di buttarla giù, così come m'è venuta; può darsi che qualcuno la raccoglierà in seguito. Si veda pure quanto ho scritto a pag. XXX.

Ematomi, contusioni, strappi muscolari, dolori articolari, reumatismi, tendiniti, essendo facilmente localizzabili per il riferimento in superficie del sintomo dolore, possono essere trattati con successo. Come pure tutte le **lesioni cutanee**, sulle quali è facile applicare degli impacchi. Ai gestori delle **palestre** questo farmaco sarebbe utilissimo, come a tutti quelli che praticano lo **sport**: è un rimedio di pronto soccorso veramente straordinario. Quelli che vanno a giocare a pallone, dovrebbero portarlo sempre con sé, assieme ad abbondante ovatta, naturalmente. Ogni volta che si usa l'amaro svedese per fare degli impacchi, è utile anche nello stesso tempo **assumerlo per via orale**, nella quantità di un cucchiaino da tavola, diluendolo in un po' d'acqua. A titolo di cronaca, riferisco che alcuni hanno detto di aver preferito prenderlo senza aggiunta d'acqua, e di essersi trovati bene ugualmente, non accusando alcun effetto negativo, da imputare a questa maniera di berlo non diluito; il sapore, purtroppo, può risultare ad alcuni alquanto non gradito, ma è un inconveniente che si supera facilmente, laddove si rifletta sugli enormi vantaggi che si ottengono bevendo quel liquido, e sapendo quanto è portentoso. «**In amaritudine salus**», dicevano

gli antichi, e questo motto ben si addice in modo particolare all'amaro svedese.

Un commesso viaggiatore, sofferente di **un'ulcera gastrica** fastidiosissima, che egli non riusciva in nessun modo a rendere silente quanto alla sintomatologia dolorifica, mi riferì di avere risolto il suo problema, e di sentirsi finalmente in pace, già solo bevendo l'amaro svedese, la mattina e la sera, e non diluito, per giunta. E pensare che, come vedremo subito, alla base di questo farmaco naturale c'è un distillato alcolico. Da anni tiene a bada la sua **ulcera gastroduodenale** con questo rimedio anche il proprietario di un'autorimessa: nessun altro farmaco gli aveva dato prima risultati così sorprendenti. Un giovane guarì da una preoccupante **orchiepididimite**, soltanto mediante applicazioni locali con l'amaro svedese.

Questo «**distillato del cielo**» è utile **nelle palestre**, dove le possibilità di eventi traumatici sono tante; **mai dovrebbe mancare nella propria auto, si vada a mare, o in montagna, o per qualche spostamento.** Anche le temibili **punture d'insetti** sono trattabili molto bene con l'amaro svedese, che ha una grande efficacia in questi casi, in quanto riesce a bloccare il processo infiammatorio sul suo nascere, se si interviene con rapidità nell'applicazione del liquido, con ovatta o altro, sulla zona della puntura: la violenta risposta dell'organismo viene circoscritta, rimane in situ, evitando quelle reazioni a catena, che possono condurre, in alcuni casi, anche allo shock anafilattico.

ALCUNI CASI PARTICOLARI

Riporto **due casi di nevralgia del trigemino** risolti grazie all'uso dell'amaro svedese. Stava ormai sulla soglia della disperazione il signor N.N., di anni 48, di Quarto, in provincia di Napoli, quando giunse nel mio studio, accompagnatovi per mano, a suo dire, da un angelo di Dio, che ha avuto compassione del suo dolore. Da quattro anni soffriva di dolori nevralgici acuti, che, partendo dall'articolazione temporomandibolare di sinistra, si irradiavano su tutta la regione sinistra della testa. **La sindrome algica** era accompagnata da tutto un corteo di altri sintomi: incapacità di deglutizione normale, difficoltà a masticare cibi solidi; a volte, nella fase acuta, anche impossibilità di articolare con chiarezza e con scioltezza le parole, insonnia, nervosismo, quasi disperazione. L'epicentro della nevralgia si confermava essere sempre l'articolazione temporomandibolare. Dopo quattro anni di una inutile «peregrinatio» per vari ospedali e centri specializzati dell'Italia centrosettentrionale, stava lì davanti a me a sperare in un miracolo. La risposta dell'organismo all'applicazione di ovatta, bagnata con l'amaro svedese, fu positiva: nel giro di mezz'ora, il paziente cominciò a colorire il volto, che era, prima, di un pallore tipico di chi sta vivendo uno stato intenso di sofferenza; riusciva ad articolare meglio; il dolore localizzato nell'epicentro andava progressivamente ad attenuarsi. Tanto mi bastò per capire che il paziente era adeguatamente sensibile al trattamento della malattia con l'amaro svedese. I risultati mi diedero ragione, perché, nel giro di una decina di giorni, potemmo gioire della guarigione del paziente.

L'altro sofferente di nevralgia del trigemino, un giovane di 32 anni, di Mugnano di Napoli, era giunto, dopo tre anni di acute sofferenze, ad uno stadio tale, da necessitare dell'uso dell'ossigeno durante gli accessi notturni della sindrome algica, che, partendo da un punto localizzato nella regione zigomatica sinistra, si diffondeva in quasi tutto l'emisfero omolaterale. Egli è guarito in tempi abbastanza brevi, per quanto attiene la sintomatologia nevralgica, ma ha dovuto fare una cura disintossicante generale per alcuni mesi, per superare completamente lo stato di intossicazione, provocato dai farmaci che assumeva.

Una signora anziana mi disse che ogni giorno mi mandava delle benedizioni, perché il marito, anziano pure lui, aveva smesso di bestemmiare, da quando era finalmente guarito da **una sofferenza grave al ginocchio sinistro**, che gli impediva di salire sulle scale a pioli, per poter

lavorare in campagna. I dolori inabilitanti del ginocchio erano scomparsi in seguito al trattamento con applicazioni locali di ovatta, bagnata con l'amaro svedese.

Un altro contadino anziano poté evitare gravi conseguenze, grazie all'uso pronto e continuo dell'amaro svedese. Colpito nella stalla sull'avambraccio destro, da un violento calcio di un vitello, rifiutava l'invito a recarsi al pronto soccorso di un ospedale, per sottoporsi alle terapie richieste da questa emergenza. Rifiutò persino di eseguire un esame radiologico. Davanti ad una simile caparbità ed ostinatezza, lo pregai di fare applicazioni con ovatta, bagnata con l'amaro svedese, ed in questo mi ubbidì. **Dopo quattro mesi**, si decise a fare un esame radiologico, mentre che intanto non aveva accusato particolari sofferenze o anomalie. **Molto grande fu la meraviglia del professore di radiologia quando osservò le lastre**: non riusciva a capire come il paziente avesse potuto evitare l'intervento chirurgico, senza avere le complicazioni gravi, prevedibili in casi del genere. Il paziente mi raccontò anche che il professore gli diede un bacio sulla fronte, congratulandosi per gli scampati pericoli.

Ad un ragazzo di dodici anni, di Marigliano, il medico del pronto soccorso dell'ospedale civile di Nola aveva consigliato il ricovero urgente presso l'ospedale Santobono di Napoli, che è una valida unità pediatrica del capoluogo campano. Preoccupava la **formazione ascessuale, presente nell'ampolla rettale**, che comportava per il giovane ammalato dolore acuto, pesantezza, impossibilità a stare seduto, difficoltà nella deambulazione. Fu possibile evitare il ricovero, e la conseguente necessaria incisione chirurgica, grazie ad impacchi continui sulla regione pelvica con ovatta bagnata con l'amaro svedese. Dopo alcuni giorni, il giovinetto era difatti perfettamente guarito.

L'ATTIVITÀ FARMACOLOGICA DELL'AMARO SVEDESE

Questo elisir di vita esercita la sua azione rimuovendo tutti i fattori di malattia che impediscono il buon funzionamento dell'organismo, tanto a livello locale e distrettuale, quanto nella sua globalità. **Se viene assunto per via orale**, preferibilmente sempre diluito con un po' di acqua, esso agisce come stimolatore di tutti gli organi che sono preposti ad un ordinato e corretto metabolismo, e l'effetto immediato che si avverte, è quello di sentirsi subito meglio: **è un ottimo rianimatore**, e toglie via ogni malessere a carattere indefinito. Il che non significa affatto che si è guariti: bisogna sempre individuare bene il male, identificarne le cause predisponenti, determinanti, e scatenanti, e studiare una terapia la più adatta a sradicare e debellare la patologia. L'effetto rianimatore che si verifica quando si beve il liquido, si può trasformare **nella guarigione da una malattia, se l'assunzione diventa sistematica e quotidiana**, fino alla scomparsa totale del male stesso. La durata della terapia varia, naturalmente, da caso a caso.

L'amaro svedese è localmente vasoattivo, cioè la sua applicazione determina una variazione della circolazione nella zona trattata. **La vasoattività può essere di vasodilatazione o di vasocostrizione**, ed ogni medico si pone sicuramente la domanda differenziale, quando si trova in presenza di un farmaco che è sicuramente vasoattivo. Per quanto riguarda questo farmaco naturale, la risposta è che **esso è**, con certezza dimostrata e collaudata, **un vasoregolatore**: il che ci tranquillizza e ci rasserena, perché sappiamo che, in ogni caso, la sua attività vasale è sicuramente non nociva, ma sempre certamente utile agli effetti terapeutici. Non avremo, cioè, mai dei contraccolpi negativi a sorpresa, quanto al mantenimento dell'equilibrio emodinamico, tanto locale, quanto generale: sappiamo bene tutti quanto sia importante **l'equilibrio emodinamico** nel mantenimento e nella difesa della salute dell'organismo, quanto questo equilibrio sia precario nella sua dinamicità, e quanti sistemi regolatori la natura abbia inventato per salvaguardarlo. Grazie a Dio, questo elisir è un ottimo equilibratore della circolazione, anche quando è assunto per via orale: rianima l'individuo, che abbia avuto una crisi ipotensiva, abbassa la pressione dell'iperteso. Essere più tranquilli di così nell'uso di un farmaco, non credo sia possibile. Osservazioni cliniche, condotte sistematicamente e scrupolosamente dal sottoscritto, hanno fatto trarre le seguenti **schematiche conclusioni**

sull'azione svolta localmente dall'amaro svedese, se applicato più volte, con un ritmo variabile, quanto agli intervalli tra un'applicazione all'altra, su un individuato focolaio di un processo morboso, sia esso superficiale o profondo, esteso o limitato (= attività di defocalizzazione);

Attività antimicrobica	}	antibiotica batteriostatica battericida virucida micostatica
Attività antiflogistica	}	antidolorifica antiedemigena rinfrescante antirritativa
Attività riparativa	}	cicatrizzante, con «restitutio ad integrum» totale o subtotale

Ricordo, per inciso, che una identica attività terapeutica è svolta dagli impacchi con le foglie del cavolo.

COME PREPARARE L'AMARO SVEDESE

- si veda la scheda n° 6, a pag. XX -

Indico qui di seguito, in forma schematica, la ricetta base per la preparazione di un litro e mezzo d'amaro svedese: chiedete in erboristeria 100 gr. di «**erbe svedesi**», che corrispondono alla seguente miscela:

Aloe o assenzio	20 gr.(oppure: aloe 10 gr. + assenzio
10 gr.)	
Mirra	10 gr.
Zafferano	200 mg.
Foglie di senna	10 gr.
Manna	10 gr.
Carlina	10 gr.
Angelica radici	10 gr.
Canfora	10 gr.
Zenzero radici (curcuma)	10 gr.
Teriaca veneziana	10 gr.

Presso i supermercati, comprate **un litro e mezzo di distillato (brandy, grappa, whisky, cognac, ecc.)**, la cui gradazione alcolica sia di **38-40 gradi**.

In una bottiglia di due litri, mettete assieme la miscela di erbe ed il litro e mezzo di distillato. Tenete la bottiglia al sole, oppure vicino ad una fonte di calore, da dieci giorni a due settimane, scuotendola una o più volte al dì. Quindi, filtrate con un passino, nel quale si metta dell'ovatta, o un panno di tela, o di lino, o delle salviette di carta, per ottenere un filtrato più puro.

Conservate in bottiglie di vetro scuro, e tenete in un luogo fresco, o almeno riparato.

Nella stagione invernale, nei giorni freddi, ma con il sole, durante la giornata esponete il preparato al sole, regolarmente, oppure lo mettete sul davanzale di una finestra, ma all'interno: in questo modo, il liquido in preparazione riceverà il calore dei raggi del sole, stando contemporaneamente protetto dal freddo esterno. Nelle giornate invernali prive di sole, è consigliabile tenere il preparato vicino ad una fonte di calore, quale può essere un termosifone, un focolare acceso, o altro.

ALCUNE PRECAUZIONI

E' opportuno sottolineare che **l'amaro svedese può sporcare**, e che è utile prendere le giuste precauzioni, quando lo si usa per fare degli impacchi. Intanto, utilizzate **ovatta morbida**, sì, ma quella **a banda larga**, e di un buono spessore. **Un impacco sia costituito nel modo seguente:**

- 1) lo strato dell'ovatta che sarà applicata sul corpo;**
- 2) altri 3-4 strati di ovatta a scopo protettivo;**
- 3) una busta di plastica sottile e morbida (ad ulteriore protezione);**
- 4) la fascia per mantenere l'impacco in situ, e ben aderente al corpo.**

Siccome, nonostante tutte le precauzioni, può capitare che si sporchi la biancheria intima, suggerisco di utilizzare per gli impacchi determinati **capi di biancheria, messi da parte e riservati esclusivamente a questo scopo**. Per cui, se anche non si riuscisse a rimuovere le macchie, nonostante gli opportuni lavaggi, utilizzare sempre la stessa biancheria (naturalmente ben pulita, anche se qualche macchia è rimasta), è un risparmio intelligente; e nessuna persona saggia che vedesse le macchie sulla biancheria utilizzata per gli impacchi, potrebbe avere il coraggio di «criticare». **Si può usare la stessa ovatta per più di un'applicazione, aggiungendo volta per volta altro amaro svedese**. L'impacco lo si sostituirà con nuova ovatta, quando risulterà già sufficientemente utilizzato, e questo sulla base di una valutazione che potrà scaturire dal vostro buon senso, e dalla pratica.

LE «ERBE SVEDESI»

Quanto alla **miscela di erbe svedesi** da procurarvi in erboristeria, sono possibili delle varianti a carico dell'aloë e dell'assenzio. E precisamente: potete far preparare una miscela con 20 gr. di assenzio, oppure con 20 gr. di aloë, oppure con 10 gr. di aloë e 10 gr. di assenzio, restando invariate, in ogni caso, le proporzioni delle altre erbe.

State attenti ad esigere dall'erborista, o dalla farmacia alla quale vi rivolgete, che vi diano esattamente la miscela di erbe da voi richiesta. Mi è capitato che mi han dato una volta una miscela di «erbe svedesi», in tutta buona fede, che era differente da quella che intendevo io. L'erborista era in buona fede, in quanto sul pacco confezionato, dal quale prese la miscela, era scritto «erbe svedesi», in seguito ad un errore involontario. Ora, a parte la buona o la mala fede, è bene fare attenzione, quando richiedete la miscela per l'amaro svedese.

Tenete presente anche che non tutte le erboristerie o farmacie sono in grado di preparare la miscela per l'amaro svedese. Vi conviene informarvi in qualunque modo, soprattutto telefonicamente, per sapere quali erboristi e quali farmacisti l'hanno già a disposizione bell'e fatta: vi possono essere utili, a riguardo, lo specialista che vi consiglia l'amaro svedese, o altre persone che hanno già risolto il problema prima di voi. Da questa serie di informazioni dipenderà anche il costo della miscela, nel senso che, non essendovi un prezzo unitario di mercato, ci sarà chi vi chiederà un prezzo, e chi un altro.

L'AMARO SVEDESE PUO' ESSERE BEVUTO

In molte condizioni patologiche è indicata espressamente l'assunzione dell'amaro svedese per via orale. Si può bere assoluto, o diluito con un po' d'acqua, o aggiunto alle tisane. **Se volete, ne potete assumere, quotidianamente, un cucchiaino la mattina, a digiuno, uno a mezzogiorno, e uno la sera, mezz'ora prima dei pasti.** State tranquilli, se prendete questa abitudine: **non esiste alcuna controindicazione**, non si determina dipendenza, non nasce alcolismo. Siccome ogni malattia trae giovamento da questo medicinale naturale, si può prendere sempre e comunque: **ulcera gastrica, ed altre patologie a carico dello stomaco, la cirrosi epatica ed altre epatopatie, colecistopatie, affezioni intestinali, emorroidi, ecc.**, sono tutti stati patologici che sicuramente andranno a migliorare, se bevete regolarmente e quotidianamente l'amaro svedese.

In caso di **digestione difficile**, è bene prendere un cucchiaino prima dei pasti, ed uno mezz'ora dopo i pasti principali. Tuttavia, non c'è da preoccuparsi più di tanto, perché le indicazioni più precise verranno date nella parte di questo volume, dedicata alla trattazione delle singole malattie, una ad una. L'assunzione per via orale è indicata e consigliata, tra l'altro, in tutte le forme di **coliche addominali**.

Riassumendo, nonostante la base alcolica di 38-40 gradi, l'amaro svedese conserva la sua bontà, unitamente alla innocuità, anche per malattie per le quali il paziente può ritenere controindicato qualunque trattamento con qualcosa che abbia a che vedere con l'alcool. Se è vero che ogni regola ha la sua eccezione, è proprio il caso dell'amaro svedese, nella cura di queste e di altre malattie. Un mio onesto dubbio riguarda l'assunzione dell'amaro svedese da parte di persone «astemie»: a tutt'oggi non ho avuto modo di osservare la reazione eventuale di questo tipo di soggetti nei confronti di un preparato con base alcolica quale è l'amaro svedese.

SE L'IMPACCO DÀ FASTIDIO, PERCHÉ È FREDDO

L'impacco con l'amaro svedese è freddo; il che può risultare fastidioso in modo particolare nei mesi invernali. Volendo ovviare a questo inconveniente, **riscaldare** la quantità di amaro svedese, che ritenete sia necessaria per fare l'applicazione che avete programmato, utilizzando un opportuno utensile della cucina (un pentolino, un bollitore, una piccola padella, o altro: è utile mettere da parte l'oggetto che usate per riscaldare l'amaro svedese, e usarlo solo per questo scopo, tenendolo sempre a portata di mano); oppure, immergete in un recipiente di acqua bollente, per un certo tempo, la bottiglia di amaro svedese.

Quando l'amaro svedese viene applicato freddo, specialmente durante l'inverno, il trattamento delle malattie con esso viene istintivamente rifiutato, particolarmente dai pazienti non adulti, e dai grandi che abbiano una sensibilità notevole al freddo. Dato che l'amaro svedese è così utile per combattere tanti e tanti mali, è intelligente non renderlo antipatico, ma gradevole: per questo è utile e opportuno riscaldarlo, prima di applicarlo, specialmente se l'impacco interessa zone sensibili e delicate del corpo. **Attenzione: riscaldare significa rendere tiepido, togliere di freddo, e non rendere bollente il liquido.**

COME RISPARMIARE

Quando dovete comprare la base alcolica per preparare l'amaro svedese, fate prima una opportuna indagine di mercato, per individuare le offerte migliori dal punto di vista economico. Cercate presso i grandi negozi di generi alimentari e di bevande, presso le enoteche, i coloniali, ecc.. **Imparate a leggere sulle etichette**, per vedere bene la gradazione alcolica (ricordate che il distillato deve essere scelto tra i 38-40 gradi centigradi, che vengono indicati come **38 vol %**, o **40 vol. %**, sulle etichette), e la quantità di distillato contenuto in ciascuna confezione, che può essere di 700 ml., di un litro, di un litro e mezzo, ecc.. **Fate bene attenzione, perché facilmente la confezione di 700 ml. può essere confusa con quella da un litro.**

I supermarket portano anche il prezzo per litro, accanto a quella della singola confezione. **Voi scegliete il distillato che costa di meno**, purché sia della gradazione alcolica giusta, anche se non è un prodotto «famoso». Con ciò non intendo dire che, in assoluto, una base alcolica valga l'altra: è che, per quanto ne sappia, non esistono ancora, a tutt'oggi, ricerche opportune tendenti a verificare se c'è differenza, quanto ad efficacia terapeutica, tra gli amari svedesi preparati con basi alcoliche differenti. Per quanto attiene alla mia esperienza, ho avuto l'impressione che non esistano evidenti differenze tra i diversi amari svedesi, per cui mi sento autorizzato a dire che si può liberamente scegliere tra le varie basi alcoliche, o distillati. **Inoltre, se avete distillati di marche diverse, potete usarli tutti assieme, mischiandoli, purché la gradazione sia di 38-40 gradi centigradi.**

L'USO DELL'OLIO

Se dovete usare l'amaro svedese in una situazione di emergenza, applicatelo sulla zona da trattare in qualunque modo, e cioè con ovatta, con una pezza di stoffa, con fazzoletti di carta o versandolo direttamente: **l'importante, in questi casi, è utilizzarlo prontamente.** Quando invece ve ne servite per terapie condotte a casa, senza il carattere dell'emergenza e del pronto soccorso, è opportuno utilizzare alcuni accorgimenti, che potenziano l'efficacia dell'amaro svedese. Ungete, cioè, le parti del corpo, sulle quali dovete applicare un impacco con l'amaro svedese, utilizzando olio, o sugna di maiale: queste due sostanze grasse svolgono, difatti, **una funzione di veicolo del medicinale dalla superficie verso gli strati più profondi del corpo,** perché il potere assorbente del tessuto cutaneo nei confronti dell'amaro svedese, aumenta in presenza di olio o di sugna. Un maggior potere veicolante hanno, poi, gli oli medicinali (pagg. XXX-XXX), o la pomata di calendula (pagg. XXX-XXX).

D'altra parte, ungere è opportuno anche per proteggere la pelle delicata di quegli individui che siano particolarmente sensibili all'azione potenzialmente irritante della base alcolica dell'amaro svedese; in questi casi, come quando si tratti di bambini, è consigliabile ungere la parte del corpo che sia stata a contatto con l'amaro svedese, **anche dopo la rimozione dell'impacco.**

UNO «SPRUZZATORE» DELL'AMARO SVEDESE

Per potere spruzzare più agevolmente sull'ovatta l'amaro svedese, si possono utilizzare quei contenitori di plastica o di vetro, che hanno, applicato sulla parte superiore, un dispositivo molto pratico, atto a spruzzare il liquido contenuto nel recipiente. Si pensi, ad esempio, ai contenitori dei detersivi per i vetri o per altre superfici, tanto comuni nelle nostre case: è sufficiente svuotare questi contenitori, lavarli, e utilizzarli per spruzzare l'amaro svedese sull'ovatta, avendo l'accortezza di applicare, sul contenitore stesso, una etichetta adesiva con su scritto, a caratteri ben leggibili, «amaro svedese»

UNA BUONA SCORTA DI AMARO SVEDESE

Quando, con l'esperienza, si impara ad apprezzare sempre di più, e sempre meglio, le virtù curative dell'amaro svedese, e se ne scopre la notevole utilità pratica, viene, di conseguenza, il desiderio giusto e lodevole di averne a disposizione sempre una buona scorta. Ma, nel contempo, dobbiamo fare i conti con delle resistenze di tipo psicologico, che tendono a farci rinviare la preparazione del liquido medicinale, perché **ci blocca il pensiero del costo di questa operazione**. Ne consegue, da ciò, un notevole danno, che è, guarda caso, proprio di natura economica; nel senso che, non avendo a disposizione l'amaro svedese in una situazione di emergenza non prevista, spenderemo, per risolvere il caso urgente imprevisto, oltre che naturalmente non desiderato, molti più soldi di quelli che sarebbero occorsi per preparare per tempo una quantità tale di amaro svedese, da poter far fronte alle evenienze non previste, né umanamente prevedibili.

Con ciò, voglio consigliare di **avere a disposizione sempre** questo liquido eccezionale, preparandolo per tempo in grande quantità. Se al momento della spesa da fare e del tempo da impiegare la cosa ci sembra fastidiosa e da rimandare, sui lunghi tempi essa si rivelerà **un ottimo investimento**, sia sul piano strettamente economico, sia sul piano del guadagno di tempo in un futuro più o meno prossimo. **Possiamo anche provare a fare un esempio** di una evenienza possibilissima, e abbastanza comune e frequente. **Prendiamo il caso dei mal di testa quotidiani, provocati da sinusiti frontali, o da sofferenze dentali, o da nevralgie del trigemino da causa ignota**: si tratta di situazioni di dolore a carattere più o meno inabilitante, che ci impediscono di operare con efficienza e dinamicità, con la conseguenza, tra l'altro, di essere anche improduttivi. E, poi, bisogna pure curarsi; per cui, dobbiamo far ricorso a farmaci più o meno costosi, agli specialisti - che, se non sono privati, costano ugualmente in ticket da pagare, e in tempo da spendere - a terapie presso strutture termali, ecc.

Quanti soldi, intanto, già abbiamo spesi, in cambio di quella cifra che dovevamo programmare per la scorta di amaro svedese, prima che ci succedesse tutto questo, ma che allora ci sembrava una spesa troppo cara, e improduttiva. Quando, poi, **già con un solo litro di amaro svedese**, avremmo potuto superare molte delle situazioni ipotizzate, spendendo quindi una cifra irrisoria, se confrontiamo il costo reale di quel litro alle

sempre alte cifre del denaro e del tempo (il tempo è denaro), che sono stati il prezzo degli altri trattamenti.

Se poi volessimo scendere ancora di più nei particolari, potremmo provare a quantizzare il costo di anche ben **nove litri dell'amaro**, in una maniera certamente approssimativa, ma molto vicina ai costi reali. Occorrono sei dosi delle erbe svedesi (ciascuna dose di 100 gr.) il cui costo è di lire 60.000, oppure di lire 48.000, se le dosi non sono in confezione chiusa e sigillata; i nove litri del distillato, occorrente per la base alcolica del preparato, hanno un costo molto variabile. Se si fa una ricerca accurata, ed una intelligente indagine di mercato, si può avere anche un litro e mezzo di distillato al prezzo di lire 17.000 - 18.000. Tuttavia, calcolando un prezzo intermedio di lire 25.000 per un litro e mezzo, spendiamo lire 150.000 per i nove litri della base alcolica del preparato; la spesa totale è di lire 200.000 circa; per cui, alla fine, un litro di amaro svedese ci è costato all'incirca lire 22.000. Siamo, cioè, davanti ad **una operazione economica vantaggiosissima**, se si riguarda alla sezione del libro dedicata al trattamento delle singole malattie, dove salta agli occhi l'alta frequenza con la quale si consiglia di far ricorso all'amaro svedese, per risolvere patologie anche gravi. **E con un solo litro, cioè con circa lire 22.000, se ne superano di situazioni spiacevoli...**

Mettete alla prova questo rimedio naturale, e ne vedrete subito, ed ogni volta, la corrispondenza esatta tra quello che promette, e quello che effettivamente concede, «**quoad valetudinem**», cioè quanto alla guarigione. Il suggerimento indiretto che ho poi dato, vale a dire di preparare tutti assieme nove litri dell'amaro svedese, ha anch'esso una sua motivazione precisa. Intanto, seguendo un unico procedimento, e impiegando lo stesso tempo soprattutto, ve ne troverete una notevole scorta, che in ogni caso userete, dato che **la sua durata di mantenimento in uno stato inalterato è di diversi anni**; e poi, avendo a disposizione una buona quantità di questo rimedio naturale, psicologicamente, e questo è un aspetto molto importante, vi sentirete più predisposti e più pronti ad usarlo generosamente, e tanto più spesso, a seconda delle necessità emergenti. **Quando l'amaro a disposizione è poco**, istintivamente si è infatti spesso portati ad usarne in piccolissime quantità, e solo in casi di gravi necessità, perdendo mille altre utili occasioni di farne un buon uso, con tanti e intelligenti vantaggi. D'altra parte, per preparare nove litri, è sufficiente anche un unico recipiente di dieci litri, che non ingombra, o due recipienti di cinque litri ciascuno. **E quando vi accorgete che la scorta va per esaurirsi**, non vi perdetevi

d'animo: datevi da fare subito per prepararne un'altra buona quantità, **senza tentennamenti.**

Parte seconda
LE MALATTIE
E
I RIMEDI NATURALI

PREMESSA

In questa sezione del libro, in una serie successiva di paragrafi, o capitoletti, tratterò di singole patologie, proponendo, per ciascuna di esse, una serie di rimedi naturali; ciascun capitoletto avrà un titolo, che vuole orientare il lettore nell'individuare la malattia che più lo interessa. Non si tratta di un lavoro scritto per i ricercatori universitari, i professori di medicina, gli studenti curriculari, i medici di corsia, e quelli impegnati nel quotidiano non ospedaliero.

O meglio, la mia ricerca, le proposte fatte, i rimedi naturali offerti al lettore, sono un materiale a completa disposizione di tutti, contenenti **messaggi che vanno, con tanta umiltà, da un uomo di buona volontà ad uomini di buona volontà**. E volesse il cielo che, tra i lettori, capiti anche **lo specialista di medicina**, che, aperto a tutte le prospettive terapeutiche ufficiali o non, purché valide ed efficaci, possa trovare interessanti, e degne di essere collaudate nella pratica, le proposte di trattamenti, fatte in questa sezione, e nelle altre parti del libro!

Quello che chiedo, è che il patologo, il clinico, e gli altri addetti ai lavori, non abbiano ad inorridire, o ad arricciare il naso, nel leggere le strane titolazioni, da me date a ciascun capitoletto, comprendendo le finalità che mi sono proposte nello stilare le pagine di questa sezione del lavoro. **E li ringrazio della comprensione.**

Nelle pagine che seguono, non ho potuto evitare una certa ripetitività, non ho potuto sfuggire ad essa, dato che alcuni rimedi naturali, essendo dotati di una attività ad ampio spettro - che tocca, talvolta, anche i 360 gradi - li ho dovuti citare molto spesso; e se li ho ridescritti ogni volta per esteso, l'ho fatto per evitare il sistematico ricorso del lettore a pagine precedenti, nelle quali avevo detto di quei trattamenti in maniera più ampia. Se ho peccato nella forma, è stato per essere più utile a quanti leggeranno non per gioire dell'eleganza nella presentazione delle cose, ma per trarre utili e pratici vantaggi per la propria e l'altrui salute. E se questo sono riuscito a fare, tanto mi basta.

ABORTO

- MINACCE DI ABORTO -

Quando ci siano delle minacce d'aborto, la primissima cosa da fare è rivolgersi al proprio ginecologo, per le cure necessarie. Mentre fate la terapia prescrittavi dallo specialista che vi tiene in cura, **vorrei consigliarvi di aiutarvi anche con l'amaro svedese**, usandolo per fare degli impacchi sul bacino, con ovatta bagnata con esso, a ritmo continuo, possibilmente, nel periodo ritenuto dal ginecologo "fase di rischio"; uno la mattina, e uno la sera - ciascuno della durata di mezz'ora circa - nei tempi successivi. L'amaro svedese ha il potere di rimettere a posto la circolazione sanguigna, laddove si sia verificata una stasi venosa, o altre alterazioni della emodinamica distrettuale, per eventuali processi necrotici, associati ad alcune fasi della risposta infiammatoria: quello che sicuramente si verifica quando si è in presenza di una minaccia d'aborto. L'evento necrotico nel punto dell'annidamento dell'embrione si può tentare di superarlo, a mio avviso, con più probabilità di successo, se, **accanto alle terapie consigliate dal ginecologo**, la paziente esegue il suddetto ciclo di applicazioni locali di amaro svedese. Siccome questi impacchi non hanno mai arrecato danni, dovunque siano stati applicati, perché dovrebbero fare del male in questi casi? Se il ragionamento vi convince, fate gli impacchi; altrimenti, astenetevi. Vi ho semplicemente confidato una mia convinzione, ritenendo con ciò di potervi essere utile. Sarebbe interessante se i ginecologi si sensibilizzassero a questo suggerimento, controllandone direttamente l'efficacia.

- **Fate un ciclo di terapia**, seguendo i consigli dati a proposito delle malattie dell'utero in generale; in questo modo, fate opera di prevenzione, essendo, quelle, cure che rinforzano l'utero in toto, rendendolo meno predisposto all'aborto (si vedano le pagg. XXX-XXX).
- Maria Treben consiglia alle donne incinte, a partire dal terzo mese di gravidanza, di bere, quotidianamente, **un litro di tisana di alchemilla**, preparato nel modo seguente: fate bollire un litro d'acqua, spegnete, aggiungete 4 cucchiaini di alchemilla, filtrate dopo mezzo minuto. **Bevete lentamente, a sorsi, lontano dai pasti, durante il dì.** L'alchemilla è detta in tedesco, «Frauenmantel», cioè **mantello che protegge le donne**, ad indicare la benefica e specifica azione di questa pianta officinale, sull'apparato femminile della riproduzione. Allo scopo

di rafforzare l'utero, Maria Treben consiglia, alle donne in gravidanza, **anche il timo, o una miscela, in parti uguali, di alchemilla ed achillea**. Queste tisane si preparano, e si bevono, allo stesso modo che l'alchemilla, nella quantità giornaliera di mezzo litro, o di tre quarti.

ACNE GIOVANILE

Tormento di tanti giovani, nell'età puberale, ma anche dopo, questo singolare stato patologico può essere combattuto, e vinto, solo se si è severi e costanti, nella esecuzione dei consigli che dò qui di seguito. Insisto soprattutto sul concetto di costanza, perché il tempo di cura, necessario per debellare questo male, è molto variabile, ma sicuramente non di breve durata. **Disarmonia nella orchestrazione ormonale**, dovuta al particolare momento di assestamento dell'organismo, nella fase dello sviluppo dell'età puberale, e postpuberale, l'acne giovanile si autoalimenta, e si autoaggrava, per "la disperazione" che s'impadronisce del giovane, che si guarda nello specchio, vede il suo volto deturpato, si agita, vuole guarire subito, a tutti i costi, ma si sente dire dal medico che ci vuole pazienza, perché questo male andrà via da solo, ma solo dopo anni di attesa. Al massimo, sono disponibili delle pomate e dei saponi speciali, oppure cicli di terapie antibiotiche e cortisoniche mirate.

Al giovane, che intende guarire da questa fastidiosa situazione, dico:

- ❑ Atteniti scrupolosamente a quanto indicato nel paragrafo sulla **dieta ad azione epatoprotettiva**, alle pagg. XX-XX, allo scopo di purificare il sangue.
- ❑ Esegui **un ciclo di terapia con tisane**, come consigliato nel paragrafo relativo alle malattie della pelle, alle pagg. XXX-XXX.
- ❑ Se soffri di **stitichezza**, vinci questo stato patologico seguendo le indicazioni che troverai nell'apposito paragrafo, alle pagg. XXX-XXX.
- ❑ Ogni volta che puoi, naturalmente quando stai a casa, nel tuo ambiente familiare, tieni unto il tuo volto con **olio di iperico** (pag. XX), che rimuoverai usando sapone neutro, o un sapone allo zolfo, al miele, al catrame, all'argilla; **se non hai l'olio di iperico, usa tranquillamente l'olio di oliva**.
- ❑ Se sei un giovane che deve radersi, ungi il tuo volto con olio di iperico, o con un olio semplice, **sia prima che dopo la rasatura**.
- ❑ Se sei una ragazza, agirai su utero ed ovaie, facendo una serie di applicazioni di foglie di verza o di cavolo cappuccio (pag. XX) sul bacino, tutte le sere, fino al mattino successivo. Per sapere quando devi porre fine al ciclo di impacchi, leggi quanto è scritto sul cavolo alle pagg. XXX. Questo tipo di impacchi mira, tra l'altro, **a stimolare la funzionalità ovarica**, perché le gonadi femminili sintetizzano, e

liberano, gli ormoni sessuali, con giusto equilibrio: **l'acne si combatte anche in questo modo.**

- La sera, fai degli **impacchi con foglie di cavolo verza, o di cavolo cappuccio**, sulle parti del viso colpite dall'acne - fronte o guance. Questi impacchi li rimuoverai la mattina seguente, e laverai il viso come indicato sopra. Sono sorprendenti i risultati che si ottengono con queste applicazioni, ed anche in tempi brevi.
- È utile prendere l'abitudine di fare **una maschera di argilla al viso**, una volta la settimana, a prescindere se si abbia o meno l'acne. Comprate in erboristeria argilla fine ventilata, quella adatta per fare delle maschere, e preparate in una scodella una crema, ottenuta mischiando acqua tiepida ed argilla. Spalmate su tutto il viso l'argilla così trattata, in uno straterello sottile, lasciando che si asciughi all'aria. Rimuovete il tutto con acqua e sapone, e asciugate il volto; quindi, ungete il viso con olio di iperico, o con olio di mandorle, o, se non avete altro, con olio di oliva semplice, che rimuoverete dopo un dieci minuti (potete tenerlo anche più a lungo). Riguardate le pagg. XXX sull'argilla.
- È utilissimo consumare quotidianamente **peperoncino in polvere**, aggiunto crudo ai cibi al momento di mangiare. Se ne consiglia un grammo per ogni dieci chili di peso corporeo (pagg. XXX).
- Un dado di **lievito di birra** la mattina, e uno nel pomeriggio, ti aiuteranno certamente a guarire prima: li puoi bere sciolti in acqua, latte, o altri liquidi (pagg. XXX).
- Un rimedio radicale, e che porta il tuo organismo anche al peso ideale, è **il digiuno terapeutico degli igienisti**. Intanto, leggi il capitolo sull'argomento, alle pagg. XXX-XXX, e poi inizierai l'eventuale digiuno, solamente se troverai lo specialista esperto della materia, che sia disposto a seguirti nel corso della terapia. I risultati sono ottimi e garantiti, ma alle condizioni che ho precisato.
- **A conclusione, faccio una precisazione.** Mi accorgo che sono stato troppo severo nella elencazione dei rimedi da adottare, per vincere questo stato patologico, dimenticando che il paziente è quasi sempre un adolescente, che, per definizione, ha, generalmente, poca pazienza. **A questo paziente dalla poca pazienza** raccomando di fare almeno due cose: di bere con pazienza le tisane indicate per purificare il sangue, addolcendole eventualmente con miele, o con zucchero di canna; di fare applicazioni con foglie di cavolo sul viso, come indicato sopra. Non è una terapia perfetta, ma dei buoni risultati si avranno ugualmente.

AFTA. AFTA EPIZOOTICA. STOMATITE AFTOSA.

Fate bollire l'acqua, spegnete, aggiungete un cucchiaino abbondante di fiori di camomilla per ogni quarto d'acqua, filtrate dopo 5 minuti: colui che soffre di afta, se **ogni quarto d'ora** fa degli sciacqui della bocca con questa **tisana di camomilla**, per tutta la giornata, vedrà scomparire, completamente, questa particolare infiammazione della mucosa del cavo orale. È, questa, la conclusione tirata dal primario dott. H. Brenner, sulla base di due osservazioni cliniche, e riportata da R. Willfort, nella sua opera «Gesundheit durch Heilkräuter», a pag. 245 (vedi bibliografia).

Altri consigli utili il lettore potrà trovare alle voci «**bocca**» e «**stomatite**».

ALLERGIA. STATO ALLERGICO.

Per capire che cos'è **uno stato allergico**, si deve fare qualche esempio pratico. Se noi prendiamo due individui, li mettiamo a vivere nelle medesime condizioni ambientali, e facciamo respirare ad essi la stessa aria, osserviamo ad un certo momento che l'uno dei due comincia a star male, e l'altro invece sta perfettamente bene. Cioè, pur avendo respirato la stessa aria, e quindi le stesse particelle che sono sospese nell'aria, ognuno di essi ha avuto una reazione totalmente diversa. Sulla base dei sintomi, espressi da colui che si è sentito male, noi diciamo che siamo in presenza di un soggetto allergico, mentre affermiamo che l'altro non lo è.

Cerchiamo di capire che cosa è successo nel soggetto «allergico». La risposta ce la dà una branca della scienza medica, che prende il nome di **Immunologia**. Secondo questa disciplina, il soggetto allergico ha avuto la crisi cosiddetta allergica perché, in altre occasioni, precedentemente, ha già respirato quel tipo di aria, nella quale erano sospese delle particelle speciali, che, una volta entrate nell'organismo, hanno indotto alcune cellule del sistema linfocitario a produrre, e a immettere nel circolo sanguigno, **particolari immunoglobuline, le IgE**. Queste hanno il potere di fissarsi, in modo selettivo, a cellule del nostro organismo, denominate «**mastcellule**», ricche di una sostanza, abbastanza nota anche ai profani, **l'istamina**. La quale, se è presente in circolo nel sangue secondo un livello fisiologico, cioè normale, ha delle funzioni utilissime per l'organismo. Ma, se il suo livello ematico è superiore alla norma, produce degli effetti patologici, e, tra gli altri, e soprattutto, una risposta allergica più o meno grave.

Ora, siamo rimasti al momento nel quale le IgE, prodotte dalle plasmacellule, in seguito alla provocazione da parte delle particelle d'aria inalate, e successivamente presenti nel sangue, si sono fissate sulla superficie delle mastcellule. Queste particolari immunoglobuline sono capaci di legarsi con quelle particelle d'aria, che hanno provocato la loro formazione da parte delle plasmacellule. Per cui, se in un secondo momento, quelle particelle d'aria sono nuovamente presenti nel sangue circolante, ad una certa concentrazione possono venire in contatto facilmente con le IgE, che sono fissate sulla membrana delle mastcellule: se questo contatto avviene, le mastcellule liberano l'istamina, e noi ci troviamo davanti ad una risposta allergica del soggetto, preso in esame.

Nell'individuo «non allergico», le cellule del sistema linfocitario sono rimaste indifferenti alla provocazione delle particelle inalate, oppure queste

non sono state capaci di entrare nel circolo sanguigno, per cui non hanno per niente provocato i linfociti.

Quindi, la risposta allergica presuppone un contatto primo delle cellule immunitarie con gli **allergeni** - cioè con le particelle capaci di rendere "allergico" un individuo - e un secondo contatto con essi, quando questi siano presenti nel sangue circolante, in una determinata concentrazione.

A questo punto, **possiamo tentare di proporre una soluzione al problema dell'allergia**, proprio sulla base di quanto detto sopra. Precisando anche che, quanto detto, nell'esempio riportato, riguardo alle particelle d'aria, vale per qualunque sostanza entri nel circolo sanguigno, da dovunque provenga, e venga a contatto con cellule immunitarie, predisposte a lasciarsi provocare, e a rispondere con la produzione delle IgE. Possiamo intervenire su uno dei momenti di questo complesso processo, che determina e scatena lo stato allergico. **Siccome** le terapie idropiniche fitoterapiche - cioè l'assunzione per via orale di tisane, ricavate da determinate erbe - hanno il potere detossicante, antitossiemico, cioè sono capaci di eliminare le tossine, presenti nel circolo sanguigno; **siccome** le particelle circolanti, capaci di allergizzare, si possono paragonare per i loro effetti dannosi, a delle vere e proprie tossine; **dobbiamo concludere che una opportuna terapia con erbe medicinali, ad azione depurativa del sangue, con funzione di eliminazione delle tossine circolanti, non può non essere considerata una vera e propria terapia antiallergica**. Difatti, se gli allergeni circolanti vengono eliminati, o non raggiungono la concentrazione «critica» prima di venire in contatto con le IgE, che si trovano sulle membrane citoplasmatiche delle mastcellule, non ha inizio per niente la risposta allergica.

Possiamo, quindi, anche dire che **tutte le erbe medicinali, capaci di purificare il sangue, sono antiallergiche**, e che aiuta a combattere l'allergia qualunque dieta antitossiemica, **come anche lo è certamente un digiuno terapeutico assistito**.

Se, poi, ci troviamo davanti ad un soggetto, nel quale sia oramai in corso la risposta allergica, senza alcuna possibilità concreta - ovviamente - di prevenzione, la terapia disintossicante, di cui prima, conserva tutta la sua validità, esercitando una funzione di progressiva «**desensibilizzazione**» **dell'organismo**, fino ad una guarigione completa - **almeno è legittimo sperarlo** - se si è costanti nel tempo, e non frettolosi.

Naturalmente, oltre all'allergia presa in considerazione, mediata dalle IgE, detta anche «**ipersensibilità del tipo I**», ci sono altre forme di risposte cosiddette allergiche dette **ipersensibilità di tipo II, III, IV, ecc....**

Anche in questi casi, una terapia disintossicante, a base di tisane depurative (pagg. XXX-XXX), o con il digiuno (pagg. XXX-XXX), o con una dieta mirata, non può che essere di notevole giovamento. Difatti, è noto che, in ogni processo patologico di qualsiasi natura, che si instauri nell'organismo, si ha accumulo, circolante nel sangue, di **sostanze tossiche**, che sono sempre **il prodotto terminale di qualunque alterazione dei meccanismi fisiologici di un organismo vivente**.

N.B. Andando a guardare alle voci «**allergie dei bambini**», «**allergie delle vie respiratorie**», «**mani screpolate**», il lettore troverà ulteriori utili e pratici consigli. **Inoltre**, informo il lettore, che promette buoni risultati - diversi pazienti lo hanno testimoniato - il prodotto naturale «**fiori di fieno**», della ditta Lifeplan, distribuito dalla Pegaso. **Raccomandato, in Svizzera, dal Ministero della Sanità**, esso va assunto, anche per lunghi tempi, nella quantità di una compressa tre volte al dì, mezz'ora prima di ogni pasto principale.

ALLERGIE DEI BAMBINI

I pazienti dell'età infantile, della prima e della seconda infanzia, sono difficili da trattare, data la loro particolare psicologia. **Per aiutare i bambini allergici in maniera efficace, bisogna agire in direzione di un potenziamento delle funzioni dell'apparato digerente, e dare loro tisane calmanti.**

Schematicamente, procedete in questo modo:

a. Impacchi. Due volte al dì, nella mattinata e nel pomeriggio, fate un'applicazione locale sul pancino, con ovatta bagnata con l'**amaro svedese** (pag. XX) della durata di mezz'ora ciascuna, non dimenticando di ungere con olio, o con **pomata di calendula** (pag. XXX), o con olio medicinale, o con sugna di maiale, la zona da trattare, sia prima dell'impacco, che dopo; concludendo l'operazione sempre con l'uso di un buon sapone neutro, per lavare bene il pancino, che asciugherete non solo con l'asciugamano, ma anche **con l'asciugacapelli**.

Al posto dell'amaro svedese, o, anche, oltre l'impacco con l'amaro svedese, potete fare una, o due applicazioni di **pomata di calendula** (pag. XXX), sempre sul pancino, ciascuna della durata di due-tre ore, concludendo con una igiene opportuna. Durante le fasi più acute della forma allergica, il bambino potrebbe trascorrere la notte con un impacco sul pancino con **le foglie della verza, o del cavolo cappuccio** (pagg. XX).

Anche gli impacchi sul pancino con ovatta bagnata con **olio semplice**, o con uno degli **oli medicinali** (pagg. XXX-XXX), sono utili per rinfrescare l'intestino, il quale, per vari motivi, è sottoposto ad un lavoro eccessivo, quando sia in corso uno stato allergico. Per questi impacchi con olio, non c'è una durata obbligatoria.

b. Tisane. Bevande ricavate dalle erbe medicinali, **ad effetto rinfrescante sull'intestino**, sono indicate nel trattamento delle allergie, perché esercitano anche un'azione calmante sul sistema nervoso, e riducono - in ultima analisi - la particolare sensibilità dell'organismo, che è alla base delle risposte allergiche. **I semi di finocchio, i fiori di camomilla**, altre tisane di vostra conoscenza, utili per "distendere i nervi" dei piccoli pazienti, trovano indicazione qui; quando le tisane sono pronte per essere bevute, addolcitele con il miele.

Schematicamente, potete procedere in questo modo:

- **Nella mattinata**, lontano dai pasti, date al bambino sofferente un quarto di tisana, ricavato facendo bollire l'acqua, spegnendo, aggiungendo un

cucchiaino di **semi di finocchio**, filtrando dopo 5 minuti; addolcite con un cucchiaino di miele, quando la tisana non è più bollente. Potete usare anche la bottiglia con il ciucciotto, se i bambini sono nell'età che lo permette.

- **Nel pomeriggio**, date al bambino mezzo quarto di tisana di **camomilla**, o di qualcosa di equivalente, preparando come indicato per i semi di finocchio. Naturalmente, ciascuno di voi conosce i propri pargoletti, e si comporti con essi con tanto amore, ma anche con il giusto tatto psicologico.
- **La sera**, poi, all'ultima ora, ove sia possibile, fate bere ai piccoli pazienti un quarto della bevanda indicata nel paragrafo sul trattamento delle insonnie (pag. XXX), ricavata dalla bollitura di **acqua e bucce di mele**, presentata da Breuss come un eccellente calmante, capace di indurre un dolce desiderio di dormire. È una bevanda sicuramente non dannosa, che potrebbe dare sorprendenti risultati, facendo dormire in pace tanto i bambini, quanto gli adulti, specialmente se viene opportunamente addolcita con il miele, quando ha raggiunto la temperatura ambiente, ed è pronta per essere bevuta.

Se vi riesce di metterli in pratica con pazienti così particolari, utilizzate anche i rimedi proposti nel paragrafo sulle allergie delle vie respiratorie. Concludo ricordando che esistono diversi prodotti naturali in vendita nelle erboristerie e in molte farmacie, indicati per combattere le allergie; informatevi, a riguardo, e regolatevi come meglio credete. Riguardate pure quanto scritto nella nota finale del paragrafo sull'allergia, a pag. XXX.

ALLERGIE DELLE VIE RESPIRATORIE

Se la mucosa delle vie respiratorie si è sensibilizzata all'azione degli allergeni presenti nell'aria che respiriamo, si instaura quel quadro clinico morboso, che è detto comunemente allergia; prende il nome di **rinite allergica**, se la sensibilizzazione interessa la mucosa delle cavità nasali, e si chiama **asma allergico**, se si tratta della mucosa delle basse vie respiratorie.

Accanto alle misure terapeutiche descritte nel paragrafo sul naso, sulle narici, e sulle vie respiratorie, mettete in pratica quanto consiglio qui brevemente. **Almeno una volta al dì**, ungete con olio semplice di oliva - o con uno degli oli medicinali di cui alle pagg. XXX-XXX - le due narici, quanto più profondamente possibile, utilizzando i bastoncini di cotone, e mettete nelle narici dei tamponi di ovatta, bagnata con l'amaro svedese, che rimuoverete dopo 5-10 minuti, ungendero nuovamente con olio le narici; questa operazione la potete ripetere anche altre volte nel corso della giornata. **Lo scopo è quello di desensibilizzare la mucosa nasale**, rafforzandola con questi metodi, che hanno la capacità di rimuovere lo stato di infiammazione della mucosa, che generalmente accompagna la risposta allergica.

Questo primissimo tratto delle vie respiratorie può essere paragonato ad un interruttore dell'elettricità, nel senso che, se esso si sensibilizza all'aggressione degli allergeni dell'aria, mette in moto tutta una serie di reazioni a catena, di risposte a cascata, che si amplificano sempre di più; se questo interruttore non reagisce agli stimoli delle particelle aeree, non si innesca il processo di reazioni a catena. **Almeno così si spera**; ed in ogni caso, val la pena di fare questo innocente tentativo.

Ripeto che sono utili anche tutte le altre misure, suggerite nei **paragrafi «naso» e «narici»**, nonché quelle sul trattamento delle malattie della **«bocca»**; si rimanda il lettore alle relative voci. **Per quanto riguarda l'evento asma**, si vada a riguardare quanto dicono, a proposito i sostenitori del digiuno assistito, così come è da me riportato alla voce «vie respiratorie, malattie delle», nella nota conclusiva «in appendice», e quanto scritto alla voce «asma bronchiale». Si legga anche la nota finale del paragrafo sull'allergia, a pag. XXX, relativa ai **«fiori di fieno»**.

ALOPECIA AREATA

Per questa malattia del capello e del cuoio capelluto, vale il discorso generale fatto sul capello, nelle pagg. XXX-XXX. Le singole aree, che costituiscono la tipica lesione, possono essere trattate con l'**amaro svedese** (pag. XX), utilizzato con ovatta, bagnata con esso, e applicato localmente, per tutto il tempo necessario perché sia assorbito. A questo punto, si può fare un intervallo prima di passare ad una nuova applicazione, oppure potete aggiungere sempre altro amaro svedese all'ovatta che risulti asciutta; questo va fatto secondo le disponibilità di tempo, naturalmente. Prima di ogni applicazione, è utile ungerne la lesione con olio di oliva, o con uno degli oli medicinali, di cui alle pagg. XXX-XXX. Se vi è possibile, volendo fare **una terapia d'urto**, potete ungerne con olio il cuoio capelluto tutto quanto, e applicare su tutta la testa un impacco con ovatta, bagnata con l'amaro svedese, la sera, da rimuovere solo la mattina seguente; fate seguire uno shampoo con un buon prodotto di erboristeria, o di farmacia, indicatovi eventualmente dal dermatologo. Questa applicazione totale va fatta solo una o due volte per settimana.

- È sicuramente utile il **trattamento proposto da R.A.Hoffmann**, e da me riportato nel paragrafo sulla cura del capello, a pag. XXX.
- **Sono efficaci le applicazioni locali**, sulle singole aree, o su tutto il cuoio capelluto, di miele, di fieno greco e miele, di pomata di calendula, di argilla. Impacchi con questi prodotti naturali - tutti altamente efficaci - su tutto il cuoio capelluto, possono essere fatti utilmente alcune ore prima dello shampoo, oppure anche per tutta la notte, se avete deciso di fare lo shampoo la mattina seguente.
- Sottolineo l'importanza di **una cura generale ad azione disintossicante**, per avere risultati sicuri e definitivi: per questo, si rimanda il lettore alle pagine XXX-XXX relative al trattamento delle malattie del capello in generale. **Se l'alopecia interessa la barba**, non si dimentichi di seguire i consigli dati per una buona rasatura, a pag. XXX, e quelli relativi alle maschere di argilla, a pag. XX.

ANEMIE

In presenza di uno stato anemico, qualunque sia la sua tipizzazione clinica, **oltre a seguire tutte le prescrizioni dello specialista Ematologo e/o del medico che segue il caso**, tenete presenti i seguenti consigli, relativi a metodiche naturali, utili ed efficaci nel trattamento di tutte le patologie a carico degli elementi figurati del sangue. Preciso, come sempre, che, in ogni caso, **si tratta di rimedi inoffensivi, innocui**, che non comportano cioè danni ulteriori, ove non risolvessero le malattie trattate - il che poi, è raro, ed in genere è la conseguenza di una incapacità ad essere precisi e costanti nella messa in opera delle terapie naturali consigliate.

A. LE TISANE

Ogni attività antitossiemica, cioè disintossicante, svolge sicuramente, e logicamente, anche una funzione antianemica; quindi, tutte le tisane, se assunte in modo opportuno, sono indicate nel trattamento degli stati anemici, perché sono sempre, e tutte, più o meno attivatrici dei sistemi di filtraggio del sangue. **Tuttavia**, alcune erbe medicinali hanno dimostrato di avere più capacità di altre, nel combattere le anemie; tra queste, ne cito e ne indico le seguenti, con l'orientamento di **mezzo litro al giorno di tisana**, come trattamento medio di base:

- **Le ortiche** (pag. XX). Questo dono di Dio esercita sull'organismo una notevole attività antianemica. Fate bollire mezzo litro d'acqua, spegnete, aggiungete due cucchiaini abbondanti di ortiche, filtrate dopo 5 minuti. Quando la tisana è tiepida, potete aggiungere anche **un cucchiaino di miele, che è anch'esso antianemico**. Bevete a sorsi distanziati, lontano dai pasti, nella mattinata o nel pomeriggio.
- **L'equiseto** (pag. XX). Forse è l'acido silicico, che è contenuto in notevole concentrazione nell'equiseto, o sono altri i fattori antianemici: quello che conta è l'efficacia di questa pianta medicinale. Fate bollire assieme mezzo litro d'acqua, e due cucchiaini abbondanti di equiseto, per un minuto; spegnete, e filtrate dopo un minuto. Bevete nella mattinata, o nel pomeriggio, lontano dai pasti, a sorsi distanziati, addolcendo, se volete, con un cucchiaino di miele, quando la tisana è tiepida.
- **La salvia** (pag. XX). Attiva su tutto l'apparato endocrino, la salvia è anche per questo, sicuramente, un fattore antianemico. Fate bollire

assieme, per tre minuti, mezzo litro d'acqua, e tre cucchiaini di salvia; spegnete, e filtrate dopo 10 minuti.

B. INTEGRATORI ALIMENTARI

- **I succhi Breuss.** Indicati nel digiuno terapeutico di Breuss, sono sicuramente utili nel trattamento delle anemie, assunti nella quantità media di un quarto al giorno, sempre a piccoli sorsi, ben insalivati prima di essere deglutiti, lontano dai pasti. Le ore migliori sono quelle della mattinata, quando l'assimilazione intestinale è ottimale. Potete prepararli da soli, usando una centrifuga, oppure li comprate nelle erboristerie, o nelle farmacie, che ne siano fornite. I rapporti ponderali dei componenti la miscela, e ulteriori indicazioni sulla maniera di comprare eventualmente questi succhi, li trovate alle pagg. XXX-XXX. Inoltre riguardi il lettore anche le pagg. XXX-XXX, relative alla **leucemia**.
- **Le arance.** Il succo delle arance è un alimento tradizionale, che val sempre la pena di consigliare in svariate situazioni patologiche, e che trova una indicazione fondamentale quale integratore nelle terapie antianemiche. Una dose giornaliera media giunge fino al mezzo litro, bevendo, possibilmente, a piccoli sorsi distanziati, oppure almeno a bicchierini distanziati, lontano dai pasti; naturalmente, se i pazienti sono dei bambini, quello che conta è che essi bevano il succo delle arance, e non importa troppo il come, e il quando.
- **Il lievito di birra** (pag. XX), con il suo elevato apporto delle vitamine del gruppo B, non può non essere annoverato tra i rimedi antianemici da consigliare. La dose media pro-die è di un cubetto nella mattinata, masticato direttamente, con l'aiuto di un po' di latte, o acqua, o altro, oppure sciolto in una piccola quantità di acqua, o di latte, o di succhi di frutta, e di uno nel pomeriggio.
- **I prodotti delle api.** Oltre alla già indicata terapia con **il miele** (pag. XX), sono buoni fattori antianemici **il polline granulare** - di cui se ne possono prendere anche due cucchiaini al giorno, tra mattina e pomeriggio, masticati con un po' di latte, o di altro liquido - e **la pappa reale**, assunta nell'ordine di due spatoline ogni mattina, sciolte sotto la lingua, o comunque nel cavo orale, ed ingoiate solo dopo di avere trattenuto il tutto in bocca, per un certo lasso di tempo.
- **L'uva passa** può essere utilmente consumata ogni giorno - ove non ci siano controindicazioni, per eventuali stati diabetici - nella quantità di un cucchiaino la mattina, uno a mezzogiorno, e uno la sera, prima dei pasti. Da essa ne viene all'organismo un notevole apporto vitaminico, e di

zuccheri facilmente digeribili ed assimilabili: l'effetto ultimo è una attività antianemica sicura.

- **Il peperoncino** (pag. XX), quale grande attivatore del metabolismo generale, va annoverato tra i fattori antianemici; è consigliata, la sua consumazione quotidiana, nella quantità di un grammo per ogni 10 Kg. di peso corporeo. Sia assunto crudo, e ridotto in polvere, aggiunto ai cibi nel momento in cui questi devono essere consumati; oppure ingoiato in un'ostia, dopo i pasti principali.
- **L'olio di germe di grano** comporta una buona integrazione vitaminica quotidiana, se assunto sotto forma di perle - nell'ordine di 5 perle al giorno - la mattina, a digiuno.

C. ALTRO

- **L'ascorbato di potassio** (pag. XX) è consigliato in moltissime situazioni di malattia, e può essere indicato anche negli stati anemici. Potrebbe risultare utile un ciclo di terapia di tre mesi, con tre dosi al dì, ciascuna assunta sciolta in un po' d'acqua, prima di ogni pasto principale, e costituita da 1 grammo di bicarbonato di potassio, e da 0,50 gr. di acido ascorbico.
- **Il controllo della stato di salute di denti e gengive** è indispensabile, per potere porre rimedio ad eventuali situazioni patologiche, ricorrendo allo specialista, ed ai rimedi suggeriti alla voce «paradentosi».
- **L'aria pura da respirare**, necessaria per il mantenimento di una buona salute, è «conditio sine qua non» nel trattamento delle anemie; leggete le pagg. XXX-XXX, sulle «camere a gas».
- «**Lautes Lachen macht gesund**» è l'equivalente tedesco del nostro «**il riso fa buon sangue**»: anche la principessa della favola, molto ammalata, guarì, quando a corte arrivò il giullare, capace di farla ridere tanto. Il buonumore, la gioia, l'allegria, esprimono la vita, e la promuovono, sbloccando, da una parte, le inibizioni, e attivando, dall'altra parte, tutti i meccanismi della vita, tra cui, in primis, il sistema emopoietico.
- «**In amaritudine salus**»: l'amaro svedese (pag. XX) è un attivatore delle funzioni di tutti gli organi, e quindi anche di quelli preposti alla produzione degli elementi figurati del sangue. Prendetene un cucchiaino tre volte al giorno, mezz'ora prima di ogni pasto principale, in forma assoluta, o diluito in un po' d'acqua.
- Si riguardino pure le pagg. XXX-XXX, relative al trattamento delle **piastrinopenie**.

ANIMALI DOMESTICI, COME CURARLI

Vedi alle pagg. XX-XX.

ANO, MALATTIE DELL'

Sono tutte utili le applicazioni locali, di cui nella scheda n° 3, a pag. XX.

APPENDICITE

Si può fare un lodevole tentativo per evitare l'intervento chirurgico di asportazione dell'appendice, se si fanno le seguenti cose:

- **Tutte le sere**, applicate sulla regione pelvica, cioè tra l'ombelico e gli organi genitali esterni, previa unzione con. olio, e insistendo eventualmente maggiormente sul lato destro, un impacco costituito da ovatta bagnata con **l'amaro svedese** (pag. XXX), della durata di mezz'ora circa; rimuovete questo impacco, lavate con sapone neutro la parte trattata, e applicate sulla stessa regione corporea **un impacco di foglie di verza o cavolo cappuccio** (pag. XX). Questo impacco lo rimuoverete il mattino successivo, lavando nuovamente la zona trattata; dopodiché, se possibile, applicate un impacco con ovatta e amaro svedese, come la sera precedente. Continuate in questo modo, fino a quando gli impacchi con foglie di verza o cavolo cappuccio non esprimono l'esaurimento del ciclo, quando cioè non risultano più alterati, puzzolenti, acidi, ecc. Vedete, su questo punto, quanto scritto nel capitolo sul cavolo, alle pagg. XXX-XXX. Se avete a disposizione pomata di calendula (pag. XX), potete fare impacchi con questa, invece che con l'amaro svedese, spalmandola sopra l'ovatta, o sciogliendola sul fuoco, prima di versarla liquida sull'ovatta. In questo secondo caso, applicate l'impacco solo quando non è più caldo. La durata di un impacco con la calendula è di 2-3 ore.
- Durante il periodo in cui fate gli impacchi, bevete quotidianamente un quarto nella mattinata, e uno nel pomeriggio, di una tisana preparata con **semi di finocchio**, comprati in erboristeria. La mattina fate bollire mezzo litro d'acqua, spegnete, aggiungete due cucchiaini abbondanti di semi di finocchio, filtrate dopo cinque minuti. Bevete lentamente, a sorsi, lontano dai pasti.
- **Se il paziente riesce**, deve consumare, quotidianamente, un dado e mezzo di **lievito di birra** (pag. XX), nel seguente modo: mezzo dado la mattina, mezzo nel pomeriggio, mezzo la sera, dopo la cena, sciolti in un po' d'acqua e bevuti, o sciolti direttamente in bocca, aiutandosi con un po' di latte, o con altre bevande.
- Se è presente **stitichezza**, seguite i consigli proposti alla voce «stitichezza».

- Osservate **un particolare regime dietetico**, per lo meno durante la terapia, ma possibilmente anche dopo. Evitate grassi e frittture, insaccati, carne di maiale, uova, cioccolato, aceto, sottoaceti; e tutto quello che, per esperienza, vi siete accorti che comporta turbe digestive. Si deve evitare il pepe, ma si può usare peperoncino in polvere, che si aggiunge crudo ai pasti. Si veda la scheda n° 7, a pag. XX.
- **Gli igienisti sottolineano la eccezionale validità del digiuno terapeutico per il trattamento dell'appendicite acuta, e di quella cronica.** Occorrono da due a quattordici giorni di digiuno assistito, per guarire. Il dott. Hay ha trattato oltre 400 casi di appendicite, acuta o cronica; in diciannove di questi casi, l'appendice era ormai era già lacerata, con **minaccia di peritonite**: per tutti ci fu la guarigione completa, senza il minimo pericolo, e senza alcun ricorso alla chirurgia. Di questo digiuno «made in USA», si tratta ampiamente nelle pagg. XXX-XXX.
- **In conclusione**, le vie più brevi per tentare una guarigione completa, evitando l'intervento chirurgico, sono gli impacchi con l'amaro svedese, quelli con il cavolo, e il digiuno terapeutico assistito. **Si consulti pure il paragrafo «intestino».**

ARCATE DENTARIE

Premesso che il medico dei denti è il dentista, dal quale non si può assolutamente prescindere, propongo i consigli che seguono. Quando avete **mal di denti**, applicate sui punti dolenti ovatta, bagnata con l'**amaro svedese** (pag. XX). In questo modo, troverete rimedio per il dolore; ma, per rimuovere le cause, dovete far ricorso al dentista. **Se la guancia è gonfia**, e la causa della tumefazione risiede in qualche affezione dentale, fate **impacchi con foglie di verza o cavolo cappuccio** (pag. XXX), almeno la sera fino alla mattina: vedrete che presto **la guancia, letteralmente «si sgonfia»** e potrete fare a meno della cura antibiotica, che altrimenti si rende necessaria per mettere il dentista in condizioni di procedere per eventuali ulteriori trattamenti. Naturalmente, sono efficaci allo stesso modo gli impacchi, sulla guancia gonfia, con ovatta e amaro svedese.

- **Se trattate la gengiva** con applicazioni locali di ovatta impregnata con l'amaro svedese, non vi impressionate se, per un certo tempo, la lesione sembra peggiorare, ed allargarsi: è una reazione infiammatoria di liberazione, nel senso che il corpo, provocato dall'impacco, tende ad eliminare verso l'esterno tutto il materiale patologico, che si trova nei tessuti lesionati. È, questa, un'azione di drenaggio, e la lesione si ripara da sola.
- In questo modo, potete anche tentare di provocare lo svuotamento, per drenaggio più o meno visibile, di tipo transosseo e transgengivale, di **una lesione granulomatosa**, provocata da **pulpite**, con infiammazione cronica delle strutture periapicali, o da altre cause. L'impacco locale diretto con ovatta e amaro svedese da una parte, e gli impacchi sulla guancia con il cavolo, dall'altra, potrebbero anche risolvere il problema. In ogni caso non si è fatto alcun danno alle strutture trattate, ma sicuramente si è migliorata la situazione locale. Idem dicasi di eventuali **accessi dentali, periapicali e non**, ed anche se si tratti di **cisti mascellari**. Ribadisco che si indica qui «un tentativo», e non una via certa, per la soluzione di questi problemi.
- Impacchi sulle guance con foglie di cavolo e/o con l'amaro svedese agiscono efficacemente sulle **sinusiti mascellari**. Inoltre, ne guadagna anche la pelle del viso a livello delle guance, per la riattivazione della circolazione locale, indotta da queste applicazioni.

- Altri utili consigli li trovate nei paragrafi «bocca» e «paradontosi». Se c'è **malocclusione**, si vedano le pagg. XXX-XXX.

N.B. Con questi metodi naturali, potete provare a salvare quei denti traballanti, che pare stanno lì lì per cadere.

ARTRITE

- ARTRITE REUMATOIDE · GOTTA · REUMATISMO ARTICOLARE ·
ECC. -

Per quanto riguarda il trattamento di **artrite, reumatismo, e gotta**, ecco quanto dicono **gli igienisti, sostenitori del digiuno assistito**: «L'artrite, il reumatismo e la gotta rispondono abbastanza in fretta al digiuno. La maggior parte dei pazienti si libera da gravi attacchi artritici, **entro pochissimi giorni dall'inizio del digiuno**. C'è una graduale scomparsa del gonfiore, ed il completo o parziale assorbimento della deformità, **attraverso l'autolisi**, che provvede a non far avvenire la completa ossificazione delle giunture. Il dott. Casey A. Wood, professore di chimica al Dipartimento Medico del Bishop's College di Montreal, pubblicò un rapporto riguardante 7 storie di casi sul **reumatismo articolare acuto**. Questi pazienti furono portati rapidamente in salute, attraverso un digiuno di 4-8 giorni. Inoltre, il dott. Wood menzionava altri 40 casi simili, proveniente dalla sua propria esperienza privata, in cui veniva menzionata la guarigione da questa malattia, ed in nessun caso si richiedeva un digiuno maggiore dei 10 giorni. **Comunque, i pazienti, affetti da artrite cronica da lungo tempo, devono, di solito, intraprendere digiuni piuttosto lunghi**. Coloro i quali sono talmente mal storpiati, da non riuscire a camminare da soli, di solito hanno sollievi molto considerevoli alle giunture irrigidite, durante un unico digiuno, nonostante che la riabilitazione completa (quando essa sia possibile), in alcuni di questi casi richiede un secondo digiuno».

Il brano appartiene al libro «Il digiuno terapeutico», della casa editrice Igiene Naturale, Gildone (CB), pagg. 37-38; opuscolo molto utile per eventuali approfondimenti sul digiuno terapeutico «made in USA», di cui si tratta più diffusamente nel presente lavoro, alle pagg. XXX-XXX. Le sottolineature del passo citato sono mie. **Tutte le altre indicazioni sui metodi naturali, per il trattamento dell'artrite, si trovano nel paragrafo relativo all'artrosi**, alle pagg. XXX-XXX.

ARTROSI

- ARTRITE · ARTRITE REUMATOIDE · ARTROSI PROGRESSIVA
DEFORMANTE · DISCOARTROSI · ECC. -

Nella insorgenza e nel determinismo di queste malattie, si riconosce, oggi, un ruolo fondamentale alla risposta immune, la quale, protraendosi oltre un certo limite fisiologico, assume un carattere decisamente patologico; per cui, il sistema immunitario finisce col creare danni all'organismo, nel momento stesso che continua a compiere il suo dovere, consistente nel tentativo di neutralizzare, e distruggere, tutte le particelle viventi e non viventi, che ha individuato come estranee all'organismo.

Nelle forme reumatiche, e nelle artropatie, le cose vanno più o meno così: quando nel nostro organismo si determina la presenza di focolai infettivi, se questi non vengono spenti in tempi rapidi, o non vengono isolati completamente e controllati a vista, ma si cronicizzano, da essi partono continuamente delle cariche infettive, che stimolano senza sosta la risposta immune umorale, con la produzione continua di anticorpi. Si formano degli **immunocomplessi**, i quali possono essere di natura tale, da finire con il depositarsi nelle pareti dei vasi più piccoli. **La precipitazione** a questo livello attiva una ulteriore risposta immune, questa volta di natura cellulare, che produce, in ultima analisi la reazione infiammatoria. Nasce così la malattia, la quale poi è capace di autoalimentarsi, anche allorché sia stato spento il focolaio primitivo, e siano finiti, eventualmente, gli immunocomplessi pericolosi, di cui sopra. Questa serie di eventi è classificata come **allergia, o ipersensibilità di tipo III da immunocomplessi**. In questo quadro si evidenzia la presenza di **due ordini di focolai**: quelli primitivi, e quelli secondari. I primi sono dei primers, i quali danno inizio al processo patologico, e lo alimentano continuamente, stimolando la risposta immune, e la formazione degli immuno-complessi patologici. Il focolaio secondario, o i focolai derivati, costituiscono la malattia conclamata ed evidente, e possono diventare, e generalmente diventano, focolai autonomi autoalimentantesi.

Il medico, che si propone di combattere le forme reumatiche e le artropatie, dovrà innanzitutto individuare se ci sono **eventuali focolai infettivi primitivi**. I foci dentali, e quelli tonsillari, saranno tra i primi ad essere ricercati. Per i focolai dentali e paradentali, occorre un'indagine

scrupolosa ed accurata, da farsi da parte di dentisti che siano sensibili al discorso sulla gravità di eventuali «**malattie metafocali**»: perché, se lo specialista dei denti «non ci crede», come si usa dire, allora non sarà neppure molto attento nella ricerca dei focolai, specialmente se non sono foci macroscopici. Alla individuazione dei focolai, seguirà, naturalmente, il loro trattamento radicale, per un loro «spegnimento» totale.

Fatto questo, e mentre si fa questo, si deve, naturalmente, combattere le forme reumatiche, l'artrosi, l'artrite, ecc., che sono malattie, le quali, lo dico a ragion veduta, e con cognizione di causa, **si possono vincere e debellare definitivamente, con più o meno completa «restitutio ad integrum»**: i rimedi naturali esistono, basta solo conoscerli, e saperli applicare adeguatamente. Alcuni di essi trovano impiego nell'uso locale, altri sono attivi sull'organismo nella sua globalità, operando dall'interno, attraverso il circolo sistemico.

Concretamente, chi soffre di una delle malattie segnate nel titolo di questo paragrafo, e vuole guarire - dico «vuole», e non «desidera» semplicemente - deve fare **per almeno sei mesi, ma forse anche per un intero anno**, a seconda della gravità, della estensione, e del grado di cronicizzazione della malattia da «combattere», la terapia di base, che si articola nei punti che descrivo qui di seguito:

A. Le tisane e l'amaro svedese.

- ❑ **Bevete, tutti i giorni, la seguente tisana:** fate bollire assieme un litro d'acqua e due cucchiaini abbondanti di **salvia**, per tre minuti. Spegnete. Aggiungete un cucchiaino di foglie di **ortiche**, un cucchiaino di **equiseto**, ed un cucchiaino abbondante di **liquirizia radici**. Filtrate dopo dieci minuti. Bevetene lentamente, a sorsi, durante la giornata, lontano dai pasti, mezzo litro nella mattinata e mezzo litro nel pomeriggio. Chi volesse rendere più gradevole la tisana - nel caso che non riesca a berla così come consigliata - aggiunga due cucchiaini di liquirizia, invece che uno, e un cucchiaino, o due, di miele. Quanto all'aggiunta di miele, si legga quanto scritto alle pagg. XX-XX.
- ❑ **Prendete, ogni giorno, l'amaro svedese** (pag. XX), nella quantità di tre cucchiaini, diluiti in un po' d'acqua, nel modo seguente: di ogni cucchiaino di amaro svedese così diluito, prendetene la metà mezz'ora prima di ogni pasto principale, colazione, pranzo, cena, e l'altra metà mezz'ora dopo i pasti. Chi non ha difficoltà a prendere cose amare, può aggiungere i tre cucchiaini di amaro svedese alla tisana di salvia indicata sopra: è solamente questione di gusti, l'efficacia è la stessa. Invece di tre

cucchiaini al dì, si possono consumare tre cucchiaini dell'amaro svedese, diluiti in un po' d'acqua, oppure aggiunti alle tisane. Ad indicare la notevole efficacia dell'amaro svedese nel combattere le forme reumatiche, artrosiche, e artritiche, anche quelle che stessero ad uno stadio particolarmente avanzato, Maria Treben riferisce il caso di una signora, che poté abbandonare, dopo ben quindici anni, la sedia a rotelle, sulla quale era stata costretta a vivere a causa di una gravissima deformazione delle articolazioni. Altre testimonianze si possono leggere nel volume «Maria Treben's Heilerfolge» (vedi bibliografia).

- **In alternativa alla tisana con salvia**, si possono prendere una tisana di ortiche, e una di equisetto, nella maniera seguente: nella mattinata, orientativamente dalle ore 10.00 a mezzogiorno, bevete a sorsi, lentamente, **mezzo litro di tisana di ortiche**, preparata facendo bollire l'acqua, spegnendo, aggiungendo due cucchiaini abbondanti di foglie di ortiche, filtrando dopo 5 minuti. Nel pomeriggio, bevete **mezzo litro di tisana di equisetto**, preparata facendo bollire assieme l'acqua e due cucchiaini abbondanti di equisetto, per un minuto. Si spegne, e si filtra dopo un minuto. A ciascuna di queste tisane, si può aggiungere un cucchiaino di amaro svedese, oppure questo lo si prende come indicato sopra.

B. Le applicazioni locali.

- Laddove la forma reumatica, l'artrosi, e l'artrite abbiano delle localizzazioni precise, al di là della forma diffusa, si può agire sui punti dolenti direttamente, mediante applicazioni locali. **Utilissimi sono gli impacchi di ovatta, bagnata con l'amaro svedese** (pag. XX), che saranno rimossi quando si osserva che il liquido è stato ormai assorbito dal corpo: è consigliabile ungerne con olio, o con sugna di maiale, o con pomata di calendula (pag. XX), le parti da trattare, prima di applicare l'impacco con ovatta e amaro svedese. Se l'impacco viene applicato di sera, lo si rimuove direttamente la mattina successiva.
- Sono consigliati anche impacchi con la **pomata di calendula**, spalmata su ovatta. L'applicazione la si può rinnovare ogni quattro ore circa. La pomata si prepara seguendo le indicazioni date a pag. XX.
- **Non dico «indicati», ma «indicatissimi», sono gli impacchi locali con foglie di verza, o di cavolo cappuccio** (pag. XX). I risultati sono garantiti, e abbastanza rapidi. Occorre, certo, pazienza e costanza, ma l'azione di queste applicazioni è radicale, scende in profondità, spegne i focolai, può giungere fino ad una «restitutio ad integrum» anche sul

piano della forma anatomica alterata. Qualche volta è stata registrata una recrudescenza della sintomatologia dolorifica, ma è stato sempre un evento transitorio, che, peraltro, ha testimoniato l'efficacia dell'impacco stesso. Se volete fare un ciclo di applicazioni con verza, o con cavolo cappuccio, provate a rilegervi il capitolo sul cavolo terapeutico, per essere quanto più precisi vi è possibile, e per caricarvi psicologicamente ad eseguire una terapia, che è tanto efficace, ma che richiede anche tanta pazienza e tanta buona volontà.

- **Un semicupio per settimana, con foglie di ortiche, o con foglie di equiseto**, è utile, fatto ad integrazione dei consigli dati precedentemente. Seguite attentamente le indicazioni date alle pagg. XX-XX.

C. Altro.

- **Breuss propone il suo digiuno** quale terapia radicale di ogni forma di artrosi, a qualunque stadio si trovi. Sono sufficienti, a parere di Breuss, anche solo tre settimane di digiuno, per combattere **artrosi, artrite, coxartrosi, osteoporosi, spondilartrosi**; associando utilmente, a questa terapia, anche un semicupio con equiseto (pag. XX), ogni tre-quattro giorni. Nel presente volume, un intero capitolo è dedicato al digiuno terapeutico secondo Breuss, alle pagg. XXX-XXX.
- Attenzione a rimuovere eventuali sostanze inquinanti l'ambiente, nel quale vivete abitualmente: se volete rendervi conto della pericolosità di questi veleni invisibili, leggete le pagg. XXX-XXX, relative alle «camere a gas». Breuss ed altri scommettono che non si potrà mai guarire completamente, se non si fa questa operazione di disinquinamento dell'aria che respiriamo nell'ambiente nel quale trascorriamo abitualmente il nostro tempo, e **soprattutto le ore notturne, dedicate al sonno**. Se questa regola vale per tutte le malattie in generale, vale per le malattie reumatiche in un modo tutto particolare.
- Quanto al **digiuno terapeutico degli igienisti**, si vada a riguardare quanto scritto a pag. XXX, e alle pagg. XXX-XXX, che costituiscono un intero capitolo sull'argomento.
- **Il peperoncino** combatte efficacemente tutte le forme reumatiche, e le artropatie. Esso va consumato crudo, in polvere, aggiunto ai pasti nella quantità desiderata, o assumendone ogni giorno un grammo per ogni 10 kg. di peso corporeo.

ARTROSI CERVICALE, LOMBARE, PROGRESSIVA DEFORMANTE

Si vedano i paragrafi «artrosi» e «discopatia».

ASCIUGARSI BENE

Asciugarsi bene, dopo che ci siamo lavati, non è una cosa che facciamo sempre; spesso andiamo di fretta, o siamo distratti e superficiali. È un po' come quando mangiamo senza badare a masticare bene il cibo, prima di ingoiarlo. Se le parti del corpo lavate non vengono asciugate con attenzione, restano umide, e possono costituire **un terreno favorevole allo sviluppo di parassiti** del tipo dei miceti, dando luogo all'instaurarsi di malattie della pelle, e delle mucose che si aprono verso l'esterno del corpo. Questo può succedere facilmente nei periodi invernali, e a carico di bambini, di anziani, di ammalati costretti a letto per lunghi periodi di tempo.

Possiamo evitare di andare incontro a spiacevoli sorprese, se prendiamo la buona abitudine di **asciugare non solo con l'asciugamano, ma anche con l'asciugacapelli** - ecco il punto! - **le parti del corpo lavate. Le zone più a rischio sono le ascelle, le parti intime sia femminili che maschili, la regione perianale, la pelle che si trova tra due dita contigue del piede, la regione toracica dell'uomo adulto, la nuca quando laviamo il collo, e, naturalmente, il cuoio capelluto.** Ma è opportuno passare l'asciugacapelli anche sulle regioni corporee considerate non a rischio, per ottenere la certezza di avere eliminato ogni forma di umidità da acqua esterna; l'organismo provvederà da sé a formare quel film idrolipidico fisiologico, tanto utile per le difese cutanee contro le aggressioni da parte dei microrganismi patogeni.

ASMA BRONCHIALE

R. Willfort consiglia la seguente ricetta, presentata quale vero ristoro per gli asmatici: grattugiate un ravanello ben lavato, mischiatelo con il miele, prendetene la sera, all'ultima ora, un cucchiaino abbondante.

- **R. Breuss** propone la bevanda, ricavata dalle cipolle, trattate come è indicato a pag. XXX, e bevuta durante il dì, a cucchiaini, a distanza di mezz'ora l'uno dall'altro. Consiglia, poi, di mangiare spesso, durante la giornata, **ravanello**, con tutta la buccia e con un po' di zucchero. **Breuss** precisa che la bevanda di cipolle deve essere presa solo se il fegato e la colecisti sono in ordine. Questi consigli sono validi anche per l'**asma cardiaco**.
- La **potentilla anserina** è indicata da Breuss per alleviare l'asma, oltre che per trattare **le convulsioni**, e **la stessa epilessia**. Aggiungete ad un quarto di latte, di vino, o di mosto - **non all'acqua!** - un cucchiaino abbondante di potentilla; mettete sul fuoco, spegnete appena inizia la bollitura, e filtrate. Questa bevanda, così preparata, va bevuta calda, la mattina presto.
- Andate a rileggere anche quanto scritto alla voce «**pertosse**», a pag. XXX.
- Utilissima e interessante la nota «in appendice», alle pagg. XXX-XXX., dove è riportato quanto sostengono **gli igienisti**, a proposito di un valido trattamento radicale dei casi cronici di asma, e delle forme catarrali delle affezioni bronchiali.

ASTIGMATISMO

Si veda quanto scritto alle pagg. XXX-XXX, dove, è da precisare, ci sono consigli generali per la salute degli occhi, che sono, tuttavia, tutti utili, nel contempo, anche per **l'astigmatismo**. Un eventuale approfondimento in materia, il lettore potrà farlo sulla base della bibliografia riportata ivi.

A.T.M.**- ARTICOLAZIONE TEMPORO-MANDIBOLARE -**

Chi soffre di problemi a carico dell'articolazione temporo-mandibolare, mentre porta avanti le terapie riabilitative sotto la guida ed il controllo degli specialisti, **può aiutarsi efficacemente con applicazioni locali sulla regione dell'articolazione**, cioè subito davanti all'orecchio. Molto utili sono gli impacchi con l'amaro svedese (pag. XXX) e ovatta, con le foglie di verza o di cavolo cappuccio (pag. XXX), il fieno greco in polvere (pag. XXX) mischiato con il miele, con l'olio di oliva, o qualcuno degli oli medicinali (pagg. XX-XX), utilizzati ben caldi, e passati con un cucchiaino sull'ovatta, con l'argilla (pag. XX), con la pomata di calendula (pag. XX).

Una terapia d'urto può essere fatta - nelle fasi acute - con impacchi sia diurni, che notturni; le applicazioni della giornata possono essere rinnovate ogni 2-3 ore, quelle della sera vanno rimosse la mattina successiva. **Per una terapia di mantenimento**, nelle fasi post-acute, sono sufficienti gli impacchi della sera per la mattina.

Siccome la sofferenza dell'A.T.M. comporta uno stato di stress continuativo, è utile ed opportuno attenersi ai consigli dati nel paragrafo sullo stress, alle pagg. XXX-XXX. **Le terapie riabilitative, le applicazioni locali, i rimedi naturali antistress, e tanta pazienza**, condurranno alla soluzione positiva di questa, a volte veramente drammatica, patologia. Si riguardino pure le pagg. XXX-XXX, relative al problema della **malocclusione**.

BOCCA

Una volta al giorno, formate, con un quadratino di ovatta bagnata con l'amaro svedese, un cappuccio, che ricopra la lingua, a partire dalla punta, dall'avanti all'indietro, per il tempo che potete. Se riuscite, nel contempo – o, forse è più opportuno, in tempi diversi - mettete anche delle striscette di ovatta, bagnate anch'esse con l'amaro svedese, tra l'arcata dentale superiore e quella inferiore, e le guance. In questo modo, il liquido medicinale **agirà beneficamente su tutta la cavità della bocca**, interessando la lingua, la superficie interna delle arcate dentarie, le guance, disinfettando i tessuti con i quali viene a contatto, e riattivando la circolazione locale. Per l'amaro svedese si veda a pag. XX.

Nel contempo, si agisce efficacemente anche sul paradenzio, sulla gengiva, e su tutte le strutture dentarie. Utilizzate queste applicazioni, naturalmente, per **tutte le malattie della lingua, delle guance, del palato, e della cavità orale in genere**. Sono impacchi utili anche in caso di **infiammazione delle tonsille, della faringe**, o nel caso di un generico **mal di gola**, perché la cavità orale ha contiguità con queste strutture. Riguardate pure quanto scritto nei paragrafi «afta», «arcate dentarie» e «stomatite».

CALCOLI

Vedi la voce «calcolosi» nell'indice analitico.

CALLI

In farmacia si trovano ottimi **callifughi**, che bisogna naturalmente saper usare, aiutandosi anche, opportunamente, con i **paracalli**, per poter circoscrivere l'azione del callifugo. **R. Willfort suggerisce la cera d'api**, da utilizzare come efficace e innocuo callifugo naturale. **Utilissime saranno certamente tutte le applicazioni locali, elencate nella scheda n° 3, a pag. XXX.**

CAPELLI

MALATTIE E RIMEDI NATURALI

- ALOPECIA AREATA · CADUTA ECCESSIVA · CROSTE · FORFORA
· FRAGILITÀ DEL CAPELLO · PSORIASI · ECC. -

Non sono un tricologo, non sono un dermatologo, sono un ricercatore di rimedi naturali, utili a curare il nostro organismo. Tuttavia, voglio provare a fare **un piccolo logico ragionamento medico**. Il bulbo pilifero origina dalla invaginazione tubulare dell'epidermide, cioè dello strato più superficiale della pelle; dal bulbo pilifero emerge il pelo, e quindi il capello, come un fusto dalla sua radice. Se osserviamo la radice del capello al microscopio elettronico, vediamo che **il bulbo è avvinto da una fitta rete di capillari sanguigni e di terminazioni nervose**: la vita del capello è alimentata dal sangue e stimolata dal sistema nervoso, e dipende strettamente da essi. Per cui, **un sangue pulito, una emodinamica sufficiente, con irrorazione adeguata dei distretti piliferi, un sistema neurovegetativo normofunzionante**, sono le condizioni fondamentali per avere e per conservare un capello sano. Potremmo dire: «**Capello sano in corpo sano**». Ed ancora, siccome il capello è un annesso cutaneo, tutto quello che è indicato come opportuno per avere una pelle sana e bella, è naturalmente utile per la cura del capello. Come pure tutti i trattamenti mirati ad un adeguato funzionamento del sistema nervoso, anche questi sono da consigliare, quando si vuole curare il capello.

Quindi, a quanti mi chiedessero dei consigli pratici per una terapia radicale del capello, dico di **seguire le indicazioni date nei paragrafi sul trattamento delle malattie della pelle, del fegato e dell'esaurimento nervoso**: consigli miranti tutti alla disintossicazione del sangue, ad una perfetta emodinamica, ad una normofunzionalità del sistema neurovegetativo. Raggiunti questi equilibri, il bulbo pilifero sarà alimentato in maniera adeguata, il capello sarà sano e bello; fatto salvo, naturalmente, il **fattore genetico**, che **gioca un ruolo fondamentale nella storia del capello di ogni singolo individuo**. È per questo che, sinceramente, ai maschi suggerisco di **guardare la fotografia del papà e del nonno**, per farsi un'idea approssimativa di quello che sarà, molto probabilmente, il futuro più o meno prossimo del proprio capello.

Le gonadotropine ipofisarie, l'estrogeno, il progesterone, il testosterone, cioè **gli ormoni sessuali maschili e femminili**, svolgono un ruolo

determinante nel destino del capello. **Occhio, quindi, alle condizioni dell'apparato della riproduzione**, e curare eventuali malattie riscontrate, seguendo le indicazioni date nelle pagine dedicate al trattamento delle patologie di **testicoli ed ovaie** in particolare.

Le disendocrinie, cioè le disfunzioni ormonali, comportano alterazioni funzionali di tutto il sistema neurovegetativo; ed il capello ne risente automaticamente, essendo la sua crescita ed il mantenimento del suo buono stato, una funzione «vegetativa», che sfugge cioè al controllo della volontà. In altre parole, non basta desiderare di avere un capello sano, per conseguire lo scopo; è necessario mettere ordine nel complesso pianeta del sistema neurovegetativo, perché si abbiano i risultati sperati.

Concludendo, ogni seria terapia del capello deve passare, necessariamente, attraverso il rigoroso rispetto delle condizioni espresse brevemente sopra. **La scelta dei prodotti giusti, l'attenzione e la premura per un lavaggio corretto dei capelli, la delicatezza del parrucchiere nel trattare il capello con rispetto**, sono tutte cose necessarie a non arrecare danni, per non guastare i capelli, per potenziare, e non contrastare o vanificare, l'azione fondamentale esercitata dal **sistema neurovegetativo**, che è **il vero tricologo e tricoterapeuta**. Si tratta, in ogni caso, di rimedi e di accorgimenti «paralleli» alla terapia di base già indicata. L'orientamento più valido verso la scelta dei prodotti migliori, nel mare magnum dell'offerta commerciale, può venire solo dagli esperti, quali sono il dermatologo, il tricologo, il medico; sui consigli del parrucchiere e dell'estetista, non saprei proprio cosa dire.

Quando lavate i capelli, se volete, tenete presenti i seguenti suggerimenti:

- ❑ **Alcune ore prima dello shampoo**, ungete i capelli con uno di questi oli: olio di oliva, olio di ricino, mischiato con olio di mandorle - per renderlo meno appiccicoso - olio di iperico (pag. XX), olio di maggiorana (pag. XX), olio mischiato con fieno greco ridotto in polvere. Questa unzione può essere fatta anche la sera, per rimuoverla con lo shampoo la mattina successiva.
- ❑ Attorno al capo così unto, avvolgete la pellicola trasparente, e un foulard o altro panno, per evitare di sporcare la biancheria. Se volete usare **l'olio di ricino**, di questo compratene la confezione di un litro, perché avrete così un notevole risparmio rispetto alle confezioni più piccole.
- ❑ Lavare bene i capelli significa soprattutto **sciacquarli accuratamente**: insistete con il risciacquo, fino a quando non vi siete accorti che l'acqua

è perfettamente pulita. Un ultimo breve risciacquo può essere fatto utilmente con acqua fredda.

- **L'insulto termico** può arrecare danni notevoli al capello, in quanto potrebbe anche «bruciare» la radice del capello stesso. È preferibile un calore moderato, anche se questo comporta più pazienza, perché così occorre più tempo per asciugare i capelli bagnati.
- «**Eran i capei a l'aura sparsi**», scrive Petrarca a proposito di Laura: è opportuno non tenere mortificati i capelli, ma tenerli ben esposti all'aria, la quale esercita su di essi un'azione tonificante.
- Se poi volete fare una terapia interna «per rafforzare i capelli», e le cure proposte nei paragrafi suggeriti sopra vi sembrano troppo laboriose, almeno attenetevi a questo schema semplice, consistente nell'assunzione ciclica di tisane facili da preparare e da rinvenire nelle erboristerie:
 - **Le ortiche** (pag. XX): per due settimane, bevete ogni giorno mezzo litro di una tisana, preparata facendo bollire il mezzo litro d'acqua, aggiungendovi due cucchiaini di ortiche dopo che avete spento, e filtrando dopo 5 minuti. Naturalmente, si beve lentamente, a sorsi distanziati, lontano dai pasti.
 - **L'equiseto** (pag. XX): per altre due settimane, bevete una tisana di equiseto ogni giorno. Fate bollire assieme, per un minuto, mezzo litro d'acqua e due cucchiaini di equiseto, spegnete, filtrate dopo un minuto. Bevete lentamente, a sorsi distanziati, lontano dai pasti.
 - **La salvia** (pag. XX): per altre due settimane ancora, bevete mezzo litro di salvia al dì. Fate bollire assieme mezzo litro d'acqua e due cucchiaini di salvia, per tre minuti; spegnete, filtrate dopo 10 minuti. Bevete, sempre a sorsi distanziati, lontano dai pasti. Questo ciclo di terapia può essere ripetuto, dopo una settimana di intervallo. Le tisane possono essere addolcite con un cucchiaino di miele.
- **L'amaro svedese** (pag. XX), bevuto nella quantità di un cucchiaino tre volte al dì, mezz'ora prima dei pasti principali, essendo un ottimo attivatore del metabolismo generale, può sicuramente contribuire a rivitalizzare anche il follicolo pilifero, agendo come tonico del sistema neurovegetativo.
- **Il miglio**: è proposto da diversi autori quale integratore alimentare, capace di apportare un valido contributo nelle terapie del capello. Si consiglia la consumazione di **un piatto di miglio decorticato**, da comprare presso le erboristerie, alcune farmacie, i supermarket con prodotti dietetici, **un paio di volte la settimana**, o, quando volete, anche più spesso, preparato secondo le indicazioni date da Willfort (opag. cit.,

pag. 165), in riferimento ad una porzione singola: una ciotola di miglio decorticato va messa in ammollo in una quantità d'acqua 5 volte maggiore, cioè circa 5 ciotole d'acqua, per la durata di 5 ore. L'acqua dell'ammollo assolutamente non va buttata via, perché in essa il miglio scarica validi principi nutritivi, ma va eventualmente allungata con altra acqua, per potere cuocere il miglio, aggiungendo una buona manciata di verdure di minestrone tagliuzzate, quali carote, sedano, cipolle, porro, prezzemolo. Solo alla fine della cottura, si aggiunge un pizzico di sale grosso marino. Come contorno a questo piatto, si consiglia insalata verde cruda. Willfort sottolinea il valore «estetico» dei pasti a base di miglio, capaci di rendere il capello più bello, più validamente di qualunque prodotto cosmetico di sintesi, in quanto il miglio va ad operare a livello delle radici del problema, ricostituendo, o potenziando, **la flora batterica intestinale**, con una conseguente adeguata assimilazione dei principi nutritivi; e per l'alto contenuto di principi attivi – quale, tra gli altri, l'acido silicico, presente abbondantemente anche nell'equiseto - che operano una radicale depurazione del sangue.

- Le stesse motivazioni che inducono a caldeggiare il consumo di miglio, valgono anche per **il lievito di birra** (pag. XX), tanto caro alle donne, perché rende la pelle più bella. Almeno un dado al giorno, sciolto in un po' d'acqua, oppure mangiato direttamente con l'aiuto di un po' di latte o di altro liquido, dovrebbe costituire una razione di base; ma si può arrivare tranquillamente a 2-3 dadi quotidiani, quando si volesse operare un'azione più radicale e più rapida di disinquinamento del sangue.
- Sottolineo l'importanza del **peperoncino** (pag. XX) nella dieta quotidiana, consumato crudo, ridotto in polvere, aggiunto e mischiato ai cibi, nella quantità orientativa di 1 gr per ogni 10 Kg di peso corporeo. Oltre all'azione generale su tutto l'organismo, quale attivatore del metabolismo, il peperoncino svolge un ruolo notevole anche localmente, se usato come suggerisce R.A. Hoffmann (op. cit., pagg. 233-34), per curare il cuoio capelluto che produca **forfora**, o che faccia cadere i capelli con troppa facilità, in modo abnorme. Il prodotto a base di **paprika**, cioè di peperoncino, utile allo scopo, lo possiamo preparare noi stessi, in modo artigianale, comprando in farmacia **un quarto di acquavite di Francia, e 12 ml di tintura di capsico**, mettendoli assieme, agitando per bene il tutto, fino ad ottenere una miscela omogenea. Con questo prodotto, si deve frizionare, una volta al giorno, il cuoio capelluto – ma, possibilmente, non i capelli - massaggiando con le dita tutta la testa; per far uscire il liquido in piccole quantità, si può

riempire uno di quei contenitori di shampoo o balsamo vuoti, che hanno l'apertura sottile. **Il massaggio del cuoio capelluto con questo farmaco naturale**, è utile anche a coloro che non hanno **problemi di forfora o di fragilità del capello**; data la benefica azione da esso esercitata, si tratterebbe di una opportuna ed intelligente opera di prevenzione.

- Una ulteriore **lozione naturale**, da usare dopo lo shampoo, allo stesso modo di come indicato per il preparato a base di peperoncino, descritto subito sopra, è costituita da una **«acquavite di ortiche»** («Brennesselschnaps») ricavata sulla base di una ricetta proveniente dalla tradizione popolare, e proposta al lettore da R. Willfort (op. cit., pag. 86). Alle pagg. XX-XX, il lettore troverà la ricetta sul modo di preparare la speciale acquavite.
- A coloro che hanno il capello corto, e quindi un cuoio capelluto più accessibile, consiglio di fare una applicazione per settimana, la sera, con **ovatta bagnata con l'amaro svedese**, su tutta la testa, fissando l'impacco con la pellicola trasparente; l'applicazione può essere rimossa dopo un'ora, oppure la si può tenere in testa tutta la notte. Deve seguire, in ogni caso, uno shampoo, fatto sempre con prodotti scelti, comprati nelle farmacie o nelle erboristerie. **Quando si tratti di curare non solo il capello fragile, ma anche qualche malattia del cuoio capelluto, come in caso di psoriasi, di croste di altra natura, o di alopecia**, le applicazioni possono essere fatte anche tutte le sere, unguendo il cuoio capelluto con olio di oliva, o qualcuno degli oli medicinali (pagg. XX-XX), o con la pomata di calendula (pag. XX), prima di fare l'impacco con l'ovatta e l'amaro svedese. **Questo tipo di unzione preventiva è utile anche per l'impacco fatto una volta per settimana.**

CATARATTA

Vedi alle pagg. XXX-XXX.

CEFALEA

- EMICRANIA · MAL DI TESTA · NEURALGIA DEL TRIGEMINO ·
ECC. -

Per il trattamento di questa patologia, la quale molto spesso può essere definita – purtoppo a buon diritto - «grave», si riguardi, con particolare attenzione, quanto viene consigliato nel paragrafo sulle **neuralgie del trigemino**, alle pagg. XXX-XXX. Qui dico solamente che, a volte, sono davvero sorprendenti i risultati che si possono ottenere, **«quasi immediatamente»**, quando si provi a trattare con ovatta – o fazzoletti di carta, o altro – e **amaro svedese** (pag. XX), gli eventuali «epicentri» della testa, nei quali si concentra il dolore, per irradiarsi poi tutt'intorno.

Riferisco qui, molto brevemente, un solo significativo episodio – **tra i tanti che potrei raccontare** – di cui sono stato di recente testimone. La professoressa L.M., commissario per gli esami di stato, assieme a me, presso un liceo statale in Campania, si lamentava per un improvviso «maledetto» episodio di **cefalea**, di cui ha sempre sofferto, **da almeno una ventina d'anni**, senza aver trovato mai un vero soddisfacente rimedio. Ebbene, provò un sollievo quasi immediato, dopo pochi minuti da una applicazione locale di amaro svedese sul punto della testa, nel quale si concentrava, in quel momento, il dolore: era stata, quella, a suo dire, **la prima volta in assoluto** ad avere avuto un autentico e duraturo sollievo, e non le pareva vero. A distanza di poco, l'evento si ripeteva per la mamma di una sua collega, alla quale aveva proposto lo stesso trattamento, e per un altro collega della nostra commissione per gli esami di stato.

Si veda pure il paragrafo «mal di testa».

CIRROSI EPATICA

Vedi alle pagg. XXX-XXX.

CLIMATERIO

Si tratta di una fase molto delicata della vita delle donne adulte, quando l'organismo si prepara a perdere definitivamente i propri cicli mestruali. La visita ginecologica, il paptest, l'ecografia pelvica, escludendo ogni processo anatomopatologico in atto, indicano, alla donna in climaterio, che tutto quello che le sta succedendo è fisiologico, e non patologico; tuttavia, i disturbi stanno lì, a dare un grande fastidio, a rendere irritabile la donna, a preoccuparla continuamente, a volte senza darle tregua.

Propongo, qui di seguito, alcune cose da fare, per tentare di far vivere in pace, alla donna, questo normalmente turbolento periodo premenopausale; ed è un obiettivo possibile, se le donne interessate stanno calme dentro, e se nel contempo seguono questi semplici consigli.

- **Bevete quotidianamente le tisane, che vengono proposte nel capitolo sulle malattie dell'utero e delle ovaie, alle pagg. XXX-XXX.** Sono particolarmente indicate **l'alchemilla, la salvia, la «Frauentee»** - cioè, la tisana delle donne - oltre, naturalmente, al **vischio**; non sono da sottovalutare **le ortiche e l'equiseto**.
- Utilissimi sono gli **impacchi locali - sul bacino** - con ovatta ed amaro svedese (pag. XXX), sia come trattamento quotidiano - un impacco al giorno, della durata di 30-60 minuti - sia come rimedio d'elezione, in caso di dolori pelvici, nel corso di mestruazioni dolorose, e, caso mai, anche particolarmente abbondanti e problematiche: nel qual caso è consigliabile un impacco continuo, nel senso di **aggiungere all'ovatta sempre altro amaro svedese**, quando si sia notato che l'ovatta è ormai quasi asciutta. È utile ungere il bacino con olio, prima e dopo le applicazioni con ovatta e amaro svedese. Con questi impacchi - e con il riposo, se necessario - **si tiene a bada anche il carattere emorragico abnorme**, che talvolta assumono alcune mestruazioni nel corso del climaterio. Vanno bene, naturalmente, anche tutte le applicazioni locali elencate nella scheda numero 3, a pag. XXX.
- Se le perdite di sangue sono eccessive, ottimo rimedio antianemico è l'assunzione quotidiana di **almeno un quarto di succhi Breuss**, della ditta svizzera Biotta, di cui dico più ampiamente alle pagg. XXX-XXX. Intanto, già le tisane consigliate sopra esercitano una notevole azione sulla funzione emopoietica - cioè di produzione di globuli rossi - del midollo osseo, con rapido recupero delle perdite ematiche mestruali. E poi, ci sono pur sempre le tradizionali, e tanto efficaci, **spremute**

d'arance, a venire incontro alle donne, in queste situazioni di emergenza; ed il **lievito di birra**, consumato quotidianamente, con regolarità, nella quantità di almeno un dado la mattina e uno nel pomeriggio, sciolti in un po' d'acqua, o di latte, o mangiati direttamente, aiutandosi con qualche liquido. Chi riesce - non è difficile - può **bere un cucchiaino di amaro svedese** la mattina, uno a mezzogiorno, e uno la sera, mezz'ora prima dei pasti, assoluto, oppure diluito in un po' d'acqua: oltre a stimolare il midollo osseo a produrre gli elementi figurati del sangue, l'amaro svedese svolge anche un'azione antidolorifica, antispastica, calmante.

- Alcuni mesi di trattamento con **ascorbato di potassio** - da solo, oppure in associazione con gli altri rimedi, precedentemente elencati - sono opportuni, per quelle donne che non trovano difficoltà a procurarsi le dosi di questo particolare concentrato di vitamina C. Tre dosi al giorno, mezz'ora prima dei pasti principali, diluite in un po' d'acqua, sono una quantità sufficiente ed adeguata: ogni dose sia costituita da un grammo di bicarbonato di sodio, e da 0,50 gr. di acido ascorbico. Per ulteriori informazioni, vedete a pag. XXX.
- Altri consigli utili - **peperoncino, aria sana, ecc.** -, potete trovarli nelle pagine relative a «utero» e «ovaie».

COLECISTI

- CALCOLI BILIARI · COLECISTITE · COLICHE BILIARI · ECC. -

Molto comuni sono le affezioni a carico delle vie epatobiliari, ed in particolare ben nota è **la colecistite**, con o senza calcoli biliari. Porto qui, a conoscenza del lettore, i consigli di vari autori, citandone anche la fonte volta per volta, e suggerimenti miei personali.

Sono proposte che, seguite correttamente, aiutano in ogni caso a stare meglio, laddove non riuscissero a sradicare definitivamente il male. Tutti i rimedi qui descritti, interessano, sempre contemporaneamente, **fegato, colecisti e annesse vie biliari**; per cui, anche se si dirà, ad esempio, «consigli per la colecistite», si intenderà proporre una terapia che interesserà **tutto il sistema epatobiliare**.

A. La colecistite. Essa consiste nella infiammazione della mucosa di rivestimento della superficie interna della vescichetta biliare. La diagnosi è di competenza del medico, il quale potrà accontentarsi dei soli segni clinici, oppure riterrà opportuno servirsi anche di una evidenza radiologica, per porre una diagnosi certa di colecistite. Lo stato infiammatorio comporta una alterazione della funzionalità (**functio laesa**) della vescichetta biliare, per quanto riguarda la «stagionatura» della bile, che, proveniente dal fegato, staziona nella colecisti, per essere concentrata in modo tale, da essere più adatta a svolgere il suo ruolo, nella digestione intestinale dei grassi, ed altri ruoli metabolici; ed una eventuale concomitante alterazione del pompaggio ritmico della bile del dotto cistico, perché sia veicolata nel duodeno (**ipotonìa, distonia, «pigrizia» della vescichetta**, ecc.).

- In caso di **coliche biliari**, fate il seguente tentativo, per vincere il dolore: con il polpastrello del dito medio della mano destra o sinistra, esercitate una pressione delicata e continua, per un certo tempo, sul punto medio dell'arcata sopracciliare destra, quella formata dalle sopracciglia: **quasi sempre il dolore cessa del tutto**, probabilmente per un riflesso nervoso, le cui vie saranno verosimilmente note agli agopuntori.
- **I consigli dati per una buona funzionalità del fegato**, e per curare le affezioni epatiche (**vedi «fegato»**) sono tutti utili per curare le malattie della vescichetta biliare, e delle annesse vie epatobiliari. **Le tisane consigliate sono le stesse**; sono da preferirsi, tuttavia, le miscele, per la loro azione sinergica e potenziata. Gli impacchi sono quelli indicati per il fegato, come pure la dieta e gli altri consigli: ad essi si rimanda il lettore (pagg. XXX-XXX).

B. I calcoli biliari. La presenza di calcoli nella vescichetta biliare impone la necessità di un presidio terapeutico particolare. L'alterazione del metabolismo del colesterolo è considerata una delle principali cause della formazione dei calcoli biliari. Il **dottor A.Vogel**, nel libro «Il piccolo medico», e nell'altro «Il nostro fegato» (vedi bibliografia), propone **un metodo indolore, innocuo, tutto sommato semplice, per tentare di eliminare i calcoli biliari per via meccanica**, provocando delle contrazioni della vescichetta biliare, che spingano nel dotto cistico prima, e nel coledoco poi, eventuali calcoli presenti nel lume della colecisti. Sono tentativi che, in ogni caso, vale la pena di fare, dato che sono certamente non nocivi. I calcoli che possono essere eliminati, sono **quelli piccoli, e quelli di calibro medio**. I calcoli grossi come una nocciola, o quanto una noce, non saranno eliminati per questa via: d'altra parte, calcoli di questo genere difficilmente danno fastidi tali, da indurre a ricorrere alla **litotripsia**, per quei pazienti che sono considerati idonei per un tale trattamento; e ci sono altre tecniche di intervento, assai meno invasive delle metodiche chirurgiche tradizionali.

- Tornando ai consigli del fitoterapeuta svizzero Vogel, **per eliminare in modo facile ed indolore i calcoli biliari piccoli e medi**, basta seguire queste indicazioni:
 - **Bisogna liberare l'intestino** con qualche metodo naturale (io rimando il lettore a quanto scritto alla voce «stitichezza»), oppure, al limite, con un clistere di camomilla.
 - Occorre riuscire a bere, dopo la liberazione dell'intestino, tutto assieme di seguito, **da 300 centilitri** - poco più di un quarto - **a mezzo litro** di olio di oliva, o di noce, o di girasole, o di sesamo, o di papavero. **Questo olio deve essere non raffinato, naturale, di prima pressa a freddo.**
 - Dopo di avere bevuto l'olio, **ci si sdraia sul lato destro**, e si resta così sdraiati per due ore, tranquilli e rilassati. Chi non riuscisse a bere tutto l'olio in una volta sola, può prenderlo suddiviso in due o tre giorni di seguito. In questo caso, nota Vogel, saranno eliminati solo i calcoli biliari più piccoli: il che è pur sempre qualcosa. **Se alla presenza dei calcoli si accompagna una infiammazione della vescichetta, che abbia raggiunto uno stadio purulento, l'intervento chirurgico di asportazione della colecisti diventa inevitabile.**
- Una cura a base di olio la troviamo anche nella brochüre di Maria Treben «Gesundheit aus der Apotheke Gottes». Si sbatte un tuorlo d'uovo assieme ad un po' di zucchero, ed un cucchiaino di cognac, e vi si

aggiunge lentamente 150 gr di olio di oliva, amalgamandolo con il tutto. Questa miscela la si beve lentamente nel giro di mezz'ora; quindi **si resta sdraiati sul lato destro**, per una mezz'ora, completamente rilassati. Si prevede che i calcoli biliari, scivolando dalla colecisti nell'intestino, **senza dolore**, verranno eliminati verso l'esterno del corpo, assieme alle feci.

- Un altro metodo viene suggerito, nella brochure, per **dissolvere i calcoli biliari**. Si tratta di **una cura di sei settimane con succo centrifugato di ravanello**. I rafani devono essere lavati e sbucciati, prima di essere centrifugati. L'assunzione del succo, ricavato per centrifugazione, deve avvenire a stomaco vuoto. Nella prima settimana, si bevono 100 gr di succo al giorno, 200 gr nella seconda settimana, 300 gr nella terza. Nella prima metà della quarta settimana, si bevono 400 gr di succo al giorno, 300 gr nella seconda metà, 200 gr nella quinta settimana, nella sesta settimana solo 100 gr; e si conclude il ciclo.

A questo punto, generalmente, i calcoli sono scomparsi, perché completamente dissolti dall'azione del succo di ravanello. **Questa cura è controindicata per i sofferenti di gastrite, o di malattie dell'intestino.**

- Prendendo in una sola volta **da 50 a 60 gr di olio di semi di lino**, i calcoli biliari vengono eliminati verso l'esterno del corpo, nelle feci, in maniera del tutto indolore, dopo di essere rimasti sdraiati sul lato sinistro per una mezz'ora: è quanto si legge nell'opera di **R. Willfort** «Gesundheit durch Heilkräuter», alla pag. 151. Ed è già il terzo autore che consiglia una cura dell'olio, per liberare la colecisti dai calcoli biliari. Da tutti e tre è affermato che non ci sono controindicazioni di sorta: nel peggiore dei casi, essi dicono, liberiamo l'intestino con una bella purga naturale ed inoffensiva.
- **R. Hoffmann** lo ritiene un rimedio sicuro, che dà risultati certi, non solo nel tenere a bada eventuali dolori, collegati alla presenza di calcoli nella vescichetta biliare, ma anche, e soprattutto, nel risolvere i problemi in maniera radicale, **dissolvendo lentamente, ma definitivamente, i calcoli stessi**, di qualsiasi natura essi siano. **Il farmaco miracoloso**, collaudato dallo studioso tedesco nell'arco di almeno 30 anni, è **il prodotto omeopatico «Biocholangen»**, creazione del droghiere Schirmer, da Kempten, al quale Hoffmann rivolge un sentito ringraziamento nel suo articolo, anche a nome dei tantissimi sofferenti di calcolosi biliare, guariti mediante l'assunzione del complesso omeopatico.

La terapia è di una semplicità disarmante, perché consiste nel prendere «Biocholangen» per almeno 3-4 mesi di seguito, sciogliendo lentamente in bocca una compressa ogni 2-3 ore. **In caso di coliche**, l'intervallo tra una tavoletta e l'altra è di solo mezz'ora. Queste

compresse sono indicate non solo per il trattamento delle calcolosi biliari, ma anche per curare tutte le altre affezioni della vescichetta, e nel contempo, per potenziare la funzionalità epatica, e quella epatobiliare in toto. Quindi, con Biocholangen, si possono curare **anche le epatopatie**, incluse le coliche epatiche. Se non trovate in Italia questo eccellente prodotto omeopatico, lo potete richiedere direttamente a: «**Martinus Apotheke, D-8963 Waltenhofen 1 Repubblica Federale Tedesca**». Chiedendo Biocholangen presso le nostre farmacie, specificatene la ditta «Wulfrabe, Berlino». Queste notizie ho tratto dal libro di Hoffmann «So besiegte ich den Krebs», alle pagg. 220-226 (vedi bibliografia).

- Riporto alla lettera un brano, tratto dal libro «**Il digiuno terapeutico**», della casa editrice «Igiene Naturale», nel quale è espressa la posizione degli igienisti, relativamente al **trattamento delle affezioni della colecisti, mediante il digiuno assistito**: «Durante un digiuno di breve durata, si può rimediare completamente ad una semplice infezione della cistifellea e al dotto biliare. **Il pus è rimosso, l'infiammazione decresce, e i tessuti guariscono durante questo riposo fisiologico**. Quando nella cistifellea si sono formati dei calcoli, per guarire completamente c'è bisogno di fare un digiuno più lungo. Il paziente con calcoli biliari, trova sollievo da intensi dolori dopo i primi giorni di digiuno, nonostante che il recupero completo dei casi più avanzati, può richiedere un'astinenza da cibo di 20-25 giorni. **Nel corso del digiuno, i calcoli si ammorbidiscono, poi si disintegrano, e passano dal dotto biliare all'intestino tenue**. Può verificarsi del dolore durante il passaggio dei calcoli, ma questo non eguaglia l'estremo sconforto frequentemente provato prima del digiuno».
- Sul digiuno assistito «made in USA», il lettore troverà un intero capitolo, alle pagg. XXX-XXX. Quanto, poi, alla utilità dell'**eufrasia**, si veda quanto scritto a pag. XXX.

SCHEMA RIASSUNTIVO

Terapia generale: tisane
 applicazioni locali (tutto come per il fegato)
 metodo del dottor Vogel
 metodo di Maria Treben

Calcoli biliari: metodo di R. Willfort
 metodo di R.A. Hoffmann
 metodo del digiuno assistito.

COLICHE

- I**n caso di coliche, il **pronto intervento** con metodi naturali consiste in:
- **Impacchi locali**, sulla regione corporea dove si esprime il dolore, con ovatta bagnata con **l'amaro svedese**, ungendero prima la zona con olio, con sugna, con la pomata di calendula (pag. XX), o con qualcuno degli oli medicinali, di cui alle pagg. XX-XX. Aggiungete altro amaro svedese, quando, osservando l'ovatta dell'impacco, vi accorgete che essa è ormai asciutta; continuate così, fino a quando la colica non sia passata completamente.
 - **Bevete un cucchiaino di amaro svedese (pag. XX) in forma assoluta, oppure diluito in un po' d'acqua. Dopo mezz'ora, ne potete assumere un altro cucchiaino, e, se necessario, un terzo ancora, dopo un'altra mezz'ora.**
 - **È sempre indicata la tradizionale tazza di camomilla, preparata nel modo seguente: fate bollire un quarto d'acqua, spegnete, aggiungete un cucchiaino abbondante di fiori di camomilla, filtrate dopo 5 minuti. Bevete a sorsi, lentamente. Nota bene: in casa non dovrebbero mai mancare i fiori di camomilla.**
 - Naturalmente, al di là di queste misure di pronto soccorso, con l'aiuto del vostro medico curante, dovete **ricercare le cause profonde**, eventuali responsabili delle coliche, per potere agire su di esse, rimuoverle, e guarire i mali in radice, aiutandovi anche con i consigli dati nel presente lavoro. Se, ad es., la colica viene definita di natura epatica, voi riguarderete quello che è scritto nel paragrafo «fegato»; se si tratta di coliche renali, si agisce sul rene, leggendo le pagine relative alle malattie del rene, alla voce «rene»; e così via.

COLITE

Vedi il paragrafo «intestino», in particolare la nota finale.

CUORE

MALATTIE E RIMEDI NATURALI

- ANGINA PECTORIS · ARITMIE · CARDIOPALMO ·
CORONAROPATIE · EDEMA CARDIACO · ENDOCARDITE ·
MIOCARDITE · PERICARDITE · TACHICARDIA · ECC. -

Premessa importante: i consigli che seguono non sostituiscono l'opera del cardiologo, della cui guida il cardiopatico non deve mai fare a meno!

Cuore e circolazione si condizionano a vicenda in un connubio strettissimo, inseparabile. Un cuore sano, normofunzionante, dinamicamente equilibrato, è premessa di una circolazione buona; mentre, d'altra parte, una circolazione periferica normale, sia dal punto di vista del flusso ematico che di quello linfatico, **una buona canalizzazione dei fluidi biologici**, sono alla base del mantenimento di un buono stato di salute della pompa centrale, che può così funzionare in maniera efficiente per cent'anni, come si suol dire, perché non viene logorata da sovraccarico continuo, e da un lavoro fatto sotto sforzo. Se, poi, il cuore è alimentato, nelle sue strutture muscolari, da **coronarie non ostruite, elastiche e trasportatrici di sangue pulito, non intossicato**, allora quest'organo, che poeticamente è indicato come il simbolo della vita ed il centro dell'amore, eserciterà la sua funzione con normalità anche oltre i cent'anni.

Tutte le tisane contengono, in misura differente, certo, principi attivi sulla circolazione, nel senso che conducono ad una emodinamica equilibrata, se assunte in modo opportuno, e per periodi di tempo adeguati.

Tutte le piante medicinali sono buone per il cuore perché canalizzano i liquidi organici, esercitando un'attività di rimozione di quelli stagnanti; perché promuovono l'equilibrio del grande oceano della vita costituito dal L.E.C., cioè il liquido extracellulare, nel quale galleggiano tutte le cellule del corpo, o come singole unità, o come più o meno grandi arcipelaghi cellulari.

Si potrebbe dire veramente che resta solo l'imbarazzo della scelta.

Le piante del cuore.

- **Alcune piante medicinali sono indicate dagli esperti come «specifiche» del cuore; ed è mio intento aiutare il lettore ad orientarsi, descrivendo le proposte, fatte dai ricercatori, di scegliere, tra le tante erbe salutari, più propriamente le «piante del cuore», fermo restando che tutte le terapie**

naturali ad azione generale «disintossicante», possono essere considerate, a pieno diritto, terapie ad effetto curativo sul cuore, proprio per quanto ho detto brevemente sopra.

- **Tra le piante del cuore**, indico innanzitutto quelle che contengono principi vasoattivi, con effetto finale normotensivo; intendo, cioè, quelle erbe medicinali capaci di regolare la pressione sanguigna in modo tale, che essa risulti né alta né bassa. La pressione normale è una condizione favorevole e fondamentale per una buona funzionalità del cuore, mentre è da sottolineare la particolare pericolosità di uno status distonico «iper», cioè una situazione di **ipertensione arteriosa**, specialmente se si tratta di una pressione alta di tipo essenziale. Un intero paragrafo è dedicato al trattamento degli stati ipertensivi, e ad esso si rimanda il lettore per non essere ripetitivo; esso si trova alle pagg XXX-XXX.
- **Sottolineo qui l'importanza del «biancospino» nella regolazione del ritmo cardiaco**; i principi attivi di questa pianta medicinale esercitano una sorprendente azione anti-aritmica, eliminando, in breve tempo, quasi **tutte le forme di aritmie - tachicardie soprattutto - il cardiopalmo, le fastidiose sensazioni di avere il cuore in gola, le contrazioni precordiali del tipo anginoso, o pseudoanginoso**, ecc. Si può bere una tisana di biancospino al giorno, nella quantità di mezzo litro, diviso tra la mattinata ed il pomeriggio, preparata facendo bollire l'acqua, spegnendo, aggiungendo due cucchiaini di biancospino, filtrando dopo 5 minuti; oppure potete prendere tre capsule o compresse di biancospino nel corso della giornata, una la mattina, una nel pomeriggio, una la sera tardi; oppure, ancora, potete prendere il biancospino in soluzione idroalcolica, secondo il dosaggio di 40-45 gocce, diluite in un po' d'acqua, tre volte al dì, e cioè la mattina, il pomeriggio, la sera tardi. Il biancospino è da considerare anche una **pianta medicinale antistress**, in quanto svolge un'azione generale calmante, tonica del sistema neurovegetativo, ad effetto distensivo del tono muscolare, viscerale e di quello somatico. Sul biancospino, si riguardino le pagg. XX-XX.
- Un secondo cardiotonico da sottolineare è «**il vischio**», che contiene validi **fattori normotensivi**; una dose media giornaliera può essere di mezzo litro di tisana - un quarto nella mattinata, uno nel pomeriggio, con l'aggiunta di un cucchiaino di miele per quarto - preparata mettendo nel mezzo litro d'acqua quattro cucchiaini di vischio, la sera tardi, e filtrando la mattina presto, cioè dopo 6-8 ore di infusione in acqua fredda. Sul vischio, si riguardino le pagg. XX-XX.

- **Per tutti i disturbi del cuore, Maria Treben propone la seguente miscela di erbe, «che vanta risultati sorprendenti»:**

equiseto 5 gr
buccia di fagiolo 5 gr
ruta 5 gr
capsella bursa pastoris 5 gr
calamo 5 gr
ononide 5 gr
fumaria 5 gr
corteccia di frangula 5 gr
galeopside 5 gr
melissa 5 gr
tarassaco 5 gr
argentina 5 gr
bardana 5 gr -potentilla anserina-
biancospino 15 gr
achillea 5 gr
vischio 10 gr
matè 10 gr
gramigna 5 gr
centinodia 5 gr
fuco 5 gr
radici di pimpinella 5 gr
arnica 5 gr
cardiaca 5 gr
lichene (muschio) 5 gr - lichene
d'Irlanda, non d'Islanda -

(da «Maria Treben, Gesundheitslehre aus der Apotheke Gottes», pag. 14)

Con una sola dose di questa miscela, il cui peso totale sarà di 140 gr, potrete fare una curetta di parecchie settimane, che risulterà utile non solamente per eventuali cardiopatie, ma anche per la buona salute di tutto l'organismo. Rivolgetevi ad una erboristeria che sia ben fornita, dato che gli elementi richiesti sono tanti, e accontentatevi anche di una miscela che, alla fine, non abbia proprio tutte le erbe medicinali indicate. La sera, mettete un cucchiaino abbondante della miscela **in un quarto d'acqua fredda**, che filtrerete la mattina seguente, praticamente dopo circa 12 ore; bevete questa quantità a piccoli sorsi distanziati, dopo di averla tolta di freddo, ed aggiungendo ad essa un cucchiaino di miele; intanto mettete a preparare un altro quarto di tisana che filtrerete dopo 12 ore, e che costituirà la razione della sera. **Questo tutti i giorni, fino all'esaurimento della miscela.**

Il biancospino (cfr. le pagg. XX-XX).

R. Willfort definisce il biancospino una delle piante del cuore, da anteporre persino alla digitale; può essere preso sotto forma di tisana, sia da solo come indicato sopra, sia in associazione con la cardiaca e la melissa, nelle seguenti proporzioni:

- biancospino 50 gr
- cardiaca 25 gr
- melissa 25 gr

Tre tazze di tisana, divise tra mattina e pomeriggio, bevendo a piccoli sorsi distanziati, lontano dai pasti, sono la dose quotidiana proposta da R. Willfort (op. cit., pag. 521), preparata facendo bollire l'acqua, spegnendo, aggiungendo tre cucchiaini della miscela, filtrando dopo tre minuti. Un cucchiaino e mezzo di miele va aggiunto, quando la tisana ha raggiunto la temperatura ambiente.

La primula.

Un eccellente tonico del cuore, capace di rafforzarne la struttura muscolare - «**herzstärkendes Mittel**» - è definita da R. Willfort (op. cit., pag. 444) **la primula**, che, quanto ad effetti cardiologici, vanta pure azioni curative di **miocarditi, edema cardiaco, disturbi del cuore di natura nervosa**; ed esercita azione preventiva nei confronti del pericolo di colpi apoplettici. Sono sufficienti una o due tazze al giorno di **tisana di primula**, preparata nel modo seguente: fate bollire l'acqua, spegnete, per ogni quarto d'acqua aggiungete un cucchiaino e mezzo di primula; filtrate dopo 10 minuti, addolcendo con un cucchiaino di miele, quando la tisana ha raggiunto la temperatura ambiente. Un quarto di questa tisana, se bevuto la sera, **esercita una notevole azione di lotta dell'insonnia**, ed è un ipnoinducente assolutamente innocuo.

Il miele.

«**Honig ist das beste Herzdiätmittel, das uns die Natur schenkt!**», cioè «**il miele è il migliore integratore alimentare per il cuore, che la natura poteva regalarci!**»: così R. Willfort (op. cit., pag. 575), il quale consiglia l'uso del miele per tutte le patologie del cuore, sottolineando che esso deve essere assunto sempre e soltanto diluito in acqua, o nelle tisane. Se si vuole bere «**l'acqua di miele**», questa si ottiene facendo bollire un po' d'acqua, si spegne, si attende che l'acqua raggiunga la temperatura ambiente, e vi si scioglie dentro da uno a due cucchiaini di miele per quarto

d'acqua. L'aggiunta di miele va fatta alle tisane **camomilla, achillea, violetta, primula, asperula**, ecc., solo quando queste non siano più bollenti, dato che il miele perde le sue virtù terapeutiche se viene sciolto in liquidi, la cui temperatura sia superiore ai 40-50° centigradi; uno o due cucchiaini per quarto di tisana sono la dose consigliata. Altro che si volesse sapere sul miele, e sulla «cura del miele», utile anche ai cardiopatici, è scritto alle pagg XX-XX.

Herzwein, un vino per il cuore.

La Badessa Santa Ildegarda Von Bingen (1098/1179), attraverso le sue escursioni mistiche nell'altra dimensione, rubava al cielo i segreti della salute, per donarli all'umanità sofferente. Questo preziosissimo ricettario è stato riproposto all'uomo di oggi dal **dott. Gottfried Hertzka** - che esercita la professione di medico e di ricercatore a Costanza, sull'omonimo lago - nell'opuscolo «**So heilt Gott**», die Medizin der Hl. Hildegard von Bingen als neues Heilverfahren, dove l'autore fa notare, tra l'altro, il fatto che **la moderna scienza medica ha riconosciuto la validità e l'esattezza delle conoscenze mediche della santa mistica dell'al basso medioevo**. Un dono che parte dal cuore di Dio, per confortare, nel senso medico, il cuore dell'uomo: «**Herzwein**», cioè **il vino del cuore**. Ecco la ricetta descritta nel volume della Treben «Gesundheit aus der Apotheke Gottes», a pag. 59.

Mettete in un litro di vino bianco naturale 10 piantine di prezzemolo, steli e foglie, ed un cucchiaino di aceto di vino; ponete tutto sul fuoco, a fiamma lenta, fino alla prima bollitura. Spegnete appena comincia a bollire, e filtrate dopo 10 minuti.

Quando il vino è tiepido, oppure ha raggiunto la temperatura ambiente - non prima, badate bene - scioglietevi dentro **300 gr di miele d'api originale**, e l'«Herzwein» è pronto per l'uso. Conservatelo in bottiglie di vetro ben tappate, nel frigo, per poterlo utilizzare **in tutti i problemi di cuore, per qualsiasi forma di cardiopatia o coronaropatia**. Esso si prende a cucchiaini, da sciogliere in bocca molto lentamente, per poterlo ben insalivare, e renderlo più solubile, e maggiormente assimilabile; potete anche assumerlo in quantità minori di un cucchiaino preso tutto assieme, ed eventualmente farlo sciogliere lentamente sotto la lingua, come si usa fare in genere per la pappa reale, perché l'assorbimento sublinguale è la forma migliore di assimilazione di principi farmacologicamente attivi.

Non ho avuto modo di consultare direttamente il volumetto del dott. Hertzka, per poter dare qui al lettore ulteriori indicazioni ed informazioni sul dosaggio quotidiano; tuttavia, essendo l'Herzwein garantito **farmaco naturale assolutamente sicuro e innocuo**, ci possiamo orientare per il momento da soli, anche sulla scorta del consiglio, riportato dalla Treben, di prendere più di un cucchiaino di seguito del vino del cuore, in occasione dei tipici disturbi del cuore, che, nei soggetti predisposti - i cosiddetti meteoropatici - accompagnano le variazioni di elettricità della biosfera, durante le turbe atmosferiche. Dal che si può dedurre che un'adeguata dose quotidiana può constare di **tre cucchiaini al dì, uno al mattino, uno a mezzogiorno, uno la sera**, quale terapia di mantenimento.

Il dott. Hertzka afferma, nel suo lavoro scritto, **che**, chiunque prende a curarsi con l'Herzwein, può tranquillamente eliminare tutte le altre forme di farmacoterapia per il cuore, perché **il vino del cuore è sufficiente, da solo, a tenere sotto controllo tutte le malattie del cuore (!)**. Naturalmente è

opportuno e prudente che il cardiopatico metta da parte i farmaci prescritti dal suo specialista solo progressivamente, **e sempre e soltanto dopo che il suo medico** ha verificato il netto miglioramento delle condizioni del cuore, **e lo autorizza a ridurre, o ad eliminare del tutto, i farmaci di sintesi.** Preciso, inoltre, che la ricetta di preparazione dell'Herzwein riportata sopra, è quella modificata rispetto all'originale della santa badessa, secondo la quale il miele viene aggiunto al vino bollente, e fatto bollire assieme per ben quattro minuti; al tempo della santa mistica, non si sapeva ancora che il miele perde buona parte delle virtù terapeutiche attraverso il processo di bollitura. D'altra parte, il vino del cuore, ottenuto mediante il trattamento così corretto, ha dimostrato di conservare integralmente il suo potere curativo, alla pari di quello ricavato mediante il vecchio procedimento.

L'edema cardiaco.

- **Una singolare proposta viene fatta da R.Breuss** per il trattamento di quel tipico gonfiore delle gambe, che si verifica quando la pompa cardiaca ha perso la sua abituale efficienza lavorativa, soprattutto per quanto attiene alla funzione di riciclaggio del sangue venoso, in qualità di cuore destro. Breuss ritiene che la difficoltà di assorbimento e di eliminazione del liquido che costituisce l'edema, da parte dei dispositivi fisiologici di drenaggio, sia dovuta alla natura dell'acido urico, presente in alta concentrazione nel liquido, che risulta troppo denso, poco fluido, poco o niente solubilizzato; **la solubilizzazione e la fluidificazione dell'acido urico dell'edema** è l'obiettivo del trattamento proposto dal ricercatore d'oltralpe. Si tratta di un'originale e semplice «**terapia dell'acqua**», consistente nell'assunzione di acqua semplice, ad intervalli di 2-3 minuti, a cucchiaini, per la durata di **due giorni solamente.**

Siccome bisogna essere molto precisi nella esecuzione del trattamento, propongo la terapia in forma schematica:

I pazienti di costituzione fisica esile, non molto pesanti, devono bere un cucchiaino normale d'acqua ogni 2 minuti, ma davvero ogni 2 minuti, e solo un cucchiaino normale! **I pazienti di costituzione fisica robusta**, abbastanza pesanti, useranno un cucchiaino più grande del normale, oppure prenderanno un cucchiaino e mezzo, se il cucchiaino è normale, sempre rispettando l'intervallo di due minuti tra un'assunzione e l'altra. **I pazienti che avessero avuto di recente un infarto del miocardio**, devono rispettare l'intervallo di tre minuti, e non di due minuti, tra un cucchiaino d'acqua e l'altro.

La durata del trattamento è di soli due giorni; generalmente, già nel secondo giorno si comincia ad urinare abbondantemente, ed inizia il processo di scomparsa dell'edema. Si deve usare sempre e solo il cucchiaino, per poter quantizzare con esattezza l'acqua da bere ogni volta; ed è indispensabile attenersi alle quantità indicate, perché - afferma Breuss, con tre punti esclamativi - **3-4 cucchiaini per volta potrebbero risultare pericolosamente eccessivi.** Anche se Breuss non lo dice espressamente, è da supporre che egli avesse voluto sottintendere che, nei due giorni della terapia, il paziente debba osservare il digiuno assoluto (cfr. pag. XXX).

- Per il trattamento dell'edema cardiaco, **il dott. Madaus consiglia la «barba di mais»**, trattata e bevuta nella maniera seguente: fate bollire un quarto d'acqua, spegnete, aggiungete un cucchiaino di barba di mais,

filtrate dopo tre minuti; bevetene un cucchiaino ogni due-tre ore. È quanto riporta R. Willfort nella sua opera «Gesundheit durch Heilkräuter», a pag. 346.

Armbäder.

Ai cardiopatici, R. Breuss propone un ciclo di terapia di 8 giorni con gli «Armbäder», affermando, con convinzione, che, i benefici che il cuore ne ricava, sono corrispondenti esattamente a 8 mesi di cure presso le cliniche di cardiologia. Gli «Armbäder» sono una pratica terapeutica risalente a Pfarrer Kneipp, e ampiamente utilizzata presso moltissimi centri di cura in tutta la Baviera; li ho studiati e sperimentati personalmente, durante i miei soggiorni di studio e di ricerca in Bad Wörishofen. Si tratta di **immergere le braccia in una vasca di acqua fredda**, per un tempo variabile, che, nel caso specifico di trattamento di cardiopatie secondo quanto consiglia Breuss, deve essere di **20 secondi per volta**; mentre si tengono le braccia nell'acqua fredda, bisogna ruotare le mani come fossero un'elica. Dopodiché, **per 10 minuti di seguito**, occorre spingere in avanti e indietro le braccia, tirate fuori dall'acqua, tenendole penzoloni ai lati del corpo. **Si badi bene**: tutte e due le braccia in avanti, e poi tutte e due indietro. **Scaduti i 10 minuti**, bisogna subito sedersi, ed appoggiare le mani aperte su un tavolo. Il recipiente per fare i bagni freddi può essere anche una comune bagnarola; l'acqua sia ben fredda, non semplicemente a temperatura ambiente. Tutte queste tecniche comportano un tale notevole riposo del cuore, da giustificare, secondo Breuss, l'equivalenza degli **8 giorni** di terapia così eseguita, a **8 mesi** di soggiorno presso cliniche per cardiopatici.

Onicomanzia e cuore.

Breuss vede, tra cuore ed unghie, un rapporto così stretto, da ritenere che sulle unghie sia disegnato lo stato di salute del muscolo cardiaco. **Una lunula ben evidente**, con una curvatura non interrotta, ma lineare, senza punte qua e là, sta ad indicare che i muscoli del cuore sono forti; **l'assenza totale o parziale delle lunule**, denota debolezza del miocardio. **Più specificatamente**, la lunula del pollice della mano sinistra è in relazione con le condizioni di forza o di debolezza del muscolo principale del cuore; le lunule delle unghie delle altre dita esprimono l'efficienza o l'inefficienza dei quattro muscoli secondari del cuore, secondo la classificazione che Breuss fa del miocardio, la cui struttura muscolare considera composta da 5 muscoli, come le 5 dita della mano. La debolezza funzionale della muscolatura del cuore si esprime come stato di **ipotensione più o meno grave**. Questa lettura deve essere fatta sulle unghie della mano sinistra.

È, questa, una curiosità che ho voluto riportare, con la speranza che ciò sia di stimolo ai ricercatori e specialisti, per la eventuale verifica della validità di queste affermazioni. Con il termine «**onicomanzia**» intendo, ovviamente, «**lettura interpretativa delle unghie**». A seconda delle lunule, e quindi dei corrispondenti stati funzionali dei muscoli del cuore, Breuss suggerisce determinate terapie naturali, a base di due prodotti omeopatici, **le gocce di biancospino e quelle di valeriana**, che sono consigliate, schematicamente, come segue: a partire dalle ore 15:00 e fino a sera, prendete 3/4 volte da 30 a 40 gocce di valeriana, a seconda della grossezza della persona, se **la lunula del pollice della mano sinistra** è assente, o appena accennata; se poi l'assenza

parziale o totale della lunula è a carico delle **altre dita**, prendete da 20 a 30 gocce di biancospino, prima di ogni pasto principale. Se l'assenza parziale o totale della lunula riguarda **tutte le dita della mano sinistra**, allora bisogna prendere sia le gocce di valeriana, a partire dalle ore 15:00, come detto sopra, sia le gocce di biancospino, come già menzionato; precisando che, se la lunula è mancante del tutto, o in parte, soltanto sulle quattro dita, e non sul pollice, la cura da fare è solamente quella delle gocce di biancospino, escludendo l'assunzione delle gocce di valeriana.

Il peperoncino.

Presso le popolazioni che consumano peperoncino abbondantemente, la percentuale dei casi di infarti del miocardio è molto più bassa che altrove. Nel trattamento di quasi tutte le patologie indicate nel presente volume, è consigliata l'assunzione quotidiana del peperoncino, appunto per le sue sicure proprietà cardiotoniche, e toniche della circolazione generale; **batmotropismo, cronotropismo, inotropismo, dromotropismo**, tutte le funzioni del cuore sono influenzate positivamente dai principi attivi contenuti nel peperoncino, il quale deve essere utilizzato **crudo, ridotto in polvere**, aggiunto ai cibi, quando sono pronti per essere consumati, nella quantità orientativa di **un grammo per ogni 10 Kg di peso corporeo**; in altre parole, un uomo di 70 Kg ne può consumare ogni giorno ben 7 grammi. Chi non riuscisse a prendere il peperoncino assieme ai cibi, può ingerirlo dopo i pasti, mettendolo in ostie comprate in farmacia, che poi vengono bagnate, per trasformarsi così in comode pillole da ingoiare. Tuttavia, non dimentichiamo che, oltre al peperoncino forte, esistono delle varianti medio-forti, e quelle dolci, alle quali si può fare ricorso, quando non si riesce a prendere la variante forte. **Non ci sono controindicazioni**, neppure nel caso che si soffra di emorroidi, di epatopatie, di gastrite o di altro. Sul peperoncino, si vedano pure le pagg. XX-XX.

Aria pulita.

Sangue pulito, ben ossigenato, non sovraccarico di colesterolo e di trigliceridi: questo dovrebbe essere il sangue delle coronarie, le quali alimentano incessantemente il muscolo cardiaco, per farlo ben funzionare. Una «**conditio sine qua non**» per avere un sangue opportunamente purificato è la sua buona ossigenazione, respirando in primis aria pulita, in un'atmosfera non inquinata. Per orientarsi sul come si possano evitare le **camere a gas** quotidiane, e sul perché si debba fare ciò in maniera scrupolosa, riguardi il lettore le pagg XXX-XXX. È opportuno mettere in pratica, quotidianamente, **i consigli dati da R.Breuss per una buona respirazione**, consistenti in profondi atti respiratori, inspiratori ed espiratori; altri particolari a pag XXX, nel paragrafo relativo all'ipertensione. Brevi o lunghe passeggiate, la ginnastica in casa o in palestra, altre tecniche e consigli corroboranti del cuore, **vi saranno indicati dal vostro medico, al quale sempre dovete rivolgervi, perché vi guidi in ogni terapia del cuore.**

Dieta, digiuno, cuore.

Respirare aria pulita significa garantirsi un sangue ben ossigenato; alimentarsi secondo un regime dietetico opportuno vuol dire non inquinare l'organismo, né intossicare il sangue: **la dieta disintossicante ad azione**

epatoprotettiva, descritta nella scheda n° X, a pag XX, è certamente utile anche per i cardiopatici. Un'azione, poi, più radicale, in direzione di disinquinamento dell'intero organismo, attraverso una profonda disintossicazione del sangue, consiste nel seguire i consigli degli Igienisti per **un digiuno terapeutico**, nel caso che di tanto si sia convinti, e si trovi un medico, o un esperto, che vi possa seguire nel corso di questa esperienza. Un approfondimento lo potrete trovare alle pagg. XXX-XXX, relative al digiuno terapeutico degli Igienisti.

A tal proposito, riporto alla lettera **un brano, tratto dal volume «Il digiuno terapeutico»**, pag.39: «La malattia cardiaca è stata trattata con il digiuno, in un gran numero di casi. Fortunatamente, le cause più comuni di disturbi cardiaci, limitati all'arteria coronaria ed alla formazione di trombosi in questa arteria, vengono abitualmente corretti con il digiuno. **Come regola, la trombosi e l'eccesso di materiali grassi all'interno delle pareti delle arterie, sono riassorbiti mediante l'autolisi, durante il corso del digiuno.** Anche altre malattie cardiache, quali **la miocardite acuta, la crescita anormale dei grassi sul cuore, l'endocardite e la pericardite ordinaria**, rispondono favorevolmente al digiuno. Due condizioni cardiache minori, l'emopericardio e il pericardio calcificato, possono solitamente essere rimediati solo parzialmente, dove una qualunque forma di aiuto sia possibile».

L'amaro svedese, e altro.

- ❑ **Dulcis in fundo? No, l'amaro svedese (pag. XX) per ultimo. Esso può essere bevuto, quotidianamente, nell'ordine di un cucchiaino o di un cucchiaino, assoluti, o diluiti in un po' d'acqua, mezz'ora prima dei pasti, quale cardiotonico quotidiano.**
- ❑ **In tutte le cardiopatie e nelle coronaropatie**, sono opportuni anche impacchi sulla regione precordiale, cioè sul cuore, con l'ovatta bagnata con l'amaro svedese (pag. XX), unguendo prima con olio, o con la pomata di calendula (pag. XX). la zona da trattare. Applicazioni del genere possono essere fatte durante la giornata, ciascuna della durata di due/tre ore, o, in ogni caso, fino a quando l'amaro non venga completamente assorbito dal corpo; oppure la sera, lasciando l'impacco fino alla mattina seguente. Il punto 44 del vecchio manoscritto dell'amaro svedese, riportato dalla Treben, consiglia simili impacchi sulla regione del cuore, per combattere efficacemente **l'insonnia di natura nervosa.**
- ❑ **Applicazione locali utili** sono certamente anche gli impacchi con la pomata di calendula (pag. XX), **gli oli medicinali** (pagg. XX-XX), **il fieno greco** (pag. XX) **mischiato con il miele, l'argilla** (pagg. XX-XX); perché il lettore possa orientarsi sulla esecuzione pratica di queste applicazioni, si vada a riguardare quanto scritto nel paragrafo sulle «ernie inguinali» (pagg. XXX-XXX). L'efficacia di questi trattamenti è legata al fatto che le applicazioni locali esercitano una benefica azione sulle coronarie, sul sistema di conduzione del cuore, e quindi su tutte le funzioni cardiache.
- ❑ Per il trattamento dell'**asma cardiaco**, si veda anche quanto scritto a pag. XXX.

DEPRESSIONE

- A** **l depresso dico queste semplici cose:**
- È assolutamente indispensabile che metta in pratica quei pochi, facili consigli, che sono elencati nei paragrafi «**esaurimento nervoso**», «**stress**», «**insonnia**».
 - Sappia che è come uno che si trova, **momentaneamente**, in un fittissimo banco di nebbia - dove la nebbia la puoi tagliare con il coltello - ma egli non lo sa: crede che la nebbia sia senza fine, e si dispera. Io, che sto fuori del banco di nebbia, vedo quant'è grande la sua disperazione, ma vedo pure, nel contempo, che il tratto di nebbia sta già per finire, a condizione che il depresso non stia fermo, ma sappia andare avanti coraggiosamente. Questo lo invito a fare: «**non fermarti, perché la tua pena sta per finire...**».

DIABETE

- IPERGLICEMIA · IPOGLICEMIA · ECC. -

Il diabetico deve essere seguito dallo specialista diabetologo, augurabilmente presso **i centri di controllo, prevenzione, e cura del diabete**. Controlli clinici, esami di laboratorio, consigli di dieta, il rapporto personale con il proprio medico, o con l'équipe, sono fattori importanti, perché l'ammalato non entri nella fascia dei pazienti a rischio.

Qui di seguito, nel presente paragrafo, riporterò dei **consigli naturali, che possono essere di supporto ad una eventuale terapia farmacologica o dietetica in corso**: con la speranza che lo specialista, che segue il diabetico, possa avere la piacevole sorpresa di netti miglioramenti, o di una guarigione totale. **Le terapie alternative proposte sono, in ogni caso, non nocive**, e possono essere praticate senza alcun timore di effetti collaterali, o di controindicazioni, per l'associazione con terapie farmacologiche. Non si rischia, cioè, di avere crisi ipoglicemiche, o crisi iperglicemiche: le terapie naturali proposte sono ad **azione normoglicemizzante**, sempre. Quindi, se il paziente diabetico si trova, per caso, in uno stato ipoglicemico, e prende le tisane per un diabetico, queste tisane non accentueranno lo stato ipoglicemico, ma tenderanno a riportare ai valori normali il livello ematico del glucosio: agirebbero, cioè, in questo caso, da iperglicemizzanti. **Non si potrebbe essere più tranquilli di così!**

D'altra parte, per quasi tutte le situazioni patologiche, le tisane fanno registrare questa tranquillizzante attività di normalizzazione, esercitando esse sempre un'azione «normo», non un'azione «ipo», oppure una «iper».

□ **Un trattamento omeopatico** consiglia il terapeuta **R.A. Hoffmann** - «**So besiege ich den Krebs**» - distinguendo tra diabete iniziale, di lieve entità, e diabete cronico. Tre tazze al giorno del «**Diabetiker-Tee**», cioè di una tisana per diabetici, della ditta Infirmarius, associate ad un opportuno regime dietetico, generalmente fanno scomparire del tutto **le forme lievi ed iniziali di diabete**. Come dolcificante delle tisane, si può prendere un cucchiaino di miele originale per tazza, dal momento che **il miele d'api esercita un'azione ipoglicemizzante nei diabetici**, in quanto stimola efficacemente le isole pancreatiche, responsabili della sintesi di insulina. Oltre alla citata tisana, il diabetico deve prendere, tre volte al dì, un cucchiaino di «**Antidiabetikum**», prodotto dalla ditta Fides. **Quando il diabete è resistente**, perché cronico, dell'«**Antidiabetikum**» bisogna prenderne da 4 a 5 cucchiaini al dì, aggiungendo 25 gocce di **Myrtillus Oplx** - ditta Madaus - a tre dei cucchiaini di «**Antidiabetikum**». Tre tazze del «**Diabetiker-Tee**» vengono bevute durante il giorno, come nel caso del diabete lieve. Se è vero che il diabete grave non guarirà completamente attraverso questi trattamenti omeopatici - avverte Hoffman - tuttavia è certo che si avranno sensibili miglioramenti, ed un abbassamento del livello ematico del glucosio. A tal proposito, il terapeuta tedesco ricorda al lettore di portare avanti queste terapie **sempre sotto il controllo di un medico, o di un esperto della materia, per evitare il pericolo di uno spiacevole shock ipoglicemico o iperglicemico, trattandosi di terapie con prodotti omeopatici, e non mediante la sola assunzione di tisane**. A

pag. XXX il lettore troverà le indicazioni utili per procurarsi i summenzionati prodotti omeopatici.

- **L'indivia**, un ortaggio che viene generalmente consumato come insalata, è **considerata da Hoffman un rimedio quasi miracoloso per combattere il diabete**. Si mette l'indivia in una pentola, si aggiunge dell'acqua, fino a coprire l'ortaggio, e si copre la pentola con un coperchio. Si fa bollire il tutto per 10 minuti, si spegne, si lascia riposare ancora per 10 minuti, e si filtra. Di questo infuso, bisogna berne perlomeno 5 tazzine, durante la giornata; naturalmente, si può prenderne anche di più. Ogni giorno va preparato un nuovo **infuso d'indivia**. Questo ortaggio ha dimostrato di esercitare una notevole azione di stimolo sulle isole del Langerhans, e di regolazione dell'attività del sistema ormonale insulina-glucagone-adrenalina, per un'azione anche sull'ipofisi, la ben nota direttrice dell'orchestra ormonale.
- **Maria Treben dedica un intero paragrafo al diabete**. Dopo di avere premesso, giustamente, tra l'altro, la imprescindibilità di una dieta corretta, il ruolo delle patologie del pancreas nella insorgenza della malattia, ed il non raro ruolo di traumi psichici nella determinazione di uno stato diabetico, passa a proporre una serie di rimedi naturali - raccolti dalla tradizione popolare, e da rinomati cultori e ricercatori di fitoterapia - che propongo qui di seguito, e che vanno dall'ortica al porro verde.
 - Particolarmente efficace, nel processo di normalizzazione della glicemia, è l'**ortica**, la quale agisce sulla funzionalità delle isole pancreatiche. **Mezzo litro al giorno** - un quarto bevuto nella mattinata, e uno nel pomeriggio, a distanza dai pasti, a sorsi - costituisce una dose sufficiente: fate bollire l'acqua, spegnete, aggiungete 2 cucchiaini di ortiche foglie, filtrate dopo 5 minuti. Se volete, potete addolcire con un cucchiaino di miele, il quale, se è originale, non è controindicato per i diabetici, ma anzi è normoglicemizzante (leggete quanto scritto a proposito, alle pagg. XX-XX). Le ortiche sono attive non solo come tisane, ma anche se assunte sotto forma di estratto, reperibile, quale prodotto omeopatico, presso le farmacie, e nelle erboristerie.
 - **Le radici di Calamo sono indicate, in fitoterapia, come rimedio naturale per combattere efficacemente le malattie del pancreas:** è bene quindi utilizzarle in tutti i casi di diabete. In un quarto d'acqua fredda, la sera, mettete un cucchiaino di radici di calamo in infusione; filtrate la mattina seguente; riscaldete il filtrato, e conservatelo in un termos. Di questo quarto, ne bevete un sorso prima e dopo ogni pasto principale: in una giornata, ne prendete **in tutto solo 6 sorsi**, i quali, da soli, sono sufficienti a far sentire meglio i diabetici.
 - È una fortuna se il diabetico sa riconoscere **il tarassaco**, il quale è un ottimo normoglicemizzante. In primavera, mangiare il tarassaco, preparato in insalata, mezzogiorno e sera, significa che si sta trattando il diabete efficacemente. Quando, poi, in aprile, il tarassaco è in piena fioritura, se il diabetico ne mangia, quotidianamente, da 10 a 15 steli, per quattro settimane - gli steli vanno, naturalmente, lavati bene - allora si fanno dei grossi passi avanti verso la guarigione: **così scrive Maria Treben**. L'amarezza, che gli steli presentano nei primi giorni, va gradualmente a scomparire.

- **Il vischio** (pag. XX), una pianta medicinale multifunzionale, è particolarmente attivo sulle isole del Langerhans. **Un ciclo di terapia** può essere così articolato: tre quarti di tisana di vischio al dì per due settimane, mezzo litro al giorno nelle due settimane successive, un quarto al dì per altre due settimane. Fate seguire, quindi, un intervallo di due settimane, durante le quali potete bere qualcun'altra delle tisane indicate per i diabetici; dopodichè, si può ripetere un ciclo di terapia. Per ogni quarto d'acqua, utilizzate un cucchiaino abbondante di vischio, che si mette la sera nell'acqua fredda e si filtra la mattina seguente. Bevete a sorsi, lentamente, lontano dai pasti.
 - **L'amaro svedese** (pag.), che è buono per tutte le malattie, è utile anche ai diabetici, perché è attivo sul pancreas. Lo si può bere diluito con le tisane, o in un po' d'acqua, o anche assoluto: **tre cucchiaini al dì** sono sufficienti. Maria Treben consiglia **anche un impacco al mese**, della durata di quattro ore, sulla regione pancreatica, ungendo, prima e dopo l'impacco, con olio o con sugna di maiale, la parte da trattare.
 - **Il porro verde** - allium porrum - può diventare il pasto quotidiano della sera, tagliuzzato e consumato su una fetta di pane. Esso esercita un'attività normoglicemizzante; non dovrebbe mancare mai anche a pranzo, sotto forma di insalata, suggerisce **Maria Treben**. La quale, poi, consiglia la seguente **ricetta speciale**, a base di porro: mettete assieme 700 ml - circa tre quarti - di vino bianco aspro, e mezzo chilo di porro tagliuzzato, e utilizzato fino alle cime verdi, in un recipiente coperto. Filtrate dopo 24 ore, conservando il liquido in un recipiente, e bevendone, ogni giorno, un bicchierino la mattina, e uno alla sera; i residui del porro si possono eventualmente mangiare, spalmati sul pane.
- Nessun diabetico dovrebbe fare a meno dell'assunzione quotidiana di almeno due dadi di **lievito di birra** (pag. XX), eventualmente diviso tra mattina e pomeriggio, sciolti in un po' d'acqua, o di latte, o masticati e mangiati direttamente, aiutandosi con qualche bevanda. La notevole azione esercitata dal lievito di birra sull'intestino, alleggerisce il lavoro svolto dall'apparato digerente, il quale viene aiutato nella sua funzione di degradazione degli alimenti, e di assimilazione selettiva dei nutrienti: indirettamente, di riflesso, si ha un miglioramento dello stato diabetico.
 - **L'ascorbato di potassio** è consigliato, dal **prof. Pantellini**, quale rimedio base per moltissime patologie, in quanto attivatore generale di tutto il metabolismo, e va indicato quale integratore vitaminico anche nel trattamento del diabete, il quale costituisce, per l'organismo, una costante situazione di stress. Proporrò un ciclo di almeno tre mesi di terapia, con tre dosi quotidiane di ascorbato di potassio, bevute sciolte in un po' d'acqua, ciascuna mezz'ora prima di ogni pasto principale. Delle due possibilità di rapporti ponderali, espresse nel comunicato di Andromeda - riportato a pag. XXX. - indicherei quella di un grammo di bicarbonato di sodio, e di 0,50 gr. di acido ascorbico. Ci conforta, in ogni caso, **la dichiarata, e collaudata, innocuità del preparato**.
 - **R. Willfort**- op. cit., pag. 191 - indica, nella **tisana di foglie di mirtillo**, un eccellente rimedio naturale per combattere il diabete, in quanto queste foglie contengono un glicoside, detto «**myrtillin**», chiamato - a giusta ragione, egli dice - «**l'insulina vegetale**». Se ne può bere da mezzo litro a tre quarti al dì, preparando ogni quarto in questo modo: fate bollire il

quarto d'acqua, spegnete, aggiungete un cucchiaio di foglie di mirtillo, filtrate dopo 10 minuti. Bevete a sorsi distanziati, sempre lontano dai pasti.

L'autore sottolinea la necessità di farsi guidare dal proprio medico curante nel controllo del livello ematico del glucosio, anche mentre si porta avanti questo tipo di terapia naturale con «l'insulina vegetale», contenuta nel mirtillo. Ben nutrito è anche l'elenco delle piante medicinali e dei rimedi naturali, riportato nell'indice analitico dell'opera del Willfort.

- ❑ Il consumo del **peperoncino** crudo in polvere è indicato, consigliato, incoraggiato. Orientatevi secondo quanto ho scritto alle pagg. XX-XX.
- ❑ **Diabete e miele?** Si veda quanto scritto alle pagg. XX-XX.

DIARREA

- DISSENTERIA · ENTERITE · ENTEROCOLITE · MORBO DI CROHN · ECC. -

Quando la diarrea è nella sua fase più acuta, e le scariche sono frequenti, molto liquide, accompagnate da dolori addominali, occorre essere pronti e determinati nel mettere in opera tutte le misure terapeutiche, atte a bloccare la patologica perdita di liquidi. **I consigli, che do qui di seguito, non escludono l'intervento del vostro medico curante**, e sono rimedi utili ad integrare eventuali trattamenti prescritti dal medico di fiducia.. O meglio, potete anche provare a curarvi con i sistemi naturali consigliati in queste pagine, ma dovete essere precisi nell'esecuzione degli stessi, e sereni mentre vi state curando in questo modo; se, poi, non siete capaci di essere precisi, o di essere sereni, e non siete sicuri di quello che state facendo, allora è indispensabile il ricorso al vostro medico, specialmente se, dopo il primo giorno di cura, non avete avuto risultati soddisfacenti.

LA FASE ACUTA.

Il digiuno.

- ❑ **La prima misura da adottare è l'astinenza assoluta da ogni genere di cibo; quanto più va avanti il digiuno, tanto più migliora la situazione.** La diarrea esprime un evidente stato di sofferenza dell'intestino, il quale, incapace di trattenere il suo contenuto e i liquidi, è, tanto più, non capace di svolgere la sua normale funzione di degradazione e di assimilazione dei nutrienti; **sarebbe quindi illogico** introdurre nell'organismo cibo che non può essere digerito, e che non farebbe altro che complicare le cose. Mentre si digiuna, si fanno impacchi, e si assumono bevande scelte.

Gli impacchi

- ❑ **L'amaro svedese** (pag. XX). Applicate su tutta la superficie addominale anteriore ovatta bagnata con l'amaro svedese, e aggiungete altro liquido, ogni volta che vi accorgete che l'ovatta è quasi completamente asciutta. **Queste applicazioni sono notevolmente efficaci**; l'impacco della sera può restare applicato tutta la notte. Quando avete osservato che l'ovatta non è più in grado di assorbire altro amaro svedese, la sostituite con una nuova banda; e così via.
- ❑ **Il cavolo.** Gli impacchi con la verza, o con il cavolo cappuccio, sono efficaci allo stesso modo delle applicazioni con l'amaro svedese. Seguendo le indicazioni date alla pag. XX, fate impacchi continui, uno che duri tutta la giornata, e uno che, applicato la sera, rimuoverete la mattina seguente; una variante può consistere nel sostituire l'impacco del giorno con applicazioni di ovatta e amaro svedese; oppure potete fare brevi impacchi con l'amaro svedese, tra un impacco di cavolo e l'altro.
- ❑ **La pomata di calendula** (pag. XX). È indicata **soprattutto per i bambini**; perciò consiglio a tutte le mamme che avessero figli piccolissimi e piccoli, di avere sempre a disposizione un vasetto di pomata di calendula, conservato tappato nel frigorifero, per poterne fare uso al momento opportuno. Scioglietene alcuni cucchiaini sul fuoco; il

liquido lo spargete sull'ovatta; applicate l'ovatta sull'addome, quando l'impacco ha raggiunto la temperatura ambiente; ogni due ore circa, aggiungete all'ovatta altra pomata, dopo di averla sciolta sul fuoco. L'impacco della sera lo rimuoverete la mattina successiva.

- **L'argilla** (pag. XXX). È consigliato un impacco addominale nel corso della giornata, tenendo l'accortezza di far seguire un'applicazione di ovatta ed olio, quando avete rimosso l'argilla; se poi avete la pomata di calendula, fate un impacco con questa al posto dell'applicazione di olio.
- **A conclusione** della proposta degli impacchi, invito il lettore ad orientarsi con senso critico tra le varie applicazioni indicate, **scegliendo sulla base delle disponibilità concrete**, e delle situazioni reali nelle quali si trova a dovere intervenire.

Le tisane

- Nell'indice analitico del suo libro «Gesundheit durch Heilkräuter», **R. Willfort** elenca un numero consistente di piante medicinali, per il trattamento della diarrea. Tra le tante, ne cito le seguenti: **la camomilla fiori, le foglie di ortica, la calendula, la centaurea, l'achillea, il rabarbaro, il verbasco**. Le relative tisane si preparano tutte allo stesso modo, cioè facendo bollire l'acqua, aggiungendo un cucchiaino abbondante della pianta medicinale per ogni quarto di acqua bollita, e filtrando dopo 5 minuti. **La comunissima camomilla** - utilizzate però, i fiori comprati in erboristeria, possibilmente - è, a mio parere, **il rimedio d'elezione**, anche per la sua notevole azione calmante sugli spasmi della muscolatura intestinale, che tanto frequentemente accompagnano gli stati diarroici. La tisana che scegliete, va bevuta sempre lentamente, a piccoli sorsi distanziati, perché eserciti meglio la sua azione benefica sull'intestino; potete **addolcirla con il miele**, ed è opportuno che vi aggiungete anche del **succo di limone**, che potenzia l'attività astringente della pianta medicinale: come ben sa, da sempre, la donna di casa, che non ha mai trascurato di utilizzare questo frutto mediterraneo nel trattamento delle affezioni intestinali. Di queste tisane si può bere la quantità che se ne vuole, nel corso della giornata.
- **Maria Treben**, nella sua brochure «Heilkräuter aus dem Garten Gottes», indica **le tisane di iperico, camomilla, calendula, salvia e centinodia**, per combattere gli stati diarroici; l'infuso va preparato facendo bollire, ad esempio, un quarto d'acqua, spegnendo, e aggiungendo un cucchiaino della pianta medicinale; il tutto va filtrato dopo mezzo minuto. **La tisana di calamo**, anch'essa consigliata vivamente per fermare la diarrea, si prepara in infusione a freddo, mettendo in un quarto d'acqua un cucchiaino rasato di radici di calamo, e filtrando dopo 12 ore, dopo che, prima di filtrare, si è fatto scaldare l'infuso. Questa tisana va conservata calda in un thermos, e se ne beve un sorso prima e dopo ogni pasto principale: sono, cioè, in tutto **sei sorsi nel corso della giornata**. Nel libro «Maria Treben's Heilerfolge», alla pag. 91, è riportata la testimonianza di una signora, la quale parla della **tisana di foglie di rovo, come di un farmaco dall'«effetto bomba»** nello stoppare la diarrea; questa tisana antidiarroica, consigliata anche da R. Willfort a pag. 88, si prepara come la camomilla.
- **L'amaro svedese** può essere bevuto nella quantità di un cucchiaino la mattina, uno a mezzogiorno, uno la sera, allungato con un po' d'acqua, o

aggiunto alle tisane; le scelte vanno fatte sulla base dei gusti individuali. L'importante è sapere che questo medicinale è utile per combattere la diarrea.

- **Il mirtillo. R.A. Hoffmann - «So besiegte ich den Krebs», pag. 312 - indica nel mirtillo un rimedio eccellente contro la diarrea. Le bacche essiccate, ma anche quelle fresche crude, o quelle cotte, devono essere ingerite ogni due o tre ore, nella quantità di mezzo cucchiaino per volta, dopo di essere state masticate molto bene.** Pian piano, dopo che si è visto che il corpo ha reagito bene, si può aumentare progressivamente la quantità. Per avere, poi, sempre a portata di mano questa tanto efficace medicina naturale antidiarroica, è opportuno - suggerisce Hoffmann - preparare per tempo **una tintura di mirtillo**, seguendo queste indicazioni: riempite per metà una bottiglia di vetro con bacche fresche di mirtillo, aggiungendo poi un buon distillato di vino - un brandy, cioè - fino sotto il collo della bottiglia. Lasciate il tutto al sole, o vicino ad una fonte di calore, per due settimane; quindi, filtrate, e conservate in una bottiglia scura e ben tappata. In caso di diarrea, di questa tintura prendetene, ogni 2-3 ore, un cucchiaino, assieme ad una zolletta di zucchero; lo zucchero è indicato eccezionalmente solo in questi casi. Se la diarrea è forte, della tintura potete berne subito un cucchiaino diluito in un bicchierino di acqua molto calda; e poi seguite il ritmo di assunzione di cui prima. **Anche R. Willfort** consiglia le bacche di mirtillo, in caso di diarrea; esse vanno consumate essiccate, e appena cotte. **Egli ricorda pure che Kneipp** suggerisce di bere una tisana di bacche e foglie di mirtillo per combattere la diarrea. Un «rimedio dolce», **soprattutto per i bambini**, è costituito da **bacche mature di mirtillo, tenute nel miele perlomeno da 4 a 5 settimane**; questo preparato ha il vantaggio di conservarsi inalterato, senza una scadenza precisa, e di essere di gusto molto gradevole. Esso può essere consumato a cucchiaini, e **non dovrebbe mancare in nessuna famiglia dove ci sono bambini.**
- **Un chicco di caffè** - tostato e masticato lentamente per 10-15 minuti, e solo allora ingoiato ripetendo questa operazione **ogni due ore**, fino a quando la diarrea non abbia subito lo scacco - è un rimedio singolare, suggerito da **R.A. Hoffmann.**
- **Le mele grattugiate** sono indicate dalla tradizione popolare, sia da noi, che oltre i confini; le suggeriscono anche Willfort, e Hoffmann, tanto per citarne solo due. Da noi, si consiglia di aggiungere alle mele grattugiate anche del **succo di limone**, per potenziare l'effetto astringente. La mela esercita, sull'intestino, un'azione regolatrice ambivalente, in quanto rimuove la stitichezza, ma serve a bloccare la diarrea; è, quindi, il suo, un utilizzo sempre tranquillo, in ogni situazione.
- **Essenza di tormentilla:** si veda quanto scritto a pag. XXX.

LA FASE POST-ACUTA

- Quando è passata la tempesta, colui che ha digiunato ha due possibilità: o prosegue il digiuno, per portare a termine l'opera di ristabilimento completo dalla crisi diarroica, ma anche per disintossicare l'organismo in maniera radicale - ed in questo caso costui terrà conto delle indicazioni date nel capitolo sul **digiuno terapeutico degli igienisti**, alle pagg. XXX-XXX, per riconoscere il momento opportuno, nel quale bisogna interrompere l'astinenza totale dai cibi; oppure interrompe la fase del

digiuno, ma riprendendo a mangiare solo con gradualità, e con prudenza. Il che significa alimentarsi, per qualche giorno, con pastina, o riso in bianco, con la sola aggiunta di spremute di limone; e continuare - o cominciare - a mangiare mele grattugiate, e le bacche di mirtillo, come indicato sopra.

- **Quando si riprende a mangiare, la cosa più importante è masticare a lungo qualsiasi** cibo, prima di ingoiarlo. In tutti i casi, non si deve interrompere l'assunzione quotidiana delle tisane; al limite, se ne riduce la razione giornaliera, ma si deve continuare a prenderle, per quanto più a lungo si riesce. Gli impacchi si continuerà ad utilizzarli per un certo tempo, ma si può smettere, appena che si è tranquilli che la funzione intestinale si è normalizzata.
- **A conclusione**, propongo questo schema riassuntivo generale:

	assoluto	
	digiuno{	relativo{
		mirtillo
mele		
		tisane
fase acuta{	bevande{	spremute di limone
		amaro svedese
Diarrea{	impacchi addominali	
	ripresa graduale dell'alimentazione	
fase post-acuta{	prosecuzione dell'assunzione delle	bevande

DIGIUNO BREVE

La funzione terapeutica del digiuno è ampiamente descritta - e, spero, anche dimostrata come valida - nei due capitoli sull'argomento - alle pagg. XXX-XXX., ed alle pagg. XXX-XXX, dove si tratta, in pratica, dei digiuni di lunga durata, quelli proposti per risolvere alcune patologie, anche gravi, in modo radicale e definitivo; **il digiuno lungo «secondo Breuss» si propone addirittura l'obiettivo della eliminazione totale di tutte le forme di neoplasie.** La funzione principale di ogni digiuno consiste in **una intensa attività disintossicante**, che risulta totale, se il digiuno è completo, parziale, se il digiuno è di breve durata; chi scegliesse la via più lunga del digiuno ad azione radicale, troverà, nelle pagine citate, le indicazioni opportune per un giusto orientamento, mentre qui intendo dare alcuni pratici consigli, per un'eventuale scelta di **un digiuno di breve durata.**

Per digiuno si intende l'astinenza totale dai cibi; e questo vale anche per il digiuno di uno, due o tre giorni soltanto. **Quando digiunate per un solo giorno**, consumate un dado di lievito di birra la mattina, e uno nel pomeriggio - masticati con un po' di latte, o acqua, o altro liquido, oppure sciolti in un po' d'acqua, o altro - per aiutare la mucosa intestinale ad assimilare meglio, e più rapidamente, il contenuto intestinale, a rinnovarsi in maniera più adeguata e radicale. Bevete, poi, nel contempo, delle **tisane**, che attivino i dispositivi fisiologici, deputati al filtraggio ed alla depurazione del sangue; un litro di tisana è una quantità opportuna, divisa tra mattina e pomeriggio, bevendo sempre a piccoli sorsi distanziati. Tra le piante medicinali, da utilizzare per la preparazione delle tisane, potete scegliere **le ortiche, l'equiseto, l'achillea, la calendula, la tisana delle donne** - questa descritta nel paragrafo «utero» - o qualcun'altra, a vostro piacimento: orientatevi mediante la consultazione delle singole voci nell'indice analitico.

Se, poi, protraete il digiuno per due o tre giorni, prendete ugualmente due dadi di lievito di birra al giorno, ma mezzo litro della tisana che avete scelto. **Restate, intanto, tranquilli e sereni**, certi che non vi può succedere niente di brutto, o di preoccupante, mentre digiunate, e, che, al contrario, non possono che venirvi dei benefici. Sarebbe utile il digiuno di un giorno una volta nella settimana, e uno di 2-3 giorni nel corso di un mese.

DISCOPATIA

- COLPO DELLA STREGA · DISCOARTROSI · ERNIE DEL DISCO ·
 LOMBAGGINE · LOMBOSCIATALGIA · MAL DI SCHIENA ·
 SCIATALGIA · SCIATICA · ECC. -

Breuss, dopo una sua lunga ricerca, e tanta riflessione, sulla patologia della schiena, dovuta ad una deformazione del disco intervertebrale, denominata **discopatia** ed **ernia del disco**, concluse che, a suo parere, questa alterazione del disco consisteva in un suo schiacciamento. Si tratterebbe di una perdita progressiva di quei liquidi, che permettono al disco di essere elastico, ed indeformabile contemporaneamente, nelle condizioni di normalità. Una breve serie di massaggi con olio di iperico - fatti da mano esperta, per evitare eventuali riacutizzazioni del dolore, a causa di massaggi praticati non adeguatamente - **ridonando i liquidi al disco essiccato e disidratato**, lo riporterebbe allo «**status quo ante**», la protrusione scomparirebbe, per un movimento di retrusione del disco, e la sintomatologia dolorifica verrebbe a cessare. Il disco malato è paragonato, da Breuss, ad una spugna, la quale, sottoposta ad una pressione di un peso di 50 Kg, si disidrata e si schiaccia, fino al punto di rimanere schiacciata e deformata anche quando il peso sia stato rimosso; tuttavia, versando dell'acqua sulla spugna schiacciata, questa riprende immediatamente la forma originaria. **Una cosa analoga avverrebbe mediante i massaggi oculati, fatti con l'olio di iperico.**

Ho usato la forma condizionale nell'esposizione della teoria elaborata da Breuss. Ma, al di là della teoria, certamente interessante e stimolante per qualunque serio ricercatore, la cosa importante è la testimonianza di **Breuss**, il quale dichiara di avere risolto **diverse migliaia di casi** di sofferenze discali, mediante i massaggi suddetti. A questa testimonianza si aggiunge **la mia personale esperienza**, consistente nel trattamento e nella soluzione positiva di almeno un centinaio di casi a tutt'oggi. La pratica mi ha dato l'occasione di approfondire la riflessione sull'argomento. Ritengo che i massaggi con olio di iperico - da me praticati sempre con particolare prudenza, delicatezza e attenzione - agiscono specialmente sulle fasce dorsali muscolari, decontratturandole. L'effetto spasmolitico a carico dei muscoli dorsali si riflette sicuramente sulle vertebre, mediante le inserzioni che su di esse hanno le fasce muscolari dorsali: per cui si avrebbe, in questo caso, un processo inverso a quello che si determina nel tempo, quando si ha sofferenza discale.

In altre parole, potremmo ipotizzare questa serie di eventi: il massaggio distende i muscoli dorsali, la decontrattura modifica il tono di tensione delle inserzioni muscolari sulle vertebre, le quali comprimono il disco con una presa simile ad una tenaglia in azione; si allenta così la presa, si facilita la retrusione del disco. Nel contempo, si potrebbe avere anche l'altra azione, ipotizzata da Breuss, del ritorno del disco alla forma originaria, un ritorno agevolato dall'allontanamento delle vertebre comprimenti. Ci sarebbe, quindi, l'azione combinata della reidratazione del disco schiacciato e del contemporaneo allontanamento delle vertebre, che attanagliano il disco. Queste ipotesi, naturalmente, sottintendono una fondamentale integrità del disco, suppongono che non sia malato, che non abbia subito un processo di degenerazione, ma che sia solo

deformato, perché schiacciato. Le cose cambiano, nel caso ci trovassimo di fronte ad un disco interessato da un processo degenerativo, e da un concomitante indebolimento delle vertebre, colpite eventualmente da artrosi, da spondilosi, o da altre malattie deformanti. **In questi casi**, l'azione terapeutica dovrà mirare a riabilitare il disco e le vertebre, con un'azione più radicale e più protratta nel tempo: **i massaggi, da soli, non sono sufficienti**, ed occorre fare una terapia locale con impacchi di amaro svedese, di cavolo, di pomata di calendula, e/o di altro.

Per essere più chiaro, proviamo a distinguere le discopatie, schematicamente, in semplici e complicate. Le «**discopatie semplici**» sono quelle che non presentano patologie di tipo degenerativo, nè a carico del disco erniato, nè a carico delle vertebre, tra le quali è interposto il disco stesso. Le «**discopatie complicate**» sono quelle nelle quali il disco è degenerato, oltre che erniato, e/o le vertebre, tra le quali è inserito il disco, sono interessate da alterazioni anatomopatologiche. Qui di seguito, darò consigli per le discopatie semplici, e consigli per le discopatie complicate. **Preciso, tuttavia, che**, perché si possano perseguire risultati completi e definitivi, occorre sempre l'intervento dell'esperto, tanto per effettuare massaggi più efficaci e più mirati, quanto per coordinare la terapia stessa, la quale portata avanti da sola, potrebbe non essere eseguita adeguatamente e con la opportuna pazienza, soprattutto quando si tratti di discopatie complicate da artrosi, o da sciatica di lunga data e particolarmente ostinata.

a) **Discopatie semplici.**

- È utile un massaggio sulla schiena eseguito da una persona calma, non nervosa, delicata: perché è **necessario non premere sulle masse muscolari dorsali**, ma bisogna soltanto spalmare con insistenza, ma con delicatezza, **l'olio di iperico (pag. XX)** su tutta la schiena, per una decina di minuti, mentre che il paziente è particolarmente disteso, sereno, rilassato. Breuss consiglia di comprimere energicamente con la base del palmo della mano destra, il fondo schiena, per cinque volte, perché così si ottiene un migliore rilassamento della colonna vertebrale del paziente. Tuttavia, io ritengo che sia meglio che il profano non metta in pratica questa tecnica di rilassamento, ma che la lasci all'esperto, per non andare incontro a qualche eventuale spiacevole conseguenza, specie quando la discopatia sia accompagnata da sofferenza del nervo sciatico.
- **In conclusione**, è prudente limitarsi ad un semplice massaggio con l'olio di iperico. Dopodiché, si applica un sottile strato di ovatta su tutte le parti della schiena che sono state massaggiate, e che sono, quindi, unte di olio. Se il massaggio viene praticato la sera, l'ovatta si rimuove la mattina seguente, e si lava la schiena. Questo tipo di massaggio, che può anche definirsi «unzione della schiena con olio di iperico», può essere ripetuto per alcune sere di seguito. **Se la sintomatologia dolorifica scompare**, si può anche fare a meno dello specialista; altrimenti si ricerca l'esperto, il quale conosca, al pari dello scrivente, queste particolari tecniche di terapia, e ci si affida a lui perché affronti il caso con metodi più adeguati. **Se, al momento della necessità, non fosse disponibile olio di iperico, si può intanto utilizzare semplice olio di oliva.**
- Un altro tentativo per risolvere a casa, da soli, una discopatia del tipo non complicato, consiste nella applicazione di **ovatta e amaro svedese**

(pag. XX) sulla schiena, nel tratto lombare della colonna vertebrale. Anche in presenza di **sciatica**, è necessario insistere su questa regione, nel caso che la sofferenza dell'arto inferiore dipenda dalla compressione radicolare del nervo sciatico. «**Unde origo, inde salus**», dicevano saggiamente gli antichi: se la causa della sciatalgia è localizzata nella schiena, è lì che bisogna insistere. **È come quando scorre acqua dal soffitto di una stanza**; si va a controllare il piano superiore, si individua il punto debole; lo si ripara; non scorrerà più acqua nella stanza di sotto. Per inciso, **a quelli che soffrono di sciatica**, dico di non essere troppo insofferenti: anche quando si sia trattata l'ernia, il riflesso di dolore non è che scompaia tutto assieme, ma bisogna attendere sempre un certo tempo perché si stia bene completamente. **Stando all'esempio di prima**, anche dopo che si sia riparata la falla attraverso la quale si infiltrava acqua, cadendo nella stanza di sotto, la macchia del soffitto non scomparirà subito, ma andrà a seccarsi lentamente.

- **Sempre sulla schiena, altri impacchi utili si potranno fare con la pomata di calendula** (pag. XX), spalmandola direttamente sulla zona da trattare, a modo di un delicato massaggio, e applicando alla fine un sottile strato di ovatta sulla parte della schiena così trattata. Queste unzioni possono essere ripetute di tanto in tanto.
- **Il naturopata R.A. Hoffmann** - «So besiege ich den Krebs», pag. 238 - suggerisce di far stendere il paziente su un lettino a pancia in su, completamente rilassato, e di esercitare sull'addome delle delicate pressioni con i polpastrelli delle dita di tutte e due le mani, più volte, a partire dalla regione superiore dell'addome, per passare poi alla parte centrale, e quindi alla regione inferiore. Secondo l'autore, il risultato di queste tecniche chiropratiche sarà **la retrusione di eventuali ernie del disco**, per un indotto processo di rilassamento e di decontrattura delle vertebre lombari, che comprimono il disco. Si tratta certamente di un metodo semplice, innocuo, indolore, i cui risultati, personalmente, ancora a tutt'oggi, non ho provato a verificare, ma che ritengo utile, e tutto da approfondire. In tutti i casi, seguire questi consigli è indubbiamente di grande vantaggio per i sofferenti di discopatia. **E non costa neppure un soldo bucato.**

b) Discopatie complicate da malocclusione, discoartrosi, sciatica.

Nelle discopatie non complicate, potranno risultare risolutivi i rimedi suggeriti sopra, in quanto quei trattamenti sono efficaci nell'eliminare il dolore, provocato dalla irritazione del **nervo del seno vertebrale**, che io ipotizzo possa essere il responsabile principale del mal di schiena, nel caso della discopatia semplice. Se, invece, accanto all'ernia del disco ci sono processi degenerativi a carico del disco stesso e/o dei corpi vertebrali, colpiti eventualmente da **spondilosi, spondiloartrosi**, con formazione o meno di **osteofiti, becchi ossei**, o da altre deformazioni; o se ci sono deviazioni della colonna vertebrale, del tipo, ad esempio, della **scoliosi**; o se è presente una **malocclusione**, che altera la postura, ed i cui effetti si scaricano eventualmente proprio sulla schiena, allora il quadro si complica veramente, ed il ciclo di massaggi, da solo, non risolverà certo la patologia discale. **Ma, procediamo con ordine.**

Intanto, c'è da dire che in tutti i casi in cui si è davanti ad una discopatia complicata, qualunque siano le cause predisponenti, o determinanti, o

scatenanti, i consigli dati per le discopatie non complicate, sono pur sempre raccomandabili e oltremodo utili ugualmente: non fosse altro che per non far peggiorare la situazione. Anzi, è certo che, in ogni caso, si avranno dei miglioramenti, anche se non si potrà mai giungere alla guarigione completa, se non si rimuovono radicalmente tutte le cause di fondo della malattia.

□ **Malocclusione.** Non sono rari i casi nei quali è stata individuata nella malocclusione la causa determinante non solo del mal di schiena, ma anche della stessa scoliosi e delle ernie discali. Si tratterebbe di giochi muscolari alterati, a partire da **contatti anomali tra i denti delle due arcate dentarie**. Le informazioni propriocettive, che partono dall'apparato di sostegno dei denti, e giungono ai centri nervosi, a cui fanno capo i nervi cranici, determinano una serie di risposte riflesse, che contribuiscono a formare quello stato generale di equilibrio dinamico, che va sotto il nome generico di **postura**. Le informazioni corrette, dove non ci sia malocclusione, si traducono in una postura equilibrata; eventuali informazioni anomale, come quando c'è malocclusione, possono comportare difetti di postura a livelli differenti della colonna vertebrale, ma anche degli arti, a seconda dei denti interessati da precontatti, cioè da contatti anomali con i denti opposti.

- **Lo specialista della bocca, l'ortopedico, l'osteopata, il chiropratico, che abbiano questa visione «posturale» dell'uomo,** sono in grado di individuare le eventuali cause odontogene nel determinismo della patologia discale, e di svariate altre manifestazioni morbose, negli individui affetti da malocclusione. E si provvederà ad agire in direzione di una **rifunzionalizzazione della bocca**, per correggere una delle cause prime di affezioni che sembrano non avere niente a che vedere con la bocca. È chiaro che agiranno anche a valle, mentre che operano a monte. I consigli naturali che sto dando nel presente paragrafo, accompagneranno ed aiuteranno l'opera svolta da questi specialisti.
- A casa si possono fare dei **test di energopositività o di energonegatività**, che servono ad orientare, approssimativamente, per una prima diagnosi di malocclusione. Si fa sedere su una sedia la persona interessata, con le gambe piegate e la schiena bene appoggiata allo schienale; la bocca deve essere chiusa, e le arcate dentarie devono appoggiare l'una sull'altra. Bisogna stare, cioè, a denti stretti. Il soggetto seduto solleva il braccio destro fino all'altezza della spalla, portando l'avambraccio verso il lato sinistro del corpo, formando così un angolo. Una seconda persona, ponendosi sul lato destro, e un po' in avanti rispetto alla persona seduta, cercherà di farle abbassare l'arto destro, posto ad angolo, premendo su di esso, con forza, dall'alto verso il basso. Se colui che sta seduto riesce a resistere a questa pressione, opponendosi al tentativo fatto dall'altro di fargli abbassare il braccio, **il risultato sarà positivo**, e denoterà che le due arcate dentarie chiudono bene l'una sull'altra, e che «fondamentalmente» non c'è malocclusione.
- Se, invece, il braccio cede, **il soggetto è energonegativo**, in quanto le arcate dentarie non occludono bene. Perché, quando si tenta di resistere e si fa forza per non abbassare l'arto superiore, si fa leva sui denti chiusi: se questi chiudono bene, la leva è buona, i muscoli fanno resistenza; se i denti non chiudono bene, la leva non è in

equilibrio, è inefficiente, i muscoli non hanno forza. È chiaro che è solo un piccolo test, tutto il resto è di competenza dello specialista. Questa tecnica diagnostica ho appreso qualche anno fa dal prof. Balercia Luigi, di Ancona.

- **Discoartrosi.** Una complicanza della discopatia è la discoartrosi; consiste nella compresenza di artrosi e di sofferenza discale. **Una terapia efficace** è allora - sempre confermando la validità delle terapie suggerite sopra - **un ciclo di applicazioni locali di foglie di cavolo verza, o di cavolo cappuccio** (pag. XX). Ricordo solo che non bisogna desistere presto, ma è necessario insistere, fino a quando non si evidenzia il conseguimento della salute. In generale, **il ciclo di terapia si può considerare esaurito, quando** gli impacchi applicati la sera, e tolti la mattina successiva, risulteranno inalterati per diversi giorni di seguito; il che starà a significare che la malattia che si sta trattando è stata debellata. Si può anche interrompere la terapia di tanto in tanto, per poi riprendere con un animo nuovo e più riposati. In ogni caso è sempre e solo questione di pazienza e di costanza: i risultati sono garantiti certi, duraturi, talvolta anche risolutivi. **Quindi**, se il disco erniato è interessato da un processo degenerativo, cioè è malato, e non ha più la sua integrità, la terapia con le foglie di cavolo è più che indicata, ed io la ritengo anche necessaria. Oltre, naturalmente, alle terapie consigliate per le discopatie semplici.
- **La sciatica radicolare.** Questa forma di sciatica deriva dalla sofferenza della radice del nervo sciatico, per compressione da parte del disco, o di altre strutture contigue, e costituisce la complicanza più frequente della discopatia; essa guarisce trattando quella zona della colonna vertebrale, da dove emerge il nervo. **Le terapie consigliate sono quelle descritte fino ad ora.** Per accelerare la guarigione, alcuni consigliano l'assunzione quotidiana di **uno spicchio d'aglio tutte le mattine**, ingoiato in un'ostia, dopo di essere stato schiacciato. **Vogel**, nel suo libro «Il piccolo medico», pagg. 39-67, propone di prendere l'aglio schiacciato e mischiato al latte, per diversi giorni di seguito, nel caso di forti dolori di sciatica: non sempre il rimedio è efficace, ma è un tentativo da farsi, quando si siano sperimentate altre vie senza successo. **Si deve schiacciare uno o più spicchi d'aglio in un quarto circa di latte, e bere questa miscela tutte le mattine, fino alla scomparsa dei dolori.** Chi ci riesce, naturalmente. L'odore forte che scoraggia tanti dall'assunzione dell'aglio, si elimina facilmente masticando bene e mangiando un poco di prezzemolo crudo.
 - La **cura omeopatica a base di aconito**, che **R.A. Hoffmann** propone per il trattamento della nevralgia del trigemino, è consigliata anche in caso di sciatica: il lettore veda quanto è riportato a pag. XXX del presente volume.
 - È molto utile ai sofferenti di sciatica **l'assunzione quotidiana di lievito di birra**: un dado la mattina, un dado nel pomeriggio, masticati ed ingoiati con l'aiuto di un po' di latte, o acqua, oppure bevuti, dopo di essere stati sciolti in un po' di acqua, o di latte; seguendo ognuno liberamente i propri gusti personali.
 - Sempre a proposito del trattamento della sciatica, riporto quanto mi è stato riferito da diversi pazienti su **un metodo di cura originale**, praticato dai frati di un convento francescano di Cori, in provincia di

Frosinone, consistente nell'intaccare, con il bisturi, un punto preciso, situato nella regione del malleolo laterale dell'arto interessato dalla sciatica. Ne segue la fuoriuscita di un liquido, misto a sangue, che si riversa nella bacinella d'acqua, nella quale si poggia il piede. Il drenaggio è aiutato da una pressione esercitata sulla gamba con le mani, dall'alto verso il basso. Il sollievo è immediato, e tutti riferiscono di avere provato la netta impressione di essere guariti.

- **A mio parere, il limite di questo metodo** risiede soprattutto nel fatto che si tratta, nel migliore dei casi, di una terapia a carattere sintomatico, e non di tipo etiologico, in quanto agisce sul lago dei liquidi infiammatori, accumulatosi nel corso della sofferenza del nervo sciatico; canalizza questi liquidi, e forzatamente li elimina verso l'esterno dell'organismo; ma non opera sulla causa della sciatica, se eventualmente la sofferenza del nervo dovesse essere ricercata in una compressione radicolare, per una protrusione del disco intersomatico; o per altri processi a carattere degenerativo, che dovessero interessare l'emergenza radicolare del nervo sciatico. **D'altra parte, è già tanto riuscire ad agire a valle**, laddove si accumulano i liquidi infiammatori; la loro canalizzazione, il loro drenaggio, la loro eliminazione, sono già di per sé una forma di guarigione, anche se talvolta solo transitoria e parziale. È pur sempre un sollievo per chi soffre. Ed in ogni caso, siamo davanti ad una pratica che merita certamente l'attenzione degli studiosi, e l'approfondimento da parte degli specialisti: è appunto per questo motivo, e non per semplice spirito di cronaca, che ho fatto cenno qui alla singolare attività terapeutica dei frati di Cori. Ai quali, poi, chiedo scusa, se la sommaria descrizione fatta qui dovesse contenere delle imprecisioni.
- Spesso il dolore sciatico risulta localizzato alla natica, oppure a determinati segmenti dell'arto inferiore. In questi casi, consiglio di fare delle **applicazioni locali, con ovatta e amaro svedese**, sui punti dove è localizzato il dolore. Intanto, si può ottenere la remissione parziale o totale del dolore, mentre che si agisce sulla schiena, per debellare il male alle sue radici. Inoltre, anche quando ufficialmente alla sciatica non è associata una discopatia, consiglio ugualmente di fare un ciclo di terapia sulla schiena, come suggerito precedentemente, per tutti i casi di sofferenza discale.
- «**Sitzbad**», in tedesco, «**semicupio**», in italiano: è un metodo efficace per combattere la sciatica, utilizzando i principi attivi di alcune piante medicinali, fatti scaricare in acqua mediante una breve macerazione. Le erbe medicinali più efficaci sono **Portica e P'equisetto**. Con queste piante, raccolte fresche, si riempie un secchio da 10 litri, dopo di averle tagliuzzate. **Chi conosce solo le ortiche, usa queste**. Si aggiunge acqua fredda, fino a riempire il secchio. Dopo 24 ore, l'acqua del secchio, ormai satura dei principi curativi dell'erba medicinale, viene versata nella vasca da bagno, riempita con acqua calda. Il sofferente di sciatica deve restare da 10 a 20 minuti in questa acqua, non coricato nella vasca, ma solo seduto in essa, in modo che l'acqua non superi la linea del cuore. In questo tempo, è utile massaggiare delicatamente le parti del corpo immerse nell'acqua, e in modo particolare gli arti inferiori, per far sì che i principi attivi, contenuti nell'acqua, possano penetrare meglio nei tessuti sottocutanei, ed oltre. Quando si esce dalla

vasca, l'acqua che è sul corpo si rimuove con le mani, senza asciugarsi. Si rimane a letto almeno un'ora, indossando un accappatoio, stando ben caldi.

- Possibilmente, di questi semicupi se ne fanno a giorni alterni nella prima settimana, ne bastano due nella seconda settimana, si può continuare con uno per settimana, fino a quando si vuole. Sono bagni che in tutti i casi fanno bene, per cui si possono fare anche se non si è sofferenti di sciatica; sono utili alla circolazione degli arti inferiori, e giovano a tutti gli organi pelvici; per questo sono indicati in caso di cistite, ovarite, malattie dell'utero, ecc. **Chi può, prenda l'abitudine di farne uno per settimana;** basta imparare a riconoscere le ortiche, e saperle raccogliere senza pungersi, usando eventualmente dei guanti, o afferrando le piante dalla parte dello stelo, stando attenti al contatto con le foglie. Vedasi pure quanto scritto alle pagg. XXX-XXX.
- **Nota finale importante.** Al lettore, sofferente di discopatia, al termine di questo paragrafo, dico che, se per caso, nonostante quello che ha letto in queste pagine sulle discopatie, ancora non riesce ad orientarsi sufficientemente, faccia perlomeno questo soltanto: dorma tutte le notti con un impacco con le foglie di verza sulla parte del corpo dove è localizzata la discopatia – collo e/o schiena – per tante notti, per quante sono necessarie perché egli possa finalmente dire «mi sento bene». Una cosa è certa: non potrà non averne giovamento; **e, forse, potrà anche guarire completamente** – se avrà pazienza e costanza – **già solo facendo questo!** Su questi impacchi, si veda la scheda n° 5, a pag. XX.
- **In tutte le forme di discopatia,** è più che opportuno **un ciclo di terapia disintossicante** con le tisane: orientatevi con quanto consigliato, a proposito, alle pagg. XXX-XXX, XXX-XXX, XXX.

DISLIPIDEMIE

- ARTERIOSCLEROSI · ATEROSCLEROSI · IPERCOLESTEROLEMIA
· IPERTRIGLICERIDEMIA · PLACCHE ATEROMASICHE · ECC -

Ipercolesterolemia, ed **ipertrigliceridemia** - aumento cioè, del livello ematico del colesterolo, e dei trigliceridi - sono le forme cliniche principali, le più note e le più temute, in cui si manifestano le alterazioni del metabolismo dei grassi. **Una dieta appropriata**, sotto il controllo del medico curante o degli specialisti, è la prima fondamentale misura da adottare, a prescindere da eventuali terapie farmacologiche, da farsi, ovviamente, ove si rivelassero necessarie. Metodi alternativi nel campo delle terapie naturali esistono, e sono anche notevolmente efficaci, **normalizzando, essi, a volte, situazioni anche molto difficili, nel volgere di un mese**. In pratica, se avete problemi di colesterolo alto o di trigliceridemia elevata, **attenetevi tranquillamente ai seguenti consigli**:

- Siate particolarmente severi e scrupolosi nel mettere in pratica i consigli di dieta, proposti nel paragrafo relativo alle epatopatie, di cui alle pagg XXX-XXX, **stando molto attenti ad evitare in particolare grassi e frittture, e possibilmente, per un certo periodo, almeno ogni tipo di carne, sia quella rossa, sia quella bianca. La sera cercate di andare a letto quasi digiuni, e masticate sempre accuratamente il cibo, non cedendo mai alla tentazione di mangiare in fretta, se avete fretta di guarire presto. Mangiare cibi non nocivi e masticare bene**, sono, di per sè, una terapia medica molto superiore a qualsiasi somministrazione di farmaci.
- Premesso che tutte le tisane sono utili ed opportune, perché tutte, assunte secondo modalità giuste, sono bene o male sempre disintossicanti, e quindi apportatrici di salute in tutte le direzioni, c'è comunque una possibilità concreta di orientare il lettore verso l'assunzione di tisane a carattere più specifico per il trattamento delle dislipidemie, e di proporre uno schema pratico di terapie. **Tra le tante piante medicinali che rivestono un carattere specifico nella cura dell'ipercolesterolemia e della ipertrigliceridemia, indico, quali particolarmente efficaci, la salvia, il vischio, l'equiseto, le ortiche**, che propongo di utilizzare nel modo seguente:

- **Terapia d'urto.** Per un mese almeno, o in ogni caso per tutto il tempo necessario a far abbassare il tasso di colesterolemia e di trigliceridemia fino ai valori normali, è utile bere, **tutte le mattine, dalle 9:00 alle 12:00, mezzo litro della tisana di salvia, e, nel pomeriggio, mezzo litro di ortiche, o di vischio, o di equiseto. La tisana di salvia si prepara facendo bollire assieme mezzo litro d'acqua e tre cucchiaini di salvia, per tre minuti; dopodiché, spegnete, e filtrate dopo 10 minuti.** Se volete, per addolcire, aggiungete un cucchiaino di radici di liquirizia, dopo i 3 minuti di bollitura, oppure un cucchiaino di miele, quando la tisana ha raggiunto la temperatura ambiente.
- **La tisana di vischio** la preparate mettendo quattro cucchiaini della pianta medicinale in mezzo litro d'acqua fredda, la sera, e filtrando la mattina, dopo 6-8 ore. **La tisana di ortiche, invece, si prepara**

facendo bollire mezzo litro d'acqua, spegnendo, e aggiungendo due cucchiaini di ortiche; filtrate dopo 5 minuti. Il mezzo litro di **equiseto** si ricava facendo bollire assieme per un minuto, mezzo litro d'acqua e due cucchiaini di equiseto; quindi spegnete, e filtrate dopo un minuto. Queste tisane si possono addolcire con un cucchiaino o un cucchiaino di miele, che va aggiunto quando il preparato ha raggiunto la temperatura ambiente. Se vi è possibile, **variate le tisane del pomeriggio ogni due settimane**, altrimenti ne scegliete una tra le tre, e andate avanti per tutto il tempo che dovesse durare la terapia d'urto.

- **Terapia di mantenimento.** Quando avete conseguito il risultato di un livello normale del colesterolo e dei trigliceridi del sangue, continuate per tutto il tempo che volete e che potete, con l'assunzione quotidiana di un solo mezzo litro di tisana, eventualmente diviso tra mattina e pomeriggio. Il primo mese, bevete mezzo litro di **salvia** al giorno; nel secondo mese, prendete mezzo litro di **vischio**; il terzo mese, bevete mezzo litro di **equiseto**; il mese successivo, continuate con le **ortiche**, riprendendo il ciclo a partire dalla salvia, e così via. **Non dimenticate che le tisane vanno bevute a sorsi distanziati, e lontano dai pasti.**
- **L'amaro svedese** potenzia l'efficacia della terapia a base di tisane, se ne beviamo un cucchiaino prima di ogni pasto principale, durante la fase definita «terapia d'urto», e un cucchiaino tre volte al dì, durante la «terapia di mantenimento». Per la sua preparazione, vedi a pag. XX.
- **L'ascorbato di potassio.** Questa forma particolare di vitamina C è oltremodo utile nel trattamento dei dismetabolismi dei lipidi ematici, anche stando a quanto consiglia la **Drug and Food Administration**, il Ministero della Sanità Statunitense che propone l'assunzione quotidiana di due grammi di vitamina C, per combattere efficacemente le dislipidemie, ed eventuali lesioni ateromasiche associate ad esse. Durante la fase della terapia d'urto, sarebbero opportune tre dosi quotidiane di **ascorbato di potassio**, ciascuna costituita da un grammo di bicarbonato di potassio, e da 0,50 gr di acido ascorbico; per continuare, nella fase della terapia di mantenimento, con tre dosi, formate ciascuna da 0,50 grammi di bicarbonato di potassio, e 0,25 gr di acido ascorbico. Ciascuna dose va bevuta sciolta in un po' d'acqua, mezz'ora prima dei pasti principali. Vedasi quanto scritto a proposito, a pag. XXX.
- **Germe di grano:** cinque perle la mattina, e cinque nel pomeriggio, sono un opportuno apporto di **vitamina E**, utile per una lotta quotidiana delle dislipidemie. Come pure trova indicazione, degna anche di essere sottolineata, l'assunzione del **peperoncino crudo in polvere**, aggiunto ai cibi prima di mangiarli, nella quantità di un grammo per ogni 10 Kg di peso corporeo (pag. XX).
- **Naturalmente**, siccome il lavoro principale nella regolazione del livello ematico dei lipidi è svolto dal fegato, tutti i consigli dati nel paragrafo «fegato», sono altresì indicati a tutti anche per conseguire la normalizzazione del metabolismo del colesterolo e dei trigliceridi. Si invita, pertanto, il lettore, a tenere in alta considerazione le citate pagine, oltre tutto quanto detto sopra, se si vuole fare un'opera radicale di risanamento dell'intero organismo.

- Utilissimo è il consumo quotidiano del **lievito di birra**, nella quantità di un dado la mattina e uno nel pomeriggio, bevuti dopo di essere stati sciolti in un po' d'acqua, latte, o altra bevanda (pag. XX).
- Considero **il digiuno** una vera scorciatoia per guarire rapidamente e radicalmente dalle dislipidemie. Per amore di brevità, invito il lettore a leggere sull'argomento, per altro di estrema importanza, le pagg. XXX-XXX, relative al «**digiuno terapeutico**» proposto dagli igienisti, integrate dall'interessante brano riportato nel paragrafo sul cuore, alle pagg. XXX-XXX.

DISSENTERIA

Se il vostro medico vi dice che avete la **dissenteria**, accanto alle misure terapeutiche che vi vengono prescritte, potete aiutarvi utilmente seguendo anche i consigli elencati e descritti nel paragrafo relativo al trattamento della **diarrea**. In più, riporto qui il consiglio dato a proposito da R. Breuss – op. cit., pag.133 – che, come in tanti altri casi, ha del sorprendente: egli afferma che, in genere, si guarisce dalla dissenteria, ed anche dalle **crisi diarroiche ostinate, con «tre sole gocce di essenza di tormentilla»** - quattro gocce sono troppe - nel giro di 24 ore, assunte **assolute, non diluite**. Questo prodotto omeopatico, che è indicato da Breuss **anche per il trattamento delle emorragie**, va comprato nelle erboristerie, o nelle farmacie che ne siano fornite; oppure può essere preparato in maniera artigianale, seguendo le indicazioni che trovate nel paragrafo relativo alle emorragie, a pag. XXX.

DISTONIE NEUROVEGETATIVE

La **distonia neurovegetativa** è certamente anche l'espressione periferica di disturbi centrali a carico dell'io psichico, ma diventa essa stessa uno dei fattori di disturbo del tono psichico generale, secondo il principio del gatto che si morde la coda, in un processo a circuito chiuso, con una reazione del tipo «feedback». **Mentre che, naturalmente, si opererà sulla base psichica**, è fondamentale un'azione antidistonica periferica, utilizzando adeguati ed opportuni rimedi naturali: se dalla periferia, cioè dagli organi e dagli apparati, giungono ai centri nervosi superiori segnali non distonici, tranquillizzanti, questi indurranno, lentamente, un senso di pace nell'io psichico, spezzando il circolo vizioso. **Operativamente**, il lettore che intende combattere uno stato distonico, deve attenersi ai suggerimenti dati nei paragrafi «**stress**», «**esaurimento nervoso**», «**insonnia**».

DOLORE

Mentre svolgete le opportune indagini per individuare le cause più o meno profonde, responsabili del sintomo dolore, potete intanto, agire su questo, utilizzando le applicazioni locali - **soprattutto l'amaro svedese!** - elencate nella scheda operativa n° 3 a pag. XX. «**Unde origo, inde salus**»: quando, guidati dal vostro medico curante, avete individuato l'origine dalla quale scaturisce il dolore, è su di essa che dovete operare, mettendo in azione tutte le misure terapeutiche naturali, consigliate per curare l'organo ammalato, o la disfunzione, responsabili del dolore. Molto interessante è quanto sostengono gli igienisti a proposito della **grande efficacia del digiuno assistito nel fugare, in tempi brevi, ogni forma di dolore**, anche quello più tenace e resistente, che svanisce come la nebbia al vento, nel giro di poche ore, o di pochi giorni: per saperne di più sul «digiuno terapeutico», riguardate le pagg. XXX-XXX.

EMATURIA

L'ematuria è la presenza di sangue nelle urine, ed è un evento patologico di cui bisogna individuare le cause, le quali possono trovarsi ai vari livelli delle vie urinarie, cioè al livello del rene, dell'uretere, della vescica, dell'uretra. «**Unde origo, inde salus**»: bisogna curare sempre le cause di una malattia, per avere una guarigione vera. Per cui, una volta diagnosticato il livello d'origine dell'ematuria - guidati, in ciò, dal vostro medico curante, e da eventuali specialisti - seguite i consigli relativi alla terapia naturale delle malattie del tratto delle vie urinarie individuato; riguardate, cioè, volta per volta, i paragrafi «**rene**» o «**uretere**» o «**vescica urinaria**» o «**uretrite**», ecc., a seconda dei casi.

EMODIALISI

Maria Treben, nel suo lavoro «Gesundheit aus der Apotheke Gottes», alla pag. 87, trattando della voce «**Nierenschrumpfung**», scrive che Pfarrer Künzle testimonia, nei suoi scritti, di un paziente - sofferente di **insufficienza renale** da parte dell'unico rene rimasto, dopo che gli era stato asportato chirurgicamente l'altro rene - che è guarito nel giro di soli 14 giorni, soltanto bevendo, quotidianamente, un litro di una tisana, ricavata da una miscela composta da parti uguali di «**ortica morta**» = «*lamium album*», in latino; «*gelbe oder weisse Taubnessel*», in tedesco; «**verga aurea**» = «*solidago virga aurea*», in latino; «*Waldgoldtrute*», in tedesco; «**asperella**» = «*galium aparine*», in latino; «*Labkraut*», in tedesco. La tisana si prepara nella maniera seguente: fate bollire l'acqua, spegnete, aggiungete un cucchiaino abbondante della miscela per ogni quarto d'acqua, filtrate dopo mezzo minuto, secondo le indicazioni di Maria Treben.

Questo «**miracoloso**» litro di tisana, che va bevuto a sorsi distanziati, tra la mattina ed il pomeriggio, lontano dai pasti, viene consigliato, dalla Treben, a tutti quelli che soffrono di **insufficienza renale**. **Tre casi di guarigione** sono testimoniati nel libro «*Maria Treben's Heilerfolge*», alle pagg. 32, 41, 56, dell'edizione tedesca; uno dei pazienti guariti era oramai **in dialisi** per due volte nella settimana, ed era stato dichiarato un caso senza speranza alcuna di guarigione. Ci hanno provato, con successo, quelli d'oltralpe; **perché non ci proviamo anche noi?**

Un ragionato, opportuno, certamente inoffensivo tentativo di aiutare i pazienti che sono in dialisi, è costituito dal ricorso ad **applicazioni locali**, sui distretti renali, con **amaro svedese, cavolo, fieno greco e miele, pomata di calendula, argilla, equisetto al vapore** - vedi la scheda n° 3, a pag. XX; il lettore troverà indicazioni più precise, relative a questi impacchi, nel paragrafo sui reni (pagg. XXX-XXX). Io consiglierei di riservare le ore della giornata ad una scelta libera tra le varie applicazioni proposte, e di essere costanti nel fare, la sera, un impacco con le foglie di verza, o di cavolo cappuccio, da rimuovere la mattina seguente.

Sono poche righe su un problema tanto grave, è vero, ma esse vogliono costituire un messaggio, uno stimolo, una provocazione benevola, per quelli che possono. «**Intelligenti pauca**», sperando che, anche in questo caso, possa verificarsi quanto dice il poeta: «**parva favilla gran fiamma seconda**». Né dimentichi, il ricercatore interessato, di prendere in seria considerazione l'opportunità di percorrere la via del **digiuno secondo Breuss** (pagg. XXX-XXX), e quella del **digiuno secondo gli Igienisti** (pagg. XXX-XXX), per un tentativo di risoluzione radicale della patologia, di cui al presente paragrafo.

Attenzione: le terapie qui proposte siano portate avanti solo sotto lo stretto controllo medico degli specialisti del centro di emodialisi, presso il quale si è in cura.

EMORRAGIE

In caso di emorragie di qualunque genere, la prima cosa da fare è restare calmi, ma solo per potere organizzare un primo concreto e valido soccorso; agitarsi eccessivamente non giova a niente, e a nessuno. **Restare calmi non significa non darsi da fare**, non affrontare la situazione con decisione, con opportuna tempestività; vuol dire soltanto non perdere il controllo, rendersi conto della gravità reale, e non solo di quella immaginata, o temuta tale, dell'emorragia, sapere cosa bisogna fare.

Le emorragie possono essere esterne, ed interne. Le prime sono evidenti di per sè; per quelle interne, occorre una diagnosi specialistica, generalmente: ed è **sempre necessario l'intervento, quanto più rapido possibile, del medico, o dei presidi sanitari locali**.

Qui di seguito, dò alcuni consigli, che non vogliono assolutamente esimere il lettore dall'obbligo di ricorrere al medico, se lo si ritiene opportuno e necessario, e se la perdita di sangue non accenna a fermarsi, nonostante i tentativi fatti.

A. EMORRAGIE ESTERNE

- Per **le epistassi**, cioè per le emorragie nasali che derivano dal «ocus Valsalvae», che è situato nel fondo delle narici, si riveda quanto scritto a pag. XXX, relativamente a quello che occorre fare in questa evenienza.
- **Se l'emorragia riguarda gli arti superiori, o gli arti inferiori**, è importante l'uso di un laccio, o di un fazzoletto, o di altro, per stringere abbastanza forte in un punto dell'arto che si trovi subito al di sopra della lesione emorragica, e non al di sotto di essa. Cioè, **per capirci meglio**, l'allacciatura deve essere fatta in un punto che non stia tra l'emorragia e le dita delle mani, o dei piedi, ma tra essa e il tronco del corpo. Se l'emorragia interessa l'arto superiore, è utile tenere il braccio sollevato, perché così si riduce la pressione del sangue verso il punto emorragico; la stessa cosa vale per le gambe, dopo di essersi posti in una posizione supina, ove possibile. Nel contempo, si ricorre ad altri rimedi, dotati di attività emostatica, quali pezzetti di ghiaccio, emostatici della farmacia, **l'amaro svedese** (pag. XX).
- Quanto a quest'ultimo, esso dovrebbe essere sempre disponibile, ed a portata di mano, sia in casa, sia fuori casa, da portare in una quantità sufficiente in macchina, o anche nella borsa: cioè, dovrebbe stare sempre con voi, in tutti i momenti, e dovunque. Perché? perché esso esercita una notevole attività astringente sulle pareti vasali lesionate, e, quindi, è un **ottimo farmaco naturale emostatico**, mentre che, nel contempo, induce una abbastanza rapida riparazione della lesione vasale, con una conseguente cicatrizzazione, senza residue complicazioni infettive, o altro. Usatelo abbondantemente, con molta ovatta, se disponibile, o con pezzuole, o con qualsiasi altro mezzo, che sia utile per applicare l'amaro svedese sul punto emorragico.
- **L'amaro svedese** è indispensabile, perché serve a fare fronte anche ad un'altra evenienza, che può accompagnare l'episodio emorragico, specialmente se i soggetti interessati sono particolarmente impressionabili. **Se vi accorgete che state per svenire**, bevete subito un cucchiaino di amaro svedese, cui ne può seguire un secondo dopo mezz'ora. In genere, si

avverte un pronto senso di rianimazione, e si evita di crollare. Se dovete correre all'ospedale, o verso altre strutture di pronto soccorso, e avete a disposizione ovatta e amaro svedese, fate ugualmente un impacco con questo liquido medicinale, che potete aggiungere all'applicazione di tanto in tanto, durante il tragitto, facendone bere anche un cucchiaino, senza alcuna esitazione. Ecco un altro buon motivo del perché l'amaro svedese non deve mai mancare.

B. EMORRAGIE INTERNE

Il caso delle emorragie interne è di tutt'altra natura, per cui, in una tale evenienza, i consigli che indico qui, hanno validità solo e sempre che si faccia un adeguato e opportuno ricorso a tutte le misure terapeutiche prescritte dal **vostro medico**, il quale è **l'unico che sia autorizzato a orientarvi nel tipo di terapia da adottare**. Fatta questa precisazione, e soltanto se volete, potete tenere conto dei rimedi naturali, che descrivo qui di seguito.

- Intanto, andate sempre tranquilli se bevete un cucchiaino di **amaro svedese**, anche per tre volte di seguito, alla distanza di mezz'ora, tra un'assunzione e l'altra. Sono pure opportuni e salutari **gli impacchi di ovatta ed amaro svedese**, sulla regione corporea ove è stata individuata l'emorragia interna; ma sono utili le applicazioni anche in eventuali altre parti del corpo, specialmente su quelle prossime al punto individuato, perché l'amaro svedese esercita sempre azioni benefiche.
- **Rimedio principe**, in caso di emorragie di qualunque natura esse siano, è, **secondo R. Breuss, la tormentilla**; il ricercatore austriaco consiglia di bere, a piccoli sorsi, nel corso di una giornata, un quarto di **tisana di tormentilla**, portata a temperatura ambiente, oppure di prendere **tre gocce, non diluite, di essenza di tormentilla**. La tisana si prepara facendo bollire assieme, per tre minuti, un quarto d'acqua, ed un cucchiaino abbondante di radici di tormentilla, e filtrando subito dopo di avere spento. La **tintura o essenza di tormentilla**, invece, si trova nelle erboristerie, o nelle farmacie fornite dei prodotti omeopatici; oppure la si può preparare in maniera artigianale, per ottenere un prodotto di garantita efficacia, da tenere in casa, ad arricchire la propria piccola farmacia dei rimedi naturali, pronto all'uso, **in tutte le situazioni di emergenza per episodi emorragici, ma anche per trattare la dissenteria, e le crisi diarroidiche più o meno gravi**. Ecco la ricetta.
- R. Breuss consiglia di utilizzare le **radici di tormentilla**, raccolte in autunno, e seccate per due o tre giorni, dopo averle ridotte in piccoli pezzetti; c'è, però, il problema di tanti, che non conoscono la pianta, e non sono in grado di individuarla, per poterla usare in questo modo: a costoro suggerisco di comprare nelle erboristerie le radici della pianta, già pronte per l'uso. Un pugno di queste radici va messo in un contenitore di vetro, vi si aggiunge mezzo litro di un distillato alcolico, **di gradazione 38-40 vol %** - per il distillato, vedere la scheda n° 6, relativa all'amaro svedese, a pag. XX - e si lascia tutto al sole, o vicino ad una fonte di calore, **per tre settimane**. Dopodiché, filtrate, ed aggiungete al filtrato un altro pugno di radici di tormentilla, mettendolo poi di nuovo al sole **per altre tre settimane**, mentre le radici filtrate prima vengono buttate via. Dopo questo periodo, filtrate e conservate la tintura così ottenuta; **oppure**, per avere un prodotto ancora più

concentrato, ed anche più efficace, alla tintura potete aggiungere un altro pugnetto di radici, ed esponete il tutto al sole, **per altre tre settimane**; dopodiché, filtrate per l'ultima volta. È vero che, in questo modo, il prodotto finale è in quantità ridotta, ma come già detto, è certamente più efficace, e dura, in ogni caso, per lunghi tempi, dovendo essere usato soltanto in un dosaggio, che prevede sempre e solo poche gocce per volta.

EMORROIDI

- FISTOLE ANALI · RAGADI -

La canalizzazione dei liquidi stagnanti è l'inizio della guarigione, e premessa sicura di una totale «restitutio ad integrum», in moltissimi stati patologici. **Il ristagno venoso, e/o linfatico, è morte, il flusso normale dei liquidi biologici è vita:** questo principio vale anche per le emorroidi, dovute ad **un difetto della circolazione portale**, con aumento della pressione venosa a carico dei plessi emorroidari – è, questa, la tesi sostenuta da R. Breuss. **Se si riesce a normalizzare il trasporto del sangue nel distretto portale**, si ha un conseguente alleggerimento del carico emorroidario, e un lento, ma sicuro ritorno alla normalità: si tratta di operare a monte, per migliorare la situazione a valle. Meglio ancora, poi, se si riesce ad intervenire tanto a monte, quanto a valle, contemporaneamente. Il che è possibile, seguendo le indicazioni, che dò nel presente paragrafo.

A. Terapia a monte - Per agire efficacemente sul circolo portale, è necessario attivare, e normalizzare, le funzioni dell'apparato epatobiliare. Concretamente, e operativamente, il lettore anche se non avesse compreso il discorso medico fatto sopra, metta in pratica i consigli proposti nel paragrafo relativo al **trattamento del fegato**, alle pagg. XXX-XXX, e quelli che riguardano **eventuali malattie della colecisti**, alle pagg. XXX-XXX. **Una dieta disintossicante**, portata avanti senza ansia nè apprensione, ma con giusta attenzione, **e una terapia con erbe medicinali** per depurare il sangue, hanno come diretta conseguenza la normalizzazione della emodinamica: già soltanto in questo modo, si può guarire dalle emorroidi.

B. Terapia a valle - Naturalmente, è opportuno, e anche necessario, quando siano in corso le fasi acute delle crisi emorroidarie, agire sulle emorroidi direttamente, mediante **trattamenti locali**. Un ottimo rimedio è costituito da **impacchi con la pomata di calendula** (pag. XXX), spalmata sull'ovatta, da rinnovare ogni 2-3 ore, portando via ogni volta lo strato superficiale dell'ovatta, e aggiungendo altra pomata sull'ovatta residua. Sono molto efficaci le **applicazioni locali con l'amaro svedese** (pag. XX), che possono risultare, tuttavia, alquanto dolorose, nelle primissime fasi; per ovviare alla reazione dolorifica, ungete le emorroidi con la pomata di calendula, o con l'olio di oliva, o con uno degli oli medicinali, prima di applicarvi sopra l'ovatta, bagnata con l'amaro svedese. D'altra parte, vale la pena di sopportare il dolore dell'impacco, perché i risultati di miglioramento della situazione compensano bene il sacrificio iniziale. Quando osservate che l'ovatta è asciutta, aggiungete altro amaro svedese, e ungete di nuovo le emorroidi.

- **Il fieno greco in polvere** (pag. XXX), soprattutto se mischiato **con il miele**, applicato localmente - rinnovando gli impacchi ogni 4 ore circa - lenisce il dolore, e porta a guarigione. **Le applicazioni di argilla** (pag. XXX) vanno fatte una nella mattinata e una nel pomeriggio, nelle fasi acute; mentre ne è sufficiente una al giorno, nelle fasi post-acute. **Gli impacchi con le foglie di verza o di cavolo cappuccio**, agiscono molto bene sulle emorroidi, sia nella fase acuta, che dopo; è importante trovare

la maniera per tenere l'applicazione ben aderente alle emorroidi, perché l'impacco risulti efficace. Gli impacchi con le foglie di cavolo vanno rinnovati la sera e la mattina.

- Se non avete la possibilità concreta di fare le applicazioni indicate sopra, perché, al momento delle crisi, non avete a portata di mano i rimedi naturali proposti, potete ugualmente aiutarvi, ed anche efficacemente, facendo applicazioni con **sugna di maiale**, con **l'olio di oliva**, con **il miele**. Tutte le applicazioni locali suggerite fino ad ora vanno tenute in sede per tutta la notte, quando sono fatte la sera. State attenti ad evitare di sporcare la biancheria intima, data la particolare localizzazione delle emorroidi, e riflettete molto, per escogitare il sistema più valido, per fare sì che le applicazioni siano ben aderenti alla lesione che state trattando. Per sapere come vanno fatti gli impacchi correttamente andate a rileggere le pagine relative ai singoli rimedi consigliati, facendo riferimento alla scheda n° 3, a pag XX. Se siete precisi e costanti, potete evitare sicuramente la terapia chirurgica.
- La normalità dell'alvo, cioè l'andare di corpo bene, è importante nel trattamento delle emorroidi. Se avete problemi di **stitichezza**, potete regolarizzare la funzione evacuativa dell'intestino, mettendo in pratica i consigli dati nel paragrafo sulla stitichezza, alle pagg. XXX-XXX, soprattutto per quanto attiene all'assunzione quotidiana del lievito di birra.
- Non abbiate paura di consumare regolarmente e abbondantemente il **peperoncino** (pag. XX), perché questo non soltanto non aggrava le emorroidi, ma aiuta a guarire da esse: essendo un ottimo attivatore del metabolismo generale, e agendo efficacemente nella direzione della normalizzazione della emodinamica, cioè della circolazione, non può non essere particolarmente utile nel trattamento delle emorroidi.

ENURESI NOTTURNA, LA PIPÌ A LETTO

- INCONTINENZA URINARIA -

La «pipì a letto» è un evento non infrequente in bambini che, non essendo in fasce, dovrebbero avere imparato a urinare nel vasetto. Si riconoscono, in genere, **cause di natura psicologica** a monte di tale fenomeno, che sarebbe una somatizzazione di disturbi psichici più o meno profondi.

- Intanto, è ovvio che, la prima cosa da fare da parte dei genitori, è quella di **non rimproverare mai** il bambino, o la bambina, affetti da questo disturbo: questi poverini già si sentono umiliati dal fatto di non essere capaci di trattenere la pipì, e non è giusto che subiscano la crudeltà del rimprovero, tendente a ritenerli colpevoli di qualcosa di cui colpevoli non sono. In secondo luogo, la cosa più pratica è quella di darsi da fare, concretamente, per aiutare questi piccoli pazienti a vincere la disfunzione, mentre che intanto si lava la biancheria sporca «con amore», e non con rabbia: **la comprensione, il non rimprovero, l'amorevole pazienza del lavaggio della biancheria bagnata, sono, già di per sé, una valida terapia.**

- In Assisi, una suora francescana brasiliana mi raccontò di un metodo naturale un po' strano, ma efficace, per combattere la enuresi notturna dei bambini, del quale era venuta a conoscere mentre era in pellegrinaggio a Gerusalemme. I piccoli pazienti devono mangiare, la sera, prima di andare a dormire, una **mezza patata cruda**, sbucciata e grattugiata, addolcita eventualmente con miele, o con zucchero integrale di canna; pare che questo rimedio così semplice dia dei risultati sorprendenti. Naturalmente, fate attenzione a scegliere patate crude, sì, ma non acerbe: la patata deve essere ben matura, non verde, senza germogli; le patate acerbe, con germogli, non mature, contengono la solanina che è una sostanza tossica, contro la quale mette in guardia espressamente R. Willfort, nelle pagine dedicate alle patate (op. cit., pag. 256).
- Un impacco, tutte le sere, con **l'amaro svedese** (pag. XX), può servire a potenziare le strutture neuromuscolari che presiedono alla minzione, cioè alla pipì, e che, nella enuresi, sono indebolite, incapaci di svolgere la loro normale funzione, durante il sonno dei bambini. La sua durata sia per tutto il tempo dell'assorbimento dell'amaro, cioè fino a quando l'ovatta non risulti asciutta; l'applicazione va fatta sul bacino, badando bene ad ungere questo con olio di oliva, o con uno degli oli medicinali (pagg. XX-XX), sia prima che dopo l'impacco. Meglio ancora se, quando rimuovete l'impacco con l'amaro svedese, applicate sul bacino ovatta, su cui avete spalmato uno strato di **pomata di calendula** (pag. XX), che lascerete in sede per tutta la notte; oppure, al posto della calendula, potete fare un impacco con **l'argilla**, seguendo le indicazioni date a pag. XXX, non dimenticando di aggiungere all'impasto un cucchiaino di olio, che non permette all'argilla di indurirsi durante la notte. Per la loro efficacia nel trattamento di qualsiasi patologia, non posso tralasciare di indicare anche **il cavolo** (pag. XX) ed **il fieno greco** (pag. XX), per eventuali applicazioni della sera, da rimuovere il mattino seguente. Le foglie di verza, o di cavolo cappuccio, rimuovono eventuali inapparenti stati infiammatori a carico delle strutture dell'ultimo tratto delle vie urinarie, o lesioni nervose locali; lo stesso risultato, e forse anche meglio, possono dare le applicazioni di fieno greco, finemente ridotto in polvere, mescolato con il miele, ed applicato sulla vescica, dopo di essere stato spalmato su uno spesso strato di ovatta.
- La sera, prima di andare a letto, è consigliabile anche un quarto dell'**«acqua di mele»**, ricavata facendo bollire le bucce di mele in acqua, seguendo le indicazioni date nel paragrafo sull'insonnia, a pag. XXX; è benefico l'effetto calmante di una bevanda del genere.

ERITEMI SOLARI

- SCOTTATURE SOLARI -

Quando d'estate ci si espone al sole per abbronzarsi, bisogna evitare di esporsi da mezzogiorno alle tre del pomeriggio, per non essere colpiti dai raggi ultravioletti, tanto dannosi per la pelle, fino al punto di potere indurre l'insorgenza di **melanomi**. Agli irriducibili, a coloro che non vogliono saperne di non esporsi al sole nelle ore a rischio, consiglio di avere almeno una elementare prudenza, quella di preventivare la spesa per comprare delle creme, degli oli, degli abbronzanti **ad alta protezione**, a partire dal fattore di protezione almeno dal 10 in poi, anche se si è di pelle non particolarmente chiara., da consumare generosamente nelle primissime esposizioni, con unzioni continue – anche ogni mezz'ora - delle parti esposte, e del viso, soprattutto. Proteggete in questo modo anche i bambini, **anche se stanno sotto l'ombrellone**: sappiate che i raggi a rischio colpiscono anche in modo trasversale, e l'ombrellone non garantisce una protezione totale.

Dopo l'esposizione al sole, ungete il viso, e tutte le parti del corpo che volete, e che potete, con **olio di iperico** (pag. XX), o con **olio di maggiorana** (pag. XX), oppure anche con un **semplice olio di oliva**, o con **olio di mandorla**, che rimuoverete, possibilmente, dopo una mezz'ora, usando sapone neutro. Dopodiché, buttate sugli occhi aperti acqua fredda, raccolta nelle mani, poste l'una accanto all'altra a formare una coppa, per dieci volte; quindi, vi asciugate. Se il viso è interessato dalla scottatura solare, l'operazione protettiva, mediante l'unzione, di cui ho detto ora, ripetetela più volte con intervalli di mezz'ora o di un'ora. Questo vale anche per le altre parti del corpo che fossero interessate dall'eritema. Naturalmente, la terapia è valida anche per i bambini, e per gli anziani.

Se le scottature sono di una certa gravità, a parte il ricorso al vostro medico curante, potete aiutarvi con impacchi locali con ovatta, su cui avete spalmato **la pomata di calendula** (pag. XX), da rinnovare ogni due ore. Anche **il miele**, usato per impacchi, è molto utile. Le applicazioni locali con ovatta, imbevuta con **olio di iperico**, restano, a mio parere, la terapia d'elezione delle scottature solari: va aggiunto all'ovatta altro olio, ogni volta che l'olio di prima risulti essere stato assorbito dalla cute, interessata dalle lesioni provocate dal sole.

In mancanza di altro, **l'olio di oliva**, ed un qualsiasi altro olio vegetale, vanno bene, in ogni caso, come pronto soccorso; così come pure le applicazioni di **fette di patate crude**, che sono sicuramente efficaci e rinfrescanti. Tanto dicasi anche per il ricorso alla **sugna di maiale**, anche se l'idea fa talvolta storcere il naso.

N.B. Tutti i rimedi naturali di cui sopra, ma soprattutto l'olio di iperico, possono essere usati utilmente e tranquillamente anche per un'abbronzatura delicata e naturale.

ERNIE DEL DISCO

Vedi il paragrafo «discopatie».

ERNIE INGUINALI

- ERNIE CRURALI · FEMORALI · OMBELICALI · SCROTALI · ECC -

Premetto che il cinto erniario è l'intervento chirurgico sono le terapie d'elezione delle ernie inguinali. Con un ricovero tipo day-hospital, è, oggi, possibile risolvere chirurgicamente questa patologia, mediante l'installazione, in sede inguinale, di una reticella di contenimento, la quale, inserita a livello della porta erniaria, impedisce al viscere di protudere verso l'esterno del corpo. È un trattamento chirurgico considerato di facile esecuzione, e che non presenta inconvenienti. Tuttavia, a chi per svariati motivi non potesse far ricorso alla chirurgia, propongo i seguenti trattamenti alternativi,, dimostratisi, a tutt'oggi, **abbastanza efficaci nel non far degenerare questa patologia.**

- L'**amaro svedese** (pag. XX), applicato sull'inguine. a livello dell'ernia e tutt'intorno, mediante ovatta bagnata con esso, ha dato risultati purtroppo non risolutivi, anche di rafforzamento di quelle strutture inguinali, che diventano una porta erniaria, quando sono deboli ed ipotoniche. Esso svolge anche **un'ottima azione locale di tipo decongestionante**, atta a superare lo stato di infezione, eventualmente associato all'ernia nelle fasi acute. Fate applicazioni continue, nel senso di aggiungere sempre altro amaro svedese all'ovatta, quando notate che, dopo un certo tempo, esso è stato assorbito dal corpo. È utile ungere bene con **olio di oliva**, o con **olio di iperico, o di maggiorana, o di ruta**, o con **pomata di calendula** – scheda n° X, pag.. XX - la parte da trattare, prima di applicare l'ovatta con l'amaro svedese, ed ogni volta che rinnovate l'impacco. Una volta superata la fase acuta, potete fare meno impacchi al giorno, e, per un certo tempo ancora, continuate con l'impacco la sera, della durata di mezz'ora, fino a quando non siete guariti completamente dalla situazione di congestione locale. Oltre che per impacchi locali, è opportuno utilizzare l'amaro svedese come medicina interna, bevendone, se vi riesce di accettarne il sapore amaro, tre cucchiai al dì, uno al mattino, uno mezz'ora prima del pranzo, uno la sera, mezz'ora prima di cena.
- **Le foglie di verza, o di cavolo cappuccio** (pag. XX), possono darvi lo stesso risultato dell'amaro svedese, se fate un impacco tutte le sere, fino a quando non avete risolto il problema. Si guarisce prima, se durante la giornata fate anche qualche applicazione con l'amaro svedese, naturalmente, e la notte tenete l'impacco con la verza.
- L'**argilla** è dotata di una notevole attività osmotica, se viene impiegata come impacco locale; esercita una funzione drenante, dando, alla fine, gli stessi risultati dell'amaro svedese e del cavolo. Se vi è possibile, fate due impacchi al giorno, uno nella mattinata, uno nel pomeriggio; altrimenti, fatene almeno uno al giorno, nell'ora che potete. Le indicazioni relative ad un corretto uso dell'argilla sono a pag. XX; qui vi ricordo che non dovete dimenticare di far seguire, alla rimozione dell'argilla, un impacco locale con ovatta e olio di oliva, o con la pomata di calendula, o con l'olio di iperico, o di maggiorana, o di ruta. Se la sera, poi, fate anche un impacco con le foglie di cavolo, la terapia viene potenziata ed accelerata.

- ❑ **La pomata di calendula** (pag. XX) è molto efficace ed attiva nel trattamento delle ernie inguinali. Si possono fare anche applicazioni continue, ciascuna della durata di 2-3 ore; dopodiché, aggiungete all'ovatta altra pomata spalmata direttamente, oppure versata sull'ovatta, dopo essere stata sciolta sul fuoco, rimuovendo ogni volta lo strato superficiale dell'ovatta, quello che è servito per l'applicazione precedente. Sarebbe più opportuno alternare questi impacchi con applicazioni di ovatta e amaro svedese, per ottenere risultati migliori, più rapidi, e, talvolta, risolutivi della patologia.
- ❑ **Il fieno greco**, ridotto in polvere, mischiato con il miele, può essere utilizzato per impacchi locali: uno, o due, al giorno - mattina, e sera – sono sufficienti a conseguire, anche da soli, i risultati desiderati. Ciascun impacco sia della durata di due-tre ore.
- ❑ **Applicazioni locali** con ovatta, su cui si versi **olio di oliva, o olio di iperico, o di maggiorana, o di ruta**, risultano ugualmente utili; ma, da sole, non sono in grado di risolvere la patologia inguinale: esse devono essere associate a qualcuno dei trattamenti descritti precedentemente.
- ❑ È utile associare alle terapie consigliate **un semicupio settimanale con le ortiche, o con l'equiseto**, seguendo le indicazioni date a pag. XX; intanto, i benefici del semicupio interesseranno, nel contempo, tutte le strutture del bacino, e di tutta la metà inferiore del corpo.
- ❑ Una tisana d'elezione, per il trattamento delle ernie inguinali, è, secondo **Maria Treben e R.A. Hoffmann**, i quali si rifanno a Johann Künzle, l'**alchemilla**; la quale, secondo gli autori citati, bevuta nella quantità giornaliera di mezzo litro, potrebbe, **anche da sola**, risolvere l'ipotonia muscolare, che è alla base della protrusione inguinale. Hoffmann consiglia di far bollire assieme, per cinque minuti, mezzo litro d'acqua, e un cucchiaino di alchemilla, di spegnere, e di filtrare, conservando in un termos la tisana, per poterla bere ben calda. Questa tisana può essere preparata e bevuta nel corso della giornata, anche secondo quanto scritto nel paragrafo sulle malattie muscolari, a pag. XXX, dove è descritto il metodo di preparazione della tisana secondo M. Treben.
- ❑ Il consumo giornaliero di **peperoncino in polvere**, aggiunto ai cibi crudo, è utile anche nel corso dei trattamenti delle ernie inguinali, perché è un buon tonico della muscolatura in generale, e quindi anche delle strutture muscolari implicate nella patologia inguinale. La quantità consigliata è di un grammo per ogni 10 Kg di peso corporeo. Si veda quanto scritto alle pagg. XXX-XXX
- ❑ In caso di presenza di uno stato di **stitichezza**, si seguano i consigli dati alle pagg. XXX-XXX: la difficoltà di evacuazione è un grosso problema per quelli che soffrono di ernia inguinale.
- ❑ È sempre opportuna una concomitante **terapia disintossicante**, a base di tisane depurative del sangue; orientatevi secondo quanto consigliato nelle pagg. XXX-XXX, XXX-XXX, XXX.

ERNIE SCROTALI

Sono una forma di ernia inguinale, e si definiscono «scrotali» quando l'ernia obliqua esterna può scendere nello scroto, per le sue vaste dimensioni. Regolatevi secondo quanto consigliato nel paragrafo sulle ernie inguinali, non dimenticando che **sono sempre necessari la supervisione, l'assistenza, e il parere del medico curante.**

ESANTEMATICHE, MALATTIE

- MORBILLO · ROSOLIA · SCARLATTINA · VARICELLA -

Le **malattie esantematiche** vanno seguite con serenità, ma con la giusta attenzione, per evitare le complicanze, che sono costantemente in agguato; **il controllo del medico curante non deve essere trascurato, per nessun motivo**, mentre che c'è una certa tendenza, da parte di alcune mamme, a sostituirsi al medico, nel nome di una non meglio precisata esperienza, in materia di malattie del genere. Da parte mia, vanno alle mamme semplici, pratici consigli, che non interferiscono per niente con l'operato del medico di famiglia; si tratta di rimedi che sicuramente non comportano danni all'ammalato, non impediscono alla malattia di avere il proprio decorso naturale, ma servono a tenere sotto controllo il male, perché non degeneri in eventi patologici indesiderati.

- **Come alimentarsi.** Date da mangiare all'ammalato soltanto cibi molto, ma molto leggeri, **e soltanto se c'è l'appetito**; in altre parole, se il paziente dice di non avere fame, e di non voler mangiare, voi mamme sbagliate, se insistete a dargli qualcosa da ingerire, in maniera forzata. L'organismo, che sta lottando per combattere una malattia, cerca di usare, a tal fine, tutte le energie biologiche disponibili, e rifiuta istintivamente il cibo, la cui assunzione comporterebbe un enorme dispendio di energie, per portare a termine la funzione digerente. **Del digiuno non dovete avere paura mai**, perché non fa danni in nessun caso, mentre che un'alimentazione sbagliata, e inopportuna, può danneggiare, a volte, in maniera anche grave. Se non sapete cosa dare da mangiare ai vostri figli, quando stanno poco bene, la cosa migliore è non dare proprio niente: sempre meglio niente, che qualcosa che possa fare male.
- **Cosa bere. Le tisane** da bere nel corso di malattie esantematiche, devono essere non solo efficaci, ma **anche gradevoli**, dato che in genere si tratta di pazienti in tenera età. **Il miele e lo zucchero integrale** possono essere usati utilmente per addolcire gli infusi di erbe, e c'è la possibilità concreta di scegliere tisane che hanno, di per sé, un buon sapore; **la camomilla** può essere addolcita, naturalmente, con l'aggiunta di **liquirizia** per tisane. Cercate di indovinare i gusti dei vostri figli, ed orientatevi in quella direzione; oltre alla liquirizia con la camomilla, si può utilizzare **la menta, i semi di finocchio, i semi di anice** (da soli, o associati con altre erbe medicinali). Il modo di preparare queste tisane è semplice: fate bollire un quarto d'acqua, spegnete, aggiungete un cucchiaino abbondante dell'erba medicinale, filtrate dopo cinque minuti; quando la tisana è tiepida, aggiungete un cucchiaino di miele, o di zucchero integrale.
- **Applicazioni locali.** Se non sapete su quali parti del corpo potete o dovete fare gli impacchi, **andate tranquilli se ne fate sulla pancia**; sono, queste, applicazioni locali che trovano indicazione in tutte le malattie, anche in quelle che apparentemente non interessano l'apparato digerente. **Ogni febbre è sempre una febbre intestinale**, è stato detto; per cui, gli impacchi addominali sono particolarmente utili. Quando poi

ci sia anche ipertermia (febbre), le applicazioni locali non sono fastidiose neppure per i piccoli pazienti. D'altra parte, nel caso di reazioni di rifiuto, si può sempre ricorrere allo stratagemma di provare a fare gli impacchi durante le ore di sonno dei pazienti «impazienti». Per evitare che l'amaro svedese usato per gli impacchi possa irritare la pelle particolarmente sensibile del paziente - che è, sovente, appartenente alla tenera età - è opportuno ungere bene l'addome con olio, o con sugna di maiale, oppure con uno degli oli medicinali, o con la pomata di calendula, prima di applicarvi l'impacco di ovatta e amaro svedese. L'applicazione può essere mantenuta fino a quando tutto l'amaro non sia stato assorbito, oppure la rimuovete anche prima, se l'ammalato non tollera il particolare calore che l'impacco può generare, o se insorge una sensibilità cutanea indesiderata. Fate seguire un impacco con ovatta e olio, o con la pomata di calendula, della durata di due-tre ore; dopo di che, potete rifare un'altra applicazione di amaro svedese, che va aggiunto all'ovatta usata nell'impacco precedente. E così di seguito. La notte è meglio trascorrerla con un impacco non di amaro svedese.

- Le applicazioni di **foglie di cavolo** (pag. XX) sono utilissime, ma devono essere fatte in modo opportuno, schiacciando sempre molto bene le foglie, ed avendo l'accortezza di mettere a contatto del tessuto cutaneo della pancia le foglie più tenere. Si può fare un impacco di dodici ore, dalla mattina alla sera, cui segue un impacco notturno; dopo la rimozione delle foglie, lavate bene la zona trattata. Se l'eventuale piccolo paziente rifiuta questo genere di impacchi, voi demordete.
- **L'argilla** deve essere usata seguendo le indicazioni date alle pagg. XXX; aggiungendo un po' di olio di iperico, oppure olio di mandorle, o semplice olio di oliva, per rendere l'applicazione più accettabile da parte degli eventuali piccoli pazienti; è utile anche un impacco notturno, da rimuovere la mattina successiva. Sono semplici, e non irritanti, anche gli impacchi con **fieno greco** (pag. XX), ridotto in polvere, mischiato con il miele, fino a diventare un impasto, che, applicato sulla pancia, può essere rinnovato ogni due-tre ore, durante la giornata, e tenuto in sede tutta la notte, se applicato la sera.
- **N.B.** Tutti gli impacchi descritti sopra, si possono estendere anche ad altre parti del corpo, dove si individuano dei focolai di infiammazione, tumefazioni, ascessi, o altre lesioni; basta seguire le istruzioni date per gli impacchi sull'addome. **Se è presente la febbre**, e volete aiutarvi a superarla in modo naturale e senza controindicazioni, rileggete il paragrafo «influenza». Infine, per sapere in quali pagine potete trovare i protagonisti dei suddetti impacchi locali, riguardate la scheda n° 3, a pag. XX..

ESAURIMENTO NERVOSO

- DEPRESSIONE · INSONNIA · NEVROSI · STATI D'ANSIA · STRESS
· ECC -

«**M**ens sana, in corpore sano»: accanto ad **una opportuna ed adeguata psicoterapia**, condotta da esperti, che procedano con amore verso il fratello sofferente, o, almeno, con una profonda onestà, con un atteggiamento interiore di chi si pone, come obiettivo primario, la salute del paziente, e non lo scopo di lucro; accanto a tutto ciò, è necessaria una terapia medica, che agisca sulla base organica della malattia psicologica, o neurologica, o anche psichiatrica. Offro, qui di seguito, alcuni consigli, che mirano appunto a **superare lo stato tossiemico**, cioè l'intossicazione di sangue, che alimenta le nevrosi, e le altre patologie citate sopra. Credetemi, è soltanto così che si possono combattere, efficacemente, tutti i disturbi nervosi. «**Corpus sanum**», cioè organismo disintossicato, significa sangue pulito, purificato; adatto, quindi, a nutrire quel delicatissimo, e complicatissimo organo, che è il cervello, il quale, alimentato nella maniera più opportuna, e con il carburante - sangue di primissima qualità, può svolgere ordinatamente le sue funzioni di guida e di coordinamento di tutte le singole parti, di cui è costituito un organismo. Quando la base organica della psiche, cioè il cervello, è in buone condizioni funzionali, la psiche è nelle condizioni più favorevoli per essere eventualmente guidata terapeuticamente dallo psicologo, o da altri specialisti della mente umana.

Posto questo, **ai sofferenti di nervi, propongo questi consigli:**

- **Fate una buona terapia radicale** con erbe medicinali ad azione depurativa sul sangue, procedendo nel modo seguente:
 - **Per le prime due settimane**, bevete, nella mattinata, dalle ore 10:00 alle ore 12:00, mezzo litro di **equiseto** - fate bollire assieme mezzo litro d'acqua, e due cucchiaini di equiseto, per un minuto; spegnete, filtrate dopo un minuto.
 - **Nelle due settimane successive**, bevete, quotidianamente, mezzo litro di tisana di **ortiche**, un quarto nella mattinata, un quarto nel pomeriggio: fate bollire mezzo litro d'acqua, spegnete, aggiungete due cucchiaini abbondanti di ortiche, filtrate dopo 5 minuti.
 - **Nelle settimane che seguono**, si procede alternando le singole tisane, bevendone ancora quotidianamente mezzo litro: equiseto nella prima settimana, ortiche nella seconda.

Può verificarsi il caso che, per un motivo o per un altro, non si riesca ad accettare qualcuna delle suddette tisane. Intanto, si può provare ad aggiungere ad esse **una fettina di limone**, oppure le si può **addolcire con un cucchiaino di miele o di zucchero integrale**. In ogni caso, poi, qualcuna di esse deve pur risultare accettabile, per cui è sufficiente bere mezzo litro al giorno della tisana gradita; e questo anche **per alcuni mesi**, senza alcun problema. Si può tentare di rendere gustose le tisane rifiutate, aggiungendo ad esse un cucchiaino di **semi di anice**, o di **semi di finocchio**, o di **menta**, o di qualche altra pianta aromatica, che sapete essere gradita a colui che deve fare la cura. L'aggiunta va effettuata dopo che avete spenta l'acqua, fatta bollire nel modo prescritto.

- **Se il paziente soffre d'insonnia**, la sera tardi berrà, sempre lentamente, a sorsi, un quarto di tisana, ricavata dalla seguente miscela di erbe:

 - primula 50 gr.
 - lavanda fiori 25 gr.
 - luppolo stromboli 15 gr.
 - iperico 10 gr.
 - valeriana radici 5 gr.

Fate bollire un quarto d'acqua, spegnete, aggiungete un cucchiaino della miscela, filtrate dopo dieci minuti. Addolcite con un cucchiaino di miele, quando la tisana è pronta per essere bevuta, non quando è ancora bollente. Altri consigli, nel paragrafo «**insonnia**».
- Sarebbe utile che il paziente bevvesse ogni giorno, per almeno dieci-quinici giorni consecutivi, un quarto dei **succhi centrifugati Breuss**, ingeriti a piccoli sorsi, distanziati l'uno dall'altro, perché siano assimilati meglio. Essi sono come **una piccola bomba vitaminica**. Ulteriori informazioni a riguardo, le trovate alle pagg. XXX-XXX.
- Ritengo opportuno anche qualche mese di assunzione dell'**ascorbato di potassio**, in ragione di tre dosi giornaliere, bevuta, ciascuna, diluita in un po' d'acqua, tre quarti d'ora prima di ogni pasto principale. Ogni dose sia costituita da 0,50 gr. di acido ascorbico, e da 1 gr. di bicarbonato di potassio. Per ulteriori informazioni su questa particolare vitamina C, vedete a pag. XXX.
- **Il lievito di birra** (pag. XX), con la sua attività specifica di regolatore della funzione intestinale dell'assorbimento dei nutrienti, e dell'eliminazione del materiale residuo (combatte, cioè, efficacemente la stitichezza), si candida per essere incluso nella categoria degli adattogeni, in quanto sicuro fattore di lotta agli stati di stress. È sufficiente prendere, ogni giorno, mezzo dado o un dado, mezz'ora prima dei pasti principali - colazione, pranzo e cena - diluito in un po' d'acqua, o masticato con acqua, o latte, oppure assunto in qualsiasi altro modo. I dadi si trovano in tutti i negozi di alimentari, e vanno conservati in frigorifero.
- **Il biancospino** (pag. XX) è indicato, in quanto **esercita una efficace azione normotensiva: ne traggono** notevole giovamento tutti quelli che soffrono di pressione bassa, ed è utile anche agli ipertesi. Sono sufficienti una capsula o compressa la mattina, una nel pomeriggio e una la sera tardi, oppure 45 gocce della soluzione idroalcolica, tre volte al dì.
- È utile l'assunzione di **germe di grano**, nella quantità di cinque perle nella mattinata, e cinque nel pomeriggio. **La pappa reale pura, la pappa di ginseng, la schisandra chinensis**, e svariati altri prodotti naturali, reperibili nelle erboristerie e nelle farmacie, svolgono una notevole attività antistress, ed antidepressiva. Le pappe possono essere assunte (o l'una, o l'altra), nella misura di due spatoline ogni mattina, da sciogliere sotto la lingua; la schisandra chinensis è offerta in fiale, e ne è sufficiente una ogni pomeriggio.
- **Il consumo quotidiano di peperoncino crudo** (pag. XX), in polvere, ingoiato nell'ostia dopo i pasti principali, o consumato, sempre crudo, miscelato nei cibi, nell'ordine di 1 gr. per ogni 10 Kg. di peso corporeo, non presenta nessuna controindicazione, ed è anzi caldamente consigliato, per la **notevole azione esercitata di attivatore del metabolismo**, in tutte le direzioni.

- È necessario, naturalmente, tenere in considerazione i consigli dati nel paragrafo sulle epatopatie – vedi «fegato» - soprattutto quelli relativi ad **una dieta ad azione epatoprotettiva** – vedi pure la scheda n° XX, a pag. XX.
- «**Mens sana in aere sano**»: la respirazione ha un ruolo fondamentale nelle patologie trattate in questo paragrafo. Si dovrebbe, intanto, imparare tutti a respirare meglio: passeggiare nelle campagne, nei boschi, in montagna o in collina, su una spiaggia non nel periodo estivo, per le stradette di un paesello, ecc., è respiro del corpo e dell'anima. È chiaro che l'ambiente, nel quale trascorriamo la maggior parte del nostro tempo, non deve essere in atmosfera inquinata: **via il fumo di sigarette, via la naftalina, via tutti i veleni**. Riguardate quanto scritto alle pagg. XXX-XXX.
- Un maestro di tecniche orientali suggerisce un metodo molto semplice, per riacquistare la forza vitale perduta. Egli consiglia di sedersi comodamente, e di eseguire **una tecnica respiratoria**, seguendo questo ritmo:
 - espellete tutta l'aria che avete nei polmoni, pensando di gettare fuori, assieme all'anidride carbonica, anche le scorie che sono nel vostro organismo, e contate mentalmente fino a 4;
 - quindi, cominciate ad inspirare lentamente attraverso le narici, per una maggiore efficacia, pensando intanto di cogliere dall'aria, che entra nel vostro corpo, tutta la forza vitale che vi è necessaria;
 - questa inspirazione, che deve riempire i polmoni al massimo, deve durare il tempo necessario per contare, mentalmente, fino a 8. Poi, con i polmoni pieni d'aria, si fa una pausa di 4.
 - **Schematicamente**: espirate contando fino a 4; fate una pausa contando fino a 4; ispirate contando fino a 8; fate una pausa contando fino a 4; espirate, contando fino a 4; e così via.

L'esercizio deve durare fino a quando non vi sentirete di nuovo ricaricati della forza vitale. Si precisa che la tecnica respiratoria, praticata nell'ora del tramonto, è più efficace, perché l'aria di quest'ora è più carica dell'energia solare, assorbita dalla luce del sole, del dì che è trascorso.
- «**Dulcis in fundo**», si fa per dire, c'è l'**amaro svedese** (pag. XX). Il paziente che riesce a berlo, ne può prendere anche tre cucchiaini al dì, uno al mattino, uno a mezzogiorno, uno a sera, mezz'ora prima dei pasti, diluiti in un po' d'acqua. Esso è un **ottimo tonico del sistema neurovegetativo**, e tira su il depresso; certo, essendo amaro, di un'amaritudine sui generis, non tutti sono capaci di berlo; tuttavia, il tentativo vale la pena di farlo.
 - «**Dulcis in fundo**», sul serio, **è la bevanda che si ricava dalla bollitura di bucce di mele, secondo le indicazioni date nel paragrafo sull'insonnia**, a pag. XXX; addolcitela opportunamente con il miele, quando sia a temperatura ambiente; essa va bevuta tutte le sere, prima di andare a dormire.
 - **Non si scoraggi il lettore** nel trovarsi davanti a tanti consigli, sparati tutti assieme, uno dopo l'altro, ciascuno comportante un discreto impegno per essere messo in pratica. **Qualcuno potrebbe dire**: per eseguire questa particolare terapia antistress, ci si stressa troppo, e chi l'esaurimento non ce l'ha, rischia di buscarselo. In verità, questo pericolo non si corre affatto: basta organizzarsi, e tutto

può essere eseguito con ordine, senza stressarsi, e soprattutto con la gioia di ottenere la sperata guarigione, a qualunque stadio si trovi l'esaurimento nervoso. «Intelligenti, pauca», cioè, «a buon intenditore, poche parole»: più che promettere e garantire buoni e sicuri risultati, non posso fare. Aggiungo che **non è necessario, nè tantomeno opportuno, mettere in pratica tutti i consigli dati, e tutti quanti assieme**: in pratica fate voi stessi una selezione dei consigli che maggiormente vi hanno convinto, e muovetevi in quella direzione, con tutta serenità.

- **Naturalmente**, più consigli sono messi in pratica, meglio è. E poi, non demordete subito, appena arrivano i primi istintivi rifiuti: è importante passare di nuovo alla carica, dopo un certo tempo, e sempre con tanto tatto, con tanta pazienza. **E sempre**, se si è capaci, **con tanto amore**. Come d'altronde è necessario, quando si vuol provare ad aiutare quelli che si trovano in uno stato di sofferenza: **guarisce più malati l'amore, che non tutte le medicine del mondo**.
- **N.B.** È utile anche una lettura comparativa dei paragrafi «insonnia» e «stress».

FEGATO

MALATTIE E RIMEDI NATURALI

- CIRROSI EPATICA · COLICHE EPATICHE · EPATOPATIE · ITTERO
· MALATTIE DELLE VIE EPATOBILIARI · ECC. -

A. Il fegato

- **Una terapia di fondo del fegato** può consistere in un deciso intervento su questo organo, mediante un ciclo di impacchi con **foglie di verza, o di cavolo cappuccio** (pag. XX), sulla regione epatica, tutte le sere, fino a quando l'impacco cesserà, per alcune volte di seguito, di risultare puzzolente, acido, come fosse cotto, molto umido, ecc.: segno, questo, che il fegato è stato pulito e liberato da fattori inquinanti e intossicanti. Impacchi del genere sul fegato hanno anche la funzione di filtraggio depurativo del circolo ematico generale, perché la quantità di sangue, che attraversa il fegato nel corso di una giornata, è veramente enorme, trattandosi di oltre 2000 litri (!), in un uomo adulto. **Mentre decongestionano il fegato, gli impacchi stimolano, nello stesso tempo, tutte le funzioni di questa grande fabbrica dell'organismo.** La rimozione del male, la stimolazione delle sue attività fisiologiche, comportano la guarigione dell'organo, e la salute per l'intero organismo. Questa è una mia ferma convinzione.
- **Avendo a disposizione anche l'amaro svedese** (pag. XX), si possono fare impacchi epatici con questo, uno la sera, mezz'ora prima dell'applicazione delle foglie di cavolo, e uno, possibilmente, anche la mattina, quando si rimuove l'impacco della notte con il cavolo. Prima e dopo ogni impacco, fatto con ovatta bagnata con l'amaro svedese, ungete la regione epatica con olio di oliva, con sugna di maiale, con pomata di calendula, con olio di iperico, o con un altro olio medicinale. **Per la verità, gli impacchi con l'amaro svedese possono costituire, da soli, una adeguata terapia del fegato,** per la loro notevole azione di riattivazione del tessuto epatico, e perché inducono un processo di decongestionamento della circolazione, sia sanguigna, sia linfatica, del fegato; il che costituisce l'effetto drenante endogeno dell'amaro svedese. Volendo fare un ciclo di terapia intensiva con la sola applicazione di ovatta e di amaro svedese, si possono fare impacchi continui, di giorno e di notte, aggiungendo, nel corso della giornata, altro liquido all'ovatta, quando questa risultasse asciutta, e lasciando in sede, per tutta la notte, l'applicazione della sera. Considero questo ritmo intensivo **una vera e propria terapia d'urto**, molto utile ed efficace in stati patologici particolarmente preoccupanti, quali possono essere ritenuti **l'ittero, la cirrosi epatica, l'epatite virale e quella non virale, le coliche epatiche, le coliche epatobiliari**, ecc.. Una volta ottenuto il risultato di un netto miglioramento della situazione, si può proseguire con **una terapia di mantenimento** facendo solo uno o due impacchi durante la giornata. Questi consigli sono validi anche se si volesse procedere con impacchi di altra natura; oppure si possono fare delle applicazioni dell'un tipo e dell'altro, nel corso della giornata, utilizzando le molteplici possibilità che la natura mette a nostra disposizione.

- Molto utili sono pure impacchi sulla regione epatica con **la pomata di calendula**, preparata in casa, come indicato a pag. XX: queste applicazioni vanno rinnovate, possibilmente, ogni 4 ore circa, se fatte durante il giorno; l'impacco della sera lo si può togliere la mattina successiva. La pomata la si può spalmare direttamente sull'ovatta, oppure la si può prima sciogliere sul fuoco, per poi versarla sull'ovatta.
- **Il peperoncino crudo in polvere** (pag. XX), consumato aggiunto ai pasti all'ultimo momento, non è controindicato, ma anzi è consigliato, **anche in presenza di emorroidi**. Il lettore stia tranquillo, a riguardo: esso trova indicazione in qualsiasi patologia del fegato.
- A grosse linee, suggerisco **alcuni consigli di dieta**, e comportamentali, ad azione disintossicante ed epatoprotettiva, desunti dai testi di Maria Treben, Vogel, Rolf Stühmer, e da altri studiosi d'oltralpe: si riguardi utilmente la scheda n° 7, a pag. XX.
 - Secondo questi autori, **bisogna evitare** grassi e frittture, salumi, insaccati, carne di maiale, sostanze acide, quali l'aceto, il vino, i sottaceti, ecc.; cioccolato, cacao, carne in scatola, dolciumi, bevande e cibi molto freddi, bevande gassate, alcool e fumo. Sale, se è possibile, usarne soltanto molto poco. Come dolcificanti, usare miele, o zucchero integrale, quello grezzo, di canna, ed evitare lo zucchero bianco semolato.
 - **È permesso e consigliabile consumare** le uova - quelle fresche, o quelle fatte bollire solo 2-3 minuti e, tenendo presente che i sofferenti di artrite e di reumatismi devono invece evitarle del tutto - i legumi (quali piselli, fagiolini, lenticchie), alcuni derivati del latte (quali ricotta fresca, latte acido, yogurt, latticini freschi, ecc.), pesce fresco; carne soltanto molto poca, oppure, se è possibile, meglio evitarla del tutto.
 - Sono vivamente consigliati **i semi di sesamo**, da consumare anche tutti i giorni, crudi, su una fetta di pane integrale, spalmata con un sottile strato di burro fresco. Bevetevi quotidianamente un quarto di succhi, ricavati dalla centrifugazione di carote, bietole rosse, cavolo cappuccio, cavolo verza ecc..., presi separatamente o sotto forma di cocktail. Potete anche comprarli già confezionati, nelle erboristerie, o in alcune farmacie. Ritengo molto buoni, tra l'altro, i succhi della ditta Biotta, tra i quali c'è il cocktail di succhi «Breuss», come descritto alle pagg. XXX-XXX.
 - Mangiate, possibilmente, solo **pane integrale**. Dove ci sia la concreta possibilità, scegliete sempre i **cibi naturali** ed i prodotti «doc», nel senso di una provenienza **da coltivazioni biologicamente controllate**. È buona norma **mangiare poco e spesso, masticando bene ogni boccone**: «prima digestio fit in ore», cioè la prima digestione avviene nella bocca, attraverso una buona masticazione ed una concomitante adeguata insalivazione; cose, queste, tanto utili e tanto necessarie per una salutare digestione. Confronta pure quanto scritto nel paragrafo «masticare bene». Sono consigliati **gli aromi**, quali il prezzemolo, il basilico, l'aglio, la salvia, la maggiorana, il rosmarino, l'origano, ecc..., la cui attività organolettica è ben nota. L'olio consigliato è quello pressato a freddo, e di prima pressa, da consumare crudo, ed in piccole

quantità. Sono indicati, tra gli altri, l'olio di girasole, l'olio di sesamo, l'olio di lino alimentare.

- **Tra i consigli di tipo comportamentale**, va ricordato, in primis, che **il buon umore non può che portare giovamento**. «**Il riso fa buon sangue**», l'ho sentito, tradotto dai tedeschi «**lautes Lachen macht gesund**»: il ridere in modo sonoro rende l'uomo sano. **Lo stress eccessivo** comporta solo danni: darsi una regolatina nel ritmo di vita, è necessario per combattere le epatopatie. «**Post prandium, aut stabis aut lento pede ambulabis**», diceva la scuola medica salernitana: dopo il pranzo, non bisogna affaticarsi, per permettere all'organismo di concentrare tutti gli sforzi nella funzione della digestione del cibo ingerito. **Per cui o si sta fermi a riposo, oppure si passeggia lentamente**.
- **Consumare lievito di birra** (pag. XX), prendendone mezzo dado o un dado tre volte al dì, prima dei pasti, masticando e sciogliendo ognuno di essi in bocca con un po' di latte, o bevendolo sciolto in un po' d'acqua, è buona norma quotidiana, essendo il lievito di birra un buon attivatore di tutto l'apparato digerente, di cui fa parte la grande ghiandola epatica. Tra l'altro, il lievito di birra serve a combattere eventuali forme di **stitichezza**, che possano associarsi alle epatopatie.
- **Il digiuno terapeutico** è un ottimo presidio per superare le malattie del fegato, sia che esso sia portato avanti seguendo i consigli degli igienisti (pagg. XXX-XXX) o che ci atteniamo a quanto indicato da Rudolf Breuss (pagg. XXX-XXX). Quanto alla Totalkur, ad essa si può far ricorso soprattutto per le patologie epatiche più gravi, dal momento che Breuss propone questa terapia persino nei casi di **carcinomi epatici**, e per combattere tutte le forme di **cirrosi epatiche**: a questo proposito, si riguardino le pagg. XXX-XXX.
- **È necessario vivere in un ambiente nel quale si possa respirare aria non inquinata**, per poter guarire dalle malattie del fegato, come da ogni altra patologia. Riguarda, a proposito, le pagg. XXX-XXX.
- **Le tisane**, utili per una buona funzionalità del fegato, preparate con **single erbe medicinali**, o con miscele di erbe, sono davvero tante. È ragionevole ritenere che **tutte le erbe medicinali**, utilizzate, e assunte, in maniera adeguata, possano considerarsi opportune anche per il trattamento di affezioni epatiche: tutti i principi attivi, che aiutano l'organismo a stare meglio, anche solo agendo su organi diversi dal fegato, alleggeriscono l'enorme lavoro che, quotidianamente, e incessantemente, svolge la ghiandola epatica. È opportuno orientarsi secondo i cicli di terapia consigliati nelle pagg. XXX-XXX, XXX-XXX, XXX.
- **Le miscele di erbe**, indicate da R. Willfort (opera citata), come specifiche per affezioni del fegato, o della coleciste, sono le seguenti:
 - a) chelidonio 30 gr.
rosmarino fiori 15 gr.
asperula 10 gr.
frangula corteccia 10 gr.
 - b) agrimonia 25 gr.
galium aparine 25 gr.
asperula 25 gr.

c) tarassaco radici 25 gr.
 cicoria fiori 15 gr.
 asperula 15 gr.
 veronica 25 gr.

d) La stessa cosa si dica della miscela seguente:
 menta foglie 50 gr.
 camomilla fiori 50 gr.
 genziana radici 25 gr.
 ononide 25 gr.
 frangula corteccia 5 gr.

Potete scegliere liberamente tra queste quattro miscele. Il modo di preparare le tisane da ciascuna di queste miscele è il seguente: fate bollire mezzo litro d'acqua, spegnete, aggiungete due cucchiaini abbondanti della miscela, filtrate dopo 5 minuti. Bevete, a sorsi, nella mattinata o nel pomeriggio, lontano dai pasti.

- Per quanto riguarda l'uso del prodotto omeopatico «**Biocholangen**» nel trattamento di tutte le malattie del fegato, si riguardi quanto scritto nelle pagg. XXX-XXX.

B. La cirrosi epatica

- **Il lycopodio** è una pianta medicinale molto consigliata tanto da R. Willfort, quanto, e soprattutto, da Maria Treben, per tutte le affezioni epatiche, ma in particolar modo quando il fegato sia interessato da **cirrosi a qualsiasi stadio**, o addirittura da **carcinoma**. È grande la sua efficacia, stando a quanto si legge nella brochure di Maria Treben «Gesundheit aus der Apotheke Gottes», nell'articolo sul lycopodio, e sulla base delle testimonianze riportate nell'altra brochure «Maria Treben's Heilerfolge». Il lycopodio esercita un'azione sorprendente specialmente sulla tipica «**fame d'aria**», che spesso accompagna il malato di cirrosi epatica, soprattutto durante la notte, impedendo il normale recupero delle forze, mediante un sonno tranquillo. **È sufficiente un quarto di lycopodio al giorno**, bevuto a sorsi, la mattina, a stomaco vuoto, preparato facendo bollire l'acqua, aggiungendo quindi un cucchiaino rasato di lycopodio, e filtrando dopo appena mezzo minuto.
- È chiaro che, in caso di cirrosi, bisogna adottare **tutte le misure** consigliate a proposito delle epatopatie in generale. Ritengo pure logico pensare che sia da consigliare **il digiuno terapeutico di R.Breuss** (pagg. XXX-XXX) per il trattamento della cirrosi epatica, dal momento che tale terapia è indicata, dallo stesso, per combattere il carcinoma epatico.

C. L'ittero

Si riguardi il paragrafo specifico «ittero», a pag. XXX.

FLEBITE

Preciso al lettore, che, in caso di flebite, è **necessario farsi seguire dal proprio medico curante, e attenersi alle sue indicazioni**: i consigli che dò qui di seguito, possono essere messi in pratica **accanto** all'indirizzo terapeutico messo a punto dal vostro medico, o dallo specialista.

- **Un rimedio popolare** per mettere a tacere i particolari dolori, associati all'infiammazione delle vene, viene presentato ai lettori, con convinzione personale, da **R. A. Hoffmann**, nel suo libro «So besiegte ich den Krebs», alla pag. 259 dell'edizione tedesca. Si prende **l'albume di due uova fresche**, e lo si sbatte. Si aggiungono due cucchiaini di panna e due cucchiaini di sugna di maiale, e si miscela il tutto ben bene. Si prepara un impiastro, da applicare sulla parte da trattare, stendendo la massa su un panno di lino, o qualcosa di simile, formando uno strato di un centimetro circa. Questo impacco lo si rinnova di tanto in tanto, fino a quando i dolori non siano scomparsi del tutto. Il che avviene, generalmente, **in tempi straordinariamente brevi**. Piano piano scompare anche il fastidiosissimo senso di pesantezza, che si accompagna a questa patologia. Il metodo è semplice, facile da eseguire; **i risultati sono sorprendenti**, a detta dell'autore citato.
- **L'amaro svedese, il cavolo verza ed il cavolo cappuccio, la pomata di calendula, l'argilla**, sono protagonisti in una terapia della flebite ad azione locale. Questi rimedi naturali possono essere usati da soli, in modo separato, o in associazione combinata tra di loro. In altre parole, si possono fare impacchi continui di amaro svedese, cavolo, pomata di calendula, argilla, tenendo presenti questi accorgimenti:
 - Le applicazioni locali con ovatta, bagnata con **l'amaro svedese** (pag. XX), devono essere precedute dalla unzione della parte da trattare, usando pomata di calendula, oppure olio di iperico, se sono disponibili; oppure semplicemente olio di oliva, o sugna di maiale. Queste sostanze grasse servono ad evitare una eventuale irritazione della pelle da parte della base alcolica dell'amaro svedese. Ogni impacco deve essere rimosso quando il liquido è stato assorbito nel contatto con il corpo. Fate un intervallo di almeno un'ora, tra un impacco e l'altro, tenendo, nel frattempo, unta la gamba trattata.
 - Gli impacchi con **foglie di verza o di cavolo cappuccio** (pag. XX) vanno rinnovati, orientativamente, ogni 12 ore. Si consiglia di farne uno la sera, e uno la mattina, lavando sempre, accuratamente, con sapone neutro, la parte trattata. È bene che lo strato, che andrà a contatto con la pelle, sia formato con le foglie tenere del cavolo, e l'altro strato con le foglie più dure, quelle più esterne; sempre rispettando la regola di **schacciare bene le foglie**. In ogni caso, è sufficiente l'impacco della sera per la mattina.
 - **La pomata di calendula** (pag. XX) va applicata sulla gamba, o sulle gambe da trattare, dopo di essere stata spalmata generalmente su una adeguata pezza di ovatta. Usate l'ovatta a banda larga. L'impacco va rinnovato ogni 3-4 ore, pulendo ogni volta la parte trattata, con alcool o con sapone neutro. L'applicazione della sera va tenuta per tutta la notte.

- Richiedete in erboristeria **argilla fine ventilata verde** (pag. XX), oppure un'argilla con altra etichettatura, purché sia fine, e adatta per impacchi locali. Mettete dell'acqua tiepida in una scodella, aggiungete argilla, e miscelate, fino a quando non ottenete una crema, che spalmerete sulla parte da trattare, formando uno strato dello spessore di pochi millimetri. Lasciate asciugare, quindi rimuovete con acqua tiepida; poi risciacquate con acqua fredda, asciugate con un panno sterile, e ungete con olio di iperico, o di maggiorana, o di ruta, lavando dopo una mezz'ora. Oppure, a questo punto, fate un impacco con pomata di calendula, come indicato sopra.
 - **Se sono disponibili tutti e quattro questi rimedi naturali** - l'amaro svedese, il cavolo, la calendula, e l'argilla - si può impostare la terapia nel modo seguente, nel caso ci siano le condizioni familiari favorevoli: la sera, fate un impacco con foglie di cavolo, che va rimosso la mattina successiva; nella mattinata fate un impacco con l'argilla, seguito da due applicazioni di pomata di calendula; nel pomeriggio, fate alcuni impacchi con ovatta e amaro svedese. Ove, per curarvi, sia disponibile solo la notte, è consigliabile che facciate, la sera, un impacco di foglie di verza o di cavolo cappuccio, che viene rimosso la mattina.
- Per una terapia interna, a base di tisane, attenetevi a quanto indicato nel paragrafo sul trattamento delle «**vene varicose**», dove ho consigliato **la salvia, la miscela «Frauentee», e il vischio**. Portate avanti questa cura di tisane almeno per alcuni mesi. Se interviene un senso di fastidio al gusto, interrompete per un certo tempo, e poi riprendete a bere le tisane.
 - Per combattere più efficacemente la flebite, fate una cura di almeno tre mesi con la vitamina C, assunta sotto forma di **ascorbato di potassio**, seguendo le indicazioni che dò qui di seguito. Prendete tre dosi al dì di ascorbato di potassio, ognuna tre quarti d'ora prima di ogni pasto principale, diluita in un po' d'acqua. Ogni dose deve essere così composta: acido ascorbico, 0,50 gr. + bicarbonato di potassio, 1,00 gr. Come procurarvi le dosi necessarie, ed altre informazioni utili sull'ascorbato di potassio, trovate a pag. XX.
 - Come per le vene varicose, anche per la flebite è consigliabile **un semicupio di ortiche, o di equisetto**, una volta la settimana. Questi bagni, fatti stando seduti in una vasca da bagno, hanno il pregio di agire non solo sugli arti inferiori, ma anche su tutti gli organi del bacino, sulla schiena, e su tutte le parti che sono immerse nella particolare acqua di questi semicupi. Riguardate le pagg. XX-XX.
 - **Vogel**, ne «Il piccolo medico», consiglia di combattere i dolori e la pesantezza delle gambe, in caso di flebite, ricorrendo ad **impacchi continui con alcool**. Io suggerisco di far seguire ad ogni impacco una unzione con olio di oliva, o con sugna di maiale, o con pomata di calendula, o con olio di iperico, o con altri medicinali. A seconda della disponibilità, naturalmente.
 - Se è presente **la stitichezza**, questa va combattuta e risolta, seguendo le indicazioni date nell'apposito paragrafo, alle pagg. XXX-XXX. Ricordiamo sempre il proverbio «Der Tod sitzt im Darm», cioè «la morte si annida nell'intestino»: in quello malato, ovviamente. **Il diabete** è perlomeno tenuto a bada, in ogni caso, già solo seguendo la cura delle

tisane indicate sopra: se esso è presente in chi soffre di flebite, è bene seguire le indicazioni date nell'apposito paragrafo, alle pagg. XXX-XXX.

- ❑ **Il controllo dei denti e del paradenzio** è necessario qui, come per tutti gli stati patologici. E se qualcosa non va, occorre subito porre rimedio, con grande scrupolo, e con severità. Mai sottovalutare l'importanza dello stato di salute del cavo orale. Per eventuali trattamenti naturali necessari, si vedano i paragrafi «arcate dentarie», «bocca», «paradentosi».
- ❑ Perché è indispensabile che **l'aria che respira l'ammalato** sia sana, il lettore potrà capirlo leggendo quanto scritto alle pagg. XXX-XXX. Se chi soffre di flebite vive in un ambiente la cui atmosfera è inquinata, non potrà mai guarire completamente. Soprattutto, non permettete mai che la camera da letto sia inquinata da fumo di sigaretta, altrimenti dormirete in una vera e propria camera a gas.
- ❑ L'assunzione quotidiana di **lievito di birra** (pag. XX) è sempre molto utile: mezzo dado o un dado tre volte al dì, mattina, pomeriggio e sera, masticato con un po' d'acqua, o di latte, oppure bevuto sciolto in acqua, o nel latte, o in altra bevanda.
- ❑ **Il peperoncino** (pag. XX) non è controindicato, anzi è consigliato. Bisogna consumarlo, aggiungendolo crudo, e ridotto in polvere, a tutti i cibi che si vuole, nella quantità giornaliera di un grammo per ogni 10 Kg. di peso corporeo - ad es. chi pesa 70 Kg., può consumare 7 gr. di peperoncino al dì.

FUOCO DI SANT'ANTONIO

- HERPES ZOSTER -

Considerate questa affezione **una lesione cutanea** - anche se non è una definizione del tutto esatta - e trattatela come tale, orientandovi sulla base di quanto è scritto sulla pelle, alle pagg. XXX-XXX, tenendo presente che, tra le applicazioni locali ivi consigliate sono particolarmente efficaci gli **impacchi con le foglie di verza, o di cavolo cappuccio**.

GANGRENA

Terapia d'urto:

- **Usate abbondantemente, costantemente, e generosamente, i «protagonisti», di cui nella scheda n° 3, a pag. XXX, e nella scheda n° 4, a pag. XXX:** essi sono tutti straordinariamente utili ed efficaci, nel trattamento di questa grave malattia. Durante la notte, dorma il paziente con un impacco abbondante di cavolo verza o cavolo cappuccio (pag. XXX); nel corso della giornata, è opportuno che si tratti la parte malata con impacchi di amaro svedese (pag. XX), alternati con applicazioni di pomata di calendula (pag. XX), o di qualcuno degli altri protagonisti.
- È assolutamente necessario un concomitante **ciclo di terapia con tisane disintossicanti**, come consigliato nelle pagg. XXX-XXX, XXX-XXX, XXX.
- Si va avanti con queste terapie intensive, fino a quando non si sia superata la cosiddetta «**fase a rischio**», quella dominata dal fantasma di eventuali amputazioni chirurgiche, nel caso che la gangrena interessi un arto.

Terapia di mantenimento.

- Superata la fase più pericolosa, si completa la guarigione sui lunghi tempi, anche solo con le applicazioni quotidiane di **amaro svedese**, e con una terapia ridotta con tisane depurative del sangue.

Breve nota dell'autore.

- È mia convinzione personale che la gangrena possa essere combattuta e vinta: occorre solo tanta pazienza, tanta costanza, tanta caparbia insistenza. È in questo modo che la signora Pina da Bacoli ha potuto avere la gioia di vedere guarire completamente la mamma settantenne, dopo che le ha prodigato le sue cure amorevoli e precise per ben quattro anni, seguendo sempre scrupolosamente le mie indicazioni periodiche. Se è guarita quella signora – tra l'altro anche diabetica – perché non dovrebbero guarire altri eventuali pazienti, colpiti da questa grave malattia?

GINOCCHIO, MALATTIE DEL MALATTIE E RIMEDI NATURALI

- GONARTROSI · LESIONI DEL MENISCO · LESIONI DELLA
ROTULA · ECC. -

Quando si dice «il ginocchio mi fa male», oppure «le ginocchia mi fanno male», e non si riesce neppure a camminare bene, le cause, che sono responsabili di questa sofferenza, possono essere tante. Si può trattare di artrosi, di sofferenza del menisco, o della rotula; ci può essere presenza di liquido sinoviale intrarticolare in eccesso; oppure i fattori responsabili possono essere più di uno. In ogni caso, si hanno **risultati sorprendenti**, in tutte le direzioni, seguendo questi semplici consigli.

- **Durante la giornata, fate impacchi continui sul ginocchio, o sulle ginocchia, con ovatta bagnata con l'amaro svedese** (pag. XX). È sempre opportuno ungere prima con olio di iperico, o con sugna di maiale, o con olio semplice, la zona da trattare con gli impacchi. Si aggiunge altro liquido all'ovatta, ogni volta che, osservando, si vede che questa è asciutta. Superata la fase acuta della sofferenza, ci si può limitare ad un impacco due o tre volte al dì.
- **Tutte le sere, applicate sul ginocchio un impacco di foglie di verza, o di cavolo cappuccio** (pag. XX), che rimuovete la mattina successiva. Non si deve interrompere il ciclo delle applicazioni, quando eventualmente scompare il sintomo dolore, **ma si deve continuare**, fino a quando le foglie, rimosse la mattina, non risulteranno più, per alcuni giorni di seguito, né alterate, né puzzolenti, né marcite, né niente di niente, ma saranno, la mattina, proprio uguali a come sono state applicate la sera: in questo caso, non c'è più alcuna situazione di malattia a carico del ginocchio, per cui le foglie di verza risulteranno inalterate, perché non hanno dovuto fare alcuna «fatica».
- Se avete **«il liquido» nel ginocchio**, vi sorprenderete ad osservare con quanta efficacia le foglie di cavolo lo tireranno fuori, meglio di qualsiasi agoaspirazione, o di altro trattamento. La verza e il cavolo cappuccio si comportano, in questo caso, come una idrovora - non certo in rapporto al tempo che impiegheranno per prosciugare il lago di liquido intrarticolare, ma quanto alla radicalità dell'opera di prosciugamento.
- Intanto vi invito a fare, in ogni caso, un ciclo di trattamenti con l'amaro svedese, e con il cavolo verza o cavolo cappuccio, **prima di sottoporvi ad un eventuale programmato intervento chirurgico**, laddove questo non abbia il carattere dell'urgenza assoluta e di una obiettiva inevitabilità: se, dopo questo tentativo, ancora si rivela necessario il trattamento chirurgico, vi presenterete nella camera operatoria in condizioni sicuramente migliorate, che renderanno più agevole l'azione di recupero, da parte del chirurgo.
- A quanti soffrono di **gonartrosi**, cioè di artrosi delle ginocchia, Breuss consiglia di camminare, di tanto in tanto durante la giornata, con gli arti inferiori rigidi, cioè **senza piegare le ginocchia** - un po' come si muovono i robot, oppure alcune marionette. È un esercizio che, in ogni caso, non nuoce, e metterlo in pratica non costa né tempo, né denaro.

- **L'amaro svedese lo si può anche bere.** In caso di artrosi, e quindi anche nel caso che si soffre di gonartrosi, è utile berne tre cucchiaini al giorno, diluiti in un po' d'acqua, ciascuno mezz'ora prima di ogni pasto principale. Nella brochure di Maria Treben, è riportato il caso di una signora che è riuscita ad alzarsi dalla sedia a rotelle, dopo 15 anni, dopo che ha cominciato a bere tre cucchiaini di amaro svedese al dì: il caso è riportato alla pag. 46 del volume «Gesundheit aus der Apotheke Gottes».
- Quando andate a giocare a pallone, o fate sport in una palestra, o altrove, portate sempre con voi una bottiglia di amaro svedese, e dell'ovatta. **In caso di traumi** al ginocchio, o ad altre parti del corpo, gli impacchi con il liquido, versato sull'ovatta, costituirà il primo, e il più valido, pronto intervento. **Provare, per credere!**

GLAUCOMA

Vedi alle pagg. XXX-XXX.

GRANULOMI PERIAPICALI

Quando una ortopantomografia, oppure singole radiografie endorali, abbiano evidenziato la presenza di granulomi attorno all'apice radicolare dei denti, prima di procedere con la soluzione chirurgica del problema da parte dello specialista della bocca, è opportuno fare un innocente tentativo nel campo dei metodi naturali.

- Sono molto utili impacchi con **le foglie di verza, o di cavolo cappuccio**, da applicare sulla guancia destra, o sinistra - a seconda della localizzazione del granuloma - da fissare con una scolla, un foulard, o altro, e da rinnovare ogni dodici ore; o almeno, se ne può fare uno la sera, da rimuovere la mattina seguente. Per il modo di procedere per questo tipo di applicazioni locali, si veda la scheda n° X, a pag. XX.
- L'uso dell'**amaro svedese** è di una efficacia sorprendente, ed è anche di facile esecuzione. Si bagna un po' di ovatta con l'amaro svedese, e si applica all'interno della bocca, sul punto dove è stato localizzato il granuloma, tra la guancia e l'arcata dentaria, **sulla gengiva**. Si fa una serie di applicazioni, fino a quando la gengiva non si «rompe»; si potrebbe verificare anche l'evento della formazione di un tragitto fistolico, attraverso il quale il corpo tende ad eliminare verso l'esterno tutto il materiale patologico, che si è accumulato attorno alla radice del dente ammalato. Il che equivale ad un intervento chirurgico di drenaggio, e potrebbe, questo evento, far evitare il bisturi. Per l'amaro svedese, vedere la scheda n° X, a pag. XX.
- Si potrebbero abbinare i due tipi di impacchi, facendo le applicazioni di amaro svedese durante la giornata, e l'impacco con le foglie di cavolo la sera, da rimuovere la mattina seguente.
- Questi consigli sono validi anche per il trattamento di eventuali **ascessi dentali**, e per tutte le malattie che dovessero interessare **la gengiva**, e **l'osso alveolare**, nel quale sono impiantati i denti. Per una terapia generale concomitante, e per altre utili indicazioni, riguardate i paragrafi «**paradenzopatie**», e «**bocca**».

IDROCELE

Il trattamento di questa patologia è, generalmente, chirurgico. **Un tentativo** di risolvere il problema in maniera del tutto naturale, e incruenta, consiste nel far ricorso alle applicazioni locali, seguendo le indicazioni ed i consigli che ho elencati alle pagg. XXX-XXX, relative al **trattamento delle ernie inguinali**. La speranza di una possibilità concreta di conseguire la guarigione si fonda sul fatto che, effettivamente, la maggior parte delle applicazioni consigliate opera efficacemente nell'indurre **la canalizzazione dei liquidi patologici**, che sono accumulati nei distretti ammalati, e che sostengono l'autoalimentazione, e l'automantenimento dello stato patologico, oltre che il suo progressivo aggravamento. In particolare, **il cavolo** esercita la sua attività di eliminazione dei liquidi patologici in due direzioni, e cioè nel senso di una loro canalizzazione - con eliminazione urinaria quale evento terminale; e mediante il drenaggio diretto locale, che è l'azione più tipica, e più evidente, degli **impacchi con foglie di verza, o di cavolo cappuccio** (pag. XX), dove si può vedere disegnato sulla carta bianca, usata negli impacchi, l'evento della eliminazione, verso l'esterno del corpo, dei liquidi in eccesso, che costituiscono l'idrocele. **L'amaro svedese** (pag. XX), invece, promuove il passaggio dei liquidi patologici nel circolo sistemico, agendo come vasodilatatore locale, ed aumentando la permeabilità delle pareti venose e linfatiche nell'assorbimento del liquido stagnante, con la sua finale eliminazione attraverso le vie urinarie.

Naturalmente, a questo punto, si penserà al cavolo e all'amaro svedese come ai rimedi più efficaci, specialmente, poi, se si riuscirà a metterli assieme, per costituire come **un'accoppiata vincente**, abbinandoli, eventualmente, nella maniera seguente: la notte, tenete un impacco di foglie di verza, o di cavolo cappuccio, che rimuovete la mattina, lavando la zona trattata; quindi, ungete con olio, e fate un'applicazione con ovatta e amaro svedese, della durata di 30-60 minuti, orientativamente; fate seguire, quindi, un impacco con le foglie di cavolo, da togliere solo la sera, quando applicherete nuovamente l'amaro svedese per 30-60 minuti; riprendete, infine, il ciclo della notte con il cavolo, ecc.. Siccome, però, non a tutti è possibile seguire questo ritmo, perlomeno fate l'applicazione notturna con verza o cavolo cappuccio, l'impacco della mattina e della sera con l'amaro svedese, saltando solamente l'impacco della giornata con il cavolo.

È ovvio che, alla fine, ciascuno potrà e dovrà curarsi, ragionando sulla situazione reale nella quale si trova concretamente ad operare, e utilizzerà l'intelligenza, per fare una selezione tra tutte le possibilità, sulla base della disponibilità del proprio tempo personale, e dei rimedi naturali, utili per questa terapia, e che sono elencati - come già detto - nel paragrafo sulle ernie inguinali.

IDROPISIA O IDROPE

In caso di idropisia, adottate **innanzitutto** le misure terapeutiche naturali indicate nel paragrafo «fegato» - pagg. XXX-XXX – sempre restando, naturalmente, sotto il controllo del vostro medico curante e/o degli specialisti: **non dimenticate che le terapie naturali hanno il carattere di cure complementari e collaterali, e non sostituiscono mai la funzione del medico.**

- Breuss pone la condizione di usare il cucchiaino come dosatore, quando propone **la «cura dell'acqua»**, per il trattamento dell'**edema cardiaco** e dell'**idropisia**. Per il trattamento dell'edema cardiaco, si veda quanto scritto alle pagine XXX-XXX. Nel caso dell'idropisia, si deve bere **un cucchiaino d'acqua semplice** ogni 5 minuti circa, per un tempo indeterminato, fino a quando, cioè, non si comincia ad urinare abbondantemente.
- Se intendete fare **una cura con le tisane**, invece che con l'acqua – di cui Breuss – bevete, di tanto in tanto durante la giornata, un cucchiaino di tisana di salvia (pag. XX), di ortiche (pag. XX), o di equisetolo (pag. XX), o di qualcuna delle tisane indicate nel trattamento delle malattie del fegato. Tutte le piante medicinali, ad azione diuretica, sono utili per curare anche l'idropisia, purché si tenga in conto l'importanza del modo di bere le relative tisane, distanziandone l'assunzione, e prendendole solo a cucchiaini.
- Un interessante metodo naturale per la cura dell'idropisia è l'assunzione dell'**acqua** ricavata dalla cottura delle **lenticchie**, senza aggiunta di sale: è quanto si deduce da alcune testimonianze riportate nella brochure «Maria Treben's Heilerfolge», dove però la descrizione è alquanto sommaria e generica. Questa cura, che affonda le sue radici nella tradizione popolare, può essere eseguita senza tema di controindicazioni o di effetti collaterali; tuttavia, è opportuno bere questa **acqua delle lenticchie**, cotte senza sale, come fosse l'acqua di cui sopra, suggerita da Breuss; e cioè a cucchiaini, presi ad un intervallo di circa 5 minuti l'uno dall'altro. Potete così, prendere l'acqua delle lenticchie per tutto il tempo necessario per arrivare ad urinare abbondantemente.
- **Dura tre settimane la terapia dell'idropisia**, per quello che si apprende da una testimonianza relativa alla guarigione di un missionario, guarito all'età di anni 50, e ancora attivo nella sua missione, dopo trent'anni dall'esecuzione della cura, che riporto qui di seguito. Prendete tanta «**scilla marittima essiccata**» - urginia marittima – quanta se ne può afferrare con quattro dita, **un cucchiaino di «borace»**, e da 15 a 20 «**bacche di ginopro**»; mettete tutto in una pentola, con un litro e tre quarti d'acqua; portate a bollitura, e fate bollire per 5 minuti; spegnete, e filtrate dopo 10 minuti. Il liquido filtrato va consumato nel giro di una settimana, bevendone **5 cucchiaini la mattina, e 5 la sera**, all'ultima ora; a titolo precauzionale, la bevanda va conservata nel frigo, riscaldandone in bocca i singoli cucchiaini, prima di ingoiarli. Trascorsa una settimana, preparate un'altra porzione di questo rimedio naturale, da utilizzare nel corso della seconda settimana; infine, ripetete il tutto per la terza ed ultima settimana di terapia. Preciso che anche questa testimonianza è

riportata nel libro della Treben, di cui sopra. Siccome gli ingredienti di questa particolare ricetta non sono molto comuni, per trovarli senza perdere tempo più del necessario, usate il telefono, e informatevi telefonando alle erboristerie e alle farmacie, per sapere se ne sono forniti.

IMPOTENZA SESSUALE

- IMPOTENTIA COEUNDI -

Sono utili ed opportuni i consigli dati nei paragrafi «esaurimento nervoso» e «stress», e le applicazioni locali, descritte nelle pagine XXX-XXX, che trattano le malattie dei testicoli.

INAPPETENZA

Accanto a tutte le misure che ritenete opportuno adottare per far tornare l'appetito a chi l'avesse perduto - specialmente quando si tratti di **bambini**, a qualsiasi stadio dell'infanzia - consiglio di fare anche queste semplici cose:

- ❑ Un impacco, tutte le sere, sulla pancia, con le **foglie di verza, o di cavolo cappuccio** (pag. XX) - da rimuovere la mattina seguente.
- ❑ Oppure, in alternativa, tutte le sere, un impacco addominale, con ovatta, bagnata con **l'amaro svedese** (pag. XX), avendo l'accortezza di ungere prima la parte da trattare, con olio di oliva, o con la pomata di calendula (pag. XX), o con uno degli oli medicinali, indicati alle pagg. XX-XX. L'applicazione va rimossa la mattina successiva, a meno che l'interessato non senta la necessità di toglierlo via prima, perché avverte troppo calore, o bruciore, o fastidio; per ragionata prudenza, in ogni caso, **quando si tratti di bambini**, l'impacco è opportuno toglierlo dopo un quarto d'ora, o mezz'ora, dato che la pelle dei bambini è molto delicata, e potrebbe andare incontro a reazioni di tipo irritativo, quando viene a contatto con la base alcolica dell'amaro svedese. Una unzione con olio va fatta, comunque, sempre, ogni volta che rimuovete l'impacco, e dopo che avete lavata, e asciugata anche con l'asciugacapelli, la parte trattata.
- ❑ Durante la giornata, quando sia possibile, è utile un impacco breve con **l'amaro svedese**, che rimuovete quando l'ovatta sia diventata asciutta, se si tratta di adulti, e dopo 15-30 minuti, quando gli interessati siano dei bambini.
- ❑ Tenete in conto i consigli dati nel paragrafo relativo al trattamento delle malattie dell'intestino, alle pagg. XXX-XXX. **Il lievito di birra** (pag. XX) aiuta a desiderare nuovamente di mangiare: ne prendano, gli adulti, da due a tre dadi al giorno, sciolti in un po' d'acqua, o in altri liquidi, oppure masticati con un po' d'acqua, o latte, o altro liquido; mentre per i bambini è sufficiente un dado al dì, posto che accettino di prenderlo.
- ❑ È molto importante che si abbia la giusta pazienza di attendere che l'appetito torni da solo. **Voi, mamme, non opprimete i vostri bambini con la vostra ansia**, e con la eccessiva insistenza a farli mangiare a forza, quando essi non vogliono mangiare; ma, sappiate aspettare, e non crediate sempre che i piccoli è soltanto per capriccio che rifiutino talvolta il cibo! Sforzatevi, invece, di capire le tanto misteriose, profonde, ma reali cause, anche psicologiche, che tanto spesso determinano uno stato di inappetenza, e **andate incontro ai vostri figli** più con la comprensione, che con il piatto, colmo di cibo materiale. Mettete in pratica, nel frattempo, i consigli che ho elencato sopra, e state tranquille che, lentamente, l'appetito ritornerà, da solo.

INFLUENZA

A proposito dell'influenza, possiamo ipotizzare tre differenti situazioni, per ciascuna delle quali esistono misure terapeutiche specifiche: **la prevenzione, i prodromi, la sindrome influenzale conclamata.**

A. La prevenzione. Per i soggetti a rischio, è prevista l'assunzione del vaccino antinfluenzale, all'inizio della stagione fredda. Intanto siamo da considerare tutti soggetti a rischio nei confronti del virus influenzale, perché tutti passibili di complicanze più o meno gravi; e poi, misure terapeutiche di prevenzione sono sicuramente più consigliabili della stessa vaccinazione, se sono altrettanto efficaci. Il virus influenzale è dotato di una notevole aggressività; ora, se le difese immunitarie sono adeguate, l'attacco del virus viene vanificato, e non si determina uno stato influenzale. Se l'organismo non si trova in uno stato tossiemico, se cioè il sangue è purificato, state tranquilli che il sistema immunitario risulterà perfettamente funzionante, ed il virus sarà bloccato sin dai primi momenti della sua comparsa in circolo. Quindi, **la vera prevenzione consiste in una terapia capace di disintossicare l'organismo**, da farsi a partire dai primi mesi autunnali, e che sia soprattutto per tutto l'inverno.

Le tisane più opportune sono quelle indicate nel paragrafo sulle vie urinarie (pagg. XXX-XXX), e quelle consigliate nelle terapie ad azione epatoprotettiva (pagg. XXX-XXX). Non manchi l'assunzione quotidiana del **lievito di birra**, né del **peperoncino crudo**, in polvere, da aggiungere ai cibi che dovete consumare. **Gli integratori alimentari** - quali la pappa reale, il ginseng, il polline granulare, il germe di grano - sono delle vere e proprie armi, che possiamo mettere a disposizione del sistema immunitario, per combattere ogni forma di aggressione microbica. Nel paragrafo sullo stress, alle pagg. XXX-XXX, trovate indicazioni a riguardo, che vi possono orientare meglio. Tanto vale anche per una eventuale terapia preventiva da farsi con la vitamina C, assunta sotto forma di **ascorbato di potassio** (pag. XX). Ne è da dimenticare il notevole apporto della vitamina C, da parte delle **spremute di arance**, o derivante dall'assunzione di altra frutta di stagione, di cui sono tanto ricche le terre che si affacciano sul bacino del Mediterraneo.

Un vecchio detto recita «**il caldo dei panni, non fa mai danni**», e sta ad indicare l'importanza del proteggere adeguatamente l'organismo dall'aggressione delle temperature fredde. Il pericolo di ammalarsi per esposizione alle variazioni della temperatura è maggiore nei periodi di passaggio dalla stagione estiva a quella invernale, durante l'autunno. In genere, l'acclimatazione, cioè l'adeguamento dell'organismo alle traumatiche mutevoli condizioni climatiche ambientali, è un processo graduale, e generalmente l'autunno ci abitua, lentamente, alla temperatura dell'inverno che si avvicina. Tuttavia, è facile che, mentre l'autunno è ancora in corso, si possano avere sorprese di improvvise temperature polari: è proprio allora che bisogna sapersi riguardare, prendendo atto della situazione, e vestendosi come ci si veste in pieno inverno, anche se, caso mai, stiamo nel mese novembre, o, ancora, agli inizi di dicembre.

Chi va soggetto con facilità al **mal di gola**, deve riguardarsi soprattutto dagli sbalzi di temperatura che si verificano **durante la notte**: consiglio, a questo riguardo, di dormire, abitualmente, con un fasciocollo, una sciarpa, o altro, che protegga la gola durante le ore notturne. È un accorgimento che dà sempre buoni risultati, e fa parte delle misure preventive nei confronti dell'influenza. **Ogni volta che lavate i capelli** abbiate premura di asciugarli molto bene, sempre! La fretta nell'asciugare i capelli e la superficialità possono giocarvi brutti scherzi.

B. La fase dei prodromi: i primi segnali. I prodromi sono tutti quei fastidi che, tipicamente, ci segnalano che il virus influenzale ha iniziato, con decisione, la sua aggressione. **Un caratteristico mal di gola**, con incapacità a deglutire con normalità, è uno dei segnali più frequenti, e più precoci, assieme ad una serie di dolori reumatici, diffusi un po' per tutto il corpo. La gola è spesso il «**locus minoris resistentiae**» della prima fase dell'aggressione del virus, anche perché costituisce la porta d'ingresso della particella infettante dell'influenza, che viene inalata attraverso la respirazione. È su questa prima localizzazione che **bisogna agire con prontezza, e con decisione**, nel tentativo che il focolaio sia spento immediatamente, perché non si diffonda alle basse vie respiratorie, e non dia adito all'instaurarsi delle superinfezioni batteriche. **L'influenza prende noi per la gola, noi dobbiamo prendere l'influenza per la gola.**

- Se avete a disposizione **l'amaro svedese**, è questo **il farmaco d'elezione**, perché molto efficace, ed il più rapido certamente. Ungete la gola con olio di oliva, bagnate con l'amaro svedese la superficie di un pezzo abbondante d'ovatta, e applicate l'ovatta sulla gola. Quando vi accorgete che l'amaro svedese è stato assorbito dal contatto con la gola, aggiungetene dell'altro all'ovatta, e ungete di nuovo la gola con l'olio. Queste applicazioni locali, **da sole**, sono, generalmente, sufficienti per tenere sotto controllo il focolaio infettivo, fino a spegnerlo completamente, **se sapete insistere opportunamente**. Se non è, al momento, disponibile l'amaro svedese, fate impacchi alla gola con **le foglie di verza, o di cavolo cappuccio**, la sera, da rimuovere la mattina seguente, o con l'olio di oliva ben caldo, o con olio di ruta, o con olio di iperico, o di maggiorana. Sono molto indicate le applicazioni con **la pomata di calendula**, con **fieno greco** - ridotto in polvere e miscelato con miele - oppure con **il miele** spalmato sull'ovatta, o anche con **l'argilla**. Come vedete, le possibilità di intervenire direttamente sull'ipotizzato primo focolaio dell'aggressione virale, sono tante. **Per tutte queste applicazioni locali, si veda la scheda n° 3, a pag. XX.**
- Accanto alle applicazioni locali, è utile fare **frequenti gargarismi**, utilizzando qualsiasi tisana avete a vostra disposizione. Conviene, per praticità, utilizzare le tisane che si devono bere, per fare anche i gargarismi; basta preparare una quantità opportuna di tisana, perché sia sufficiente tanto per essere bevuta, che per fare i gargarismi. Sono utili **la salvia** (pag. XX), **l'equiseto** (pag. XX), **le ortiche** (pag. XX), **la camomilla** (pag. XX), **la miscela di erbe**, costituita da achillea (50 gr.), camomilla fiori (30 gr.), tarassaco radici (20 gr.), calamo radici (10 gr.), liquirizia radici (10 gr.), che si prepara allo stesso modo della camomilla, utilizzandone un cucchiaino abbondante per ogni quarto d'acqua. Quanto alla quantità da berne, il mio consiglio è di assumerne

almeno un litro al giorno, tra mattino e pomeriggio; tuttavia, se ne prendete di più, è ancora meglio –naturalmente solo in questa fase di terapia d’urto.

- Se, oltre alla localizzazione prima dell’aggressione da parte del virus influenzale, risultasse interessata qualche regione corporea differente dalla gola, tutte le misure terapeutiche, suggerite sopra, saranno rivolte anche a quest’altra parte dell’organismo - **es. la fronte, il petto, la pancia, ecc.**- se vi riesce possibile. **Naturalmente**, durante le ore notturne la gola sarà opportunamente protetta con un fascicollo, con una sciarpa, o con uno degli impacchi suggeriti sopra: perché, insisto, è **soprattutto di notte** che il mal di gola diventa più pericoloso, e l’aggressione virale più violenta.

C. Quando l’influenza è in corso. Poniamo il caso che, per un motivo o per un altro, abbiamo preso l’influenza. Ci chiediamo, allora, che cosa fare. **I miei consigli sono i seguenti:**

- **Il riposo a letto.** Il caldo ed il riposo aiutano l’organismo a combattere più efficacemente la malattia, indirizzando verso la neutralizzazione del virus le forze che si risparmiano stando a riposo.
- **Il digiuno.** Già di per sé, quando è in corso la sindrome influenzale, non si ha voglia di mangiare: bene, basta saper comprendere il messaggio che ci lancia il corpo, in questo modo, per capire l’importanza del digiuno. **Le energie, che l’organismo risparmia, per il fatto che non deve preoccuparsi della digestione, saranno utilissime per lottare il virus invasore.** Questo principio vale per i pazienti di tutte le età, dai bambini, anche piccolissimi, ai vecchi. È certo che il digiuno ha notevoli proprietà terapeutiche: gli igienisti sostengono con convinzione l’efficacia del digiuno, nel trattamento dell’influenza. Nell’opuscolo degli igienisti «**Il digiuno terapeutico**» (pag. XX), si legge che, secondo il dott. Weger, si assiste «ad un rapido decrescere di tutti i sintomi, ed all’abbassamento della temperatura, di solito entro tre giorni», se si digiuna. Come norma, è **opportuno digiunare, fino a quando non si fa risentire il bisogno di mangiare**; naturalmente, non riprenderete a mangiare di tutto subito, ma solo gradualmente, accontentandovi di brodini, e di cibi leggeri, o di sole spremute d’arance, o di altri succhi, nei primi giorni, per arrivare alla normalità piano piano. Ma anche quando starete bene, almeno per alcune settimane, attenetevi ai consigli che trovate alle pagg. XXX-XXX, relative ad una dieta ad azione epatoprotettiva, per non essere facile preda della cosiddetta ricaduta.
- «**In aqua salus**», «**in herbis salus**», «**in aqua herbisque salus**»: durante la fase del digiuno, ed anche dopo, sono indispensabili delle tisane, per aiutare l’organismo a trovarsi nelle condizioni migliori per combattere il virus dell’influenza, e le eventuali complicanze batteriche. Perlomeno occorrerebbe berne **mezzo litro nella mattinata, mezzo litro nel pomeriggio**, aggiungendo ad ogni mezzo litro da uno, ad uno e mezzo, cucchiaini di **miele**, quando la tisana è pronta per essere bevuta. Non dimenticate che bisogna bere le tisane a sorsi distanziati, perché siano meglio assimilate dall’organismo, e risultino più efficaci. È buona ed efficace **la salvia**, come lo è anche **l’equiseto**; e lo sono **le ortiche, la camomilla, e la miscela**, così come è suggerito nella prima pagina del presente paragrafo. La funzione curativa dell’attività diuretica delle

tisane si intuisce facilmente: in fondo, l'influenza determina nell'organismo **uno stato tossiemico acuto**, e niente è più opportuno di un farmaco naturale - quale sono le tisane - capace di disintossicare profondamente un organismo. Né dovete preoccuparvi di un'eventuale caduta della pressione, quale conseguenza dell'azione diuretica delle tisane, perché, quelle consigliate in questo paragrafo, esercitano tutte **un'attività normotensiva**, che tende cioè a riportare alla normalità ogni forma di alterazione pressoria, senza provocare dei picchi pressori né in direzione iper, né in direzione ipo. D'altra parte, a tutti gli influenzati consiglio di prendere due capsule o compresse di **biancospino** la mattina, e due nel pomeriggio, garantendoci, in questo modo, una efficace azione cardiotonica e normotensiva, esercitata appunto dal biancospino; oppure, invece delle capsule o compresse, potete prendere 50 gocce di una soluzione idroalcolica di biancospino, tre volte al dì..

- **Gli integratori alimentari.** Per superare meglio la fase acuta, e per avere una buona convalescenza, è opportuno integrare la terapia con l'apporto energetico «pulito» di integratori alimentari, quali **la pappa reale** o **la pappa di ginseng** (due spatoline ogni mattina, sciolte sotto la lingua), **il polline granulare** (un cucchiaino la mattina e uno nel pomeriggio, masticati con un po' d'acqua o latte), le perle di germe di grano (cinque perle la mattina, e cinque nel pomeriggio). Si tratta di efficaci attivatori del metabolismo generale, che vengono assimilati ed utilizzati dall'organismo senza alcuna fatica, ottenendone solo vantaggi, e nessuno svantaggio: perciò, perché non prenderli?
- **Gli impacchi locali.** Il farmaco di elezione per applicazioni locali, è, ancora una volta, **l'amaro svedese**, il quale, oltre ad essere particolarmente attivo ed efficace, è anche facile da usare per impacchi. Prima di bagnare con esso lo strato superficiale dell'ovatta da usare per gli impacchi, è opportuno toglierlo di freddo; versatene una certa quantità in un pentolino, accendete il fuoco, ma state attenti affinché l'amaro svedese non diventi bollente. Ungendo sempre prima con olio, o con la pomata di calendula, o con sugna di maiale, le parti da trattare - ma se ciò desse un grande fastidio al paziente, **di questa unzione, al limite, se ne può anche fare a meno** - fate impacchi con ovatta, bagnata con l'amaro svedese, sulla gola, sulla fronte - se è dolente, e se pare che scoppi - e, soprattutto, sulla pancia. «**Ogni febbre è sempre una febbre intestinale**», è stato giustamente detto: perciò, se volete che la temperatura alta scenda ai valori normali, niente di meglio che applicare sull'addome il rinfrescante amaro svedese, anche tenendo conto di quanto viene scombuscolato tutto l'apparato digerente, durante l'influenza. Lo stesso risultato danno gli **impacchi con le foglie di verza, o di cavolo cappuccio**, applicati sull'addome con un ritmo di mattina-sera, e sera-mattina, seguendo le indicazioni date ampiamente nelle pagine sul cavolo terapeutico. Al limite, durante la giornata si possono fare impacchi continui con l'amaro svedese, e la sera si applica un impacco con le foglie di verza, da rimuovere la mattina seguente. Altri tipi di impacchi possibili sono quelli riportati alla lettera B del presente paragrafo. **Regolatevi da soli, con intelligenza e con senso pratico, sulla base dei rimedi naturali che avete a disposizione, al momento in cui è in corso lo stato influenzale.**

- ❑ **Il cavo orale.** Fate frequenti **gargarismi** con una delle tisane, che sono state preparate per essere bevute. Di tanto in tanto, poi, se avete a disposizione l'amaro svedese, bagnate con esso una pezza di ovatta, e mettetela in bocca **come un cappuccio tutto attorno alla lingua**: in questo modo, operate una disinfezione di quasi tutto il cavo orale, e rinfrescate la bocca. Sono utili anche gargarismi, e sciacqui della bocca, con **acqua e sale** - sciogliete in un quarto d'acqua tiepida un cucchiaino rasato di sale grosso marino - ai quali, però, fate seguire sciacqui con tisane, o con acqua semplice, per non dare fastidio al gusto.
- ❑ **L'amaro svedese.** Ne potete bere un cucchiaino la mattina, uno a mezzogiorno, uno la sera, con o senza l'aggiunta di un po' d'acqua. **In caso di coliche addominali**, se ne può bere un cucchiaino ogni mezz'ora, fino a quando i dolori non siano scomparsi: in simili circostanze, naturalmente, è opportuno fare anche degli impacchi sull'addome con l'amaro svedese e ovatta.
- ❑ **La visus-terapia.** È utile il «**palming**», perché riposante - poggiate i palmi delle mani sugli occhi chiusi, come a formare una coppa sul contorno degli occhi - ed è opportuno buttare acqua fresca sugli occhi aperti, più volte durante la giornata, perché rinfrescante. Ulteriori particolari, li trovate alle pagg. XXX-XXX.
- ❑ **I bambini influenzati.** I bambini sono pazienti difficili. Li possiamo aiutare aggiustando un poco il tiro, rispetto alle misure terapeutiche elencate sopra, certamente valide per gli adulti. Ai bambini possiamo dare **la camomilla, una tisana di semi di finocchio, o di semi di anice, o di liquirizia** -che si preparano tutte allo stesso modo che la tisana di camomilla - **addolcite con miele**, quando sono diventate tiepide. **Gli impacchi** con l'amaro svedese saranno di breve durata (5 minuti ciascuno), distanziati l'uno dall'altro con opportuni intervalli, e preceduti, e seguiti sempre, da unzione con olio. Molto indicati sono gli impacchi, sulla pancia, con la pomata di calendula (pag. XX), o con le foglie di verza, sia durante il giorno, sia durante la notte. **Gli integratori alimentari**, indicati sopra, sono utili anche per i bambini, ma in quantità ridotta alla metà, e se i bambini sono disposti a prenderli. **Il digiuno va bene, è efficace, ed è gradito ai bambini**: è sempre più sicuro il digiuno, che un'alimentazione forzata.
- ❑ **La febbre alta.** La temperatura elevata, che accompagna generalmente la fase della moltiplicazione del virus, associata alla sua massima aggressività ed invasività, fa sembrare quasi che la testa stia per scoppiare, e comporta un senso di gravatezza, che si concentra a livello della regione fronto-temporale. È il tipico «**mal di testa**» di alcune forme influenzali, che non si riesce quasi mai a tenere sotto controllo. Le mamme, e le nonne esperte, conoscono già una serie di misure pratiche, da adottare in questi casi. **Io vorrei suggerirne qualcun altro.** Ungerete la fronte con olio di oliva semplice, oppure, meglio ancora, con qualcuno degli oli citati precedentemente, o con la pomata di calendula; dopodiché, se ne avete a disposizione, fate un impacco con **l'amaro svedese**, che deve essere rimosso dopo un certo tempo, perché certamente l'ovatta si secca presto, perché il liquido viene assorbito dalla fronte «in fiamme». Ungete di nuovo la fronte, e, dopo un breve intervallo, fate un altro impacco; e così di seguito. Oppure, applicate sulla fronte un impacco con **le foglie di verza o di cavolo cappuccio**,

che rimuoverete di tanto in tanto, lo fate raffreddare, e lo riapplicate di nuovo. E così via. L'impacco della sera, preparato daccapo - non deve essere quello usato durante la giornata - lo lasciate per tutta la notte. Al limite, durante la giornata, alternate l'impacco con foglie di verza con le applicazioni di ovatta, bagnata con l'amaro svedese. **Nel contempo**, i predetti impacchi possono essere fatti **sull'addome**: in questo modo si opera direttamente sulla febbre, e si può avere un calo graduale della temperatura, fino a giungere ai valori normali, senza sbalzi preoccupanti. Alcuni usano applicare sulla fronte delle **fette di patate crude**, da rivoltare di tanto in tanto, quando si sono fatte troppo calde. Altri, poi, consigliano di mettere dell'**alcool puro sui polsi**: la rapida evaporazione dell'alcool etilico porta via con sé una parte del calore del corpo, che passa per questi punti nevralgici, trasportato dal sangue. C'è, poi, la classica **borsa con il ghiaccio** dentro, ed altri rimedi naturali, che non conosco, e sui quali non so cosa dire.

- **N.B.** Quando usate l'amaro svedese per impacchi locali, non dimenticate che può macchiare, se non usate le opportune precauzioni. Tuttavia, se non siete riusciti ad evitare la formazione di macchie, è bene mettere subito i panni macchiati in acqua con detersivo, perché vi garantite che riuscirete a rimuovere le macchie, le quali diventano difficili da trattare se passa troppo tempo, prima che proviate a pulire i panni.

INSONNIA

Non è sempre sufficiente contare le pecorelle per poter addormentarsi. Quello dell'insonnia è un problema non solo di oggi, ma ha sempre accompagnato l'uomo nel suo cammino sulla terra, e non pretendo di risolverlo con le poche righe che seguono. **Fattori psicologici profondi, stati d'animo, eventi quotidiani, problemi personali e familiari, ecc.:** chi più ne ha più ne metta, tra le cause possibili che determinano lo stato di insonnia. Certo è che colui che non riesce a dormire, soffre di una più o meno grave tossiemia; il suo sangue, cioè, non è perfettamente purificato, e ciò in conseguenza di tanti fattori psicologici, ambientali, di malattie in corso, o appena superate, ecc., che non è il caso qui nemmeno di tentare di individuare ed elencare.

Il mio intento è appunto quello di dare indicazioni precise sul come fare per togliere all'insonnia il terreno di sotto ai piedi; e questo obiettivo lo si consegue soltanto operando una profonda azione terapeutica, che sia capace di **combattere efficacemente e radicalmente lo stato tossiemico**, mediante trattamenti naturali ad effetto depurativo del sangue. **Tanto più l'organismo sarà purificato, tanto meno saranno le pecorelle che dobbiamo contare, prima di addormentarci.**

Sostanzialmente, questo ragionamento sul rapporto tra sangue inquinato e malattia lo trovate mutatis verbis, nella nota introduttiva del **paragrafo sull'esaurimento nervoso**: e in verità, a tutti quelli che soffrono d'insonnia, non posso che dire di orientarsi secondo le indicazioni date in quel paragrafo, alle pagg. XXX-XXX, dove, tra l'altro, **è consigliata espressamente una tisana da bere la sera, all'ultima ora, per aiutarsi a prendere sonno e per dormire più profondamente.** Questa tisana è caldeggiata da R. Willfort - op.cit. pag.444 - che ne sottolinea la particolare innocuità. Dopo un paio di settimane, una tisana calmante leggermente diversa, può essere presa, in sostituzione della precedente, per altre due settimane; è lo stesso Willfort ad indicarla. Essa si ricava da una miscela così composta:

- **valeriana radici, 25 gr**
- **luppolo stroboli, 25 gr,**

e si prepara nella stessa maniera dell'altra. Dopo queste due settimane, poi, si può ricorrere ad una terza variante, costituita dalla miscela di:

- **melissa, 25 gr**
- **luppolo stroboli, 25 gr**
- **valeriana radici, 25 gr,**

di cui se ne beve un quarto prima di andare a dormire, preparata nello stesso identico modo delle precedenti.

L'assunzione delle **tisane a carattere specifico anti-insonnia**, ora descritte, non è, naturalmente, e lo ribadisco, sufficiente a risolvere da sola il problema. È necessaria la terapia completa, che si ricava dall'attenta lettura di tutto il paragrafo sull'esaurimento nervoso. Come pure rivestono un carattere accessorio questi altri pochi consigli pratici:

- **Da noi, la stima per le mele viene espressa dal detto popolare «una mela al giorno leva il medico di turno»; R. Breuss (op. cit., pag. 134) sottolinea l'importanza delle bucce delle mele, per combattere in**

maniera efficace l'insonnia. Le bucce delle mele non vanno mai buttate via; esse possono essere utilmente **essiccate e conservate**, perché la loro efficacia perdura inalterata anche per dieci anni, afferma il ricercatore austriaco, certo che la bevanda ricavata da esse, e bevuta tutte le sere, garantisce una sicura pace all'interno dei nuclei familiari e nel condominio. **Ecco la ricetta: fate bollire assieme per 3-6 minuti acqua e bucce di mele ben lavate; se volete, addolcite con zucchero candito - io consiglio di usare il miele come dolcificante, aggiungendolo quando l'acqua di mele non è bollente, ma è solo tiepida - e bevete la sera, prima di andare a letto, come fosse una tisana della buona notte.** La quantità di acqua da utilizzare per ottenere la bevanda calmante, è in rapporto alla quantità delle bucce di mele disponibili: consiglio di usare tanta acqua, quanta sia sufficiente per coprire le bucce delle mele utilizzate.

- Quando andiamo a dormire, tanti pensieri occupano naturalmente la nostra mente. Ora, quasi furbescamente, impariamo a mettere da parte per un po' i pensieri fastidiosi, e proponiamo a noi stessi, alla nostra riflessione, il pensiero delle cose piacevoli, anche se queste dovessero essere molto poche. Questo lo possiamo fare. **Noi siamo i padroni dei nostri pensieri**, e se vogliamo, se impariamo, se ci esercitiamo, possiamo guidarli, selezionarli, focalizzarli a nostro piacimento, e per la nostra utilità. D'altra parte, a che giova puntare la nostra mente sui pensieri che ci danno preoccupazioni? **Forse che così le cose cambiano?** Niente affatto, ma anzi peggiorano, perché non riusciamo a dormire, a riposare, a recuperare le forze; sicché, il giorno appresso, **le cose stanno come prima**, e noi stiamo peggio di prima, anche sul piano della salute fisica e mentale. In fondo, pensare alle cose belle è possibile, non è difficile, è anzi piacevole: ciò potrebbe farci dormire, e recuperare quelle forze, che ci potranno servire per affrontare le cose spiacevoli del giorno dopo.
- Si veda anche quanto detto a pag. XXX, a proposito dell'uso esterno dell'amaro svedese per combattere l'insonnia.

INTESTINO

MALATTIE E RIMEDI NATURALI

- COLITE · DIARREA · DISSENTERIA · DIVERTICOLITE ·
ENTERITE · ENTOROCOLITE · GASTROENTERITE · MORBO DI
CROHN · ECC. -

«**D**er Tod sitzt im Darm», la morte si annida nell'intestino: è un antico detto, che vuole indicare, brevemente ed efficacemente, il ruolo primario rivestito dall'attività intestinale, nell'economia della salute dell'organismo. **Assimilazione altamente selettiva dei nutrienti, assorbimento dell'acqua, di sali minerali e vitamine, attività immunitaria anticorpale e fagocitica, regolazione dell'equilibrio idrosalino a livello locale e a livello generale, eliminazione di scorie metaboliche, veicolazione verso l'esterno dei prodotti terminali di rifiuto: ecco la non indifferente fatica quotidiana e continuativa dell'intestino.** Ed ecco perché esso deve essere aiutato nella esecuzione di tanto lavoro, ed è necessario riparare prontamente eventuali guasti, capaci di alterare questo importantissimo apparato.

I consigli per una dieta ad azione epatoprotettiva, scheda numero X, a pag XX, sono certamente utili per proteggere anche l'intestino, per cui essi sono da tenere presenti in tutti i casi di malattie intestinali: un regime alimentare non inquinante l'organismo è una condizione fondamentale per prevenire guai allo stesso, e per aiutarlo a riparare lesioni intestinali in corso. Per quanto attiene alla **stitichezza**, disturbo intestinale da non sottovalutare mai, ci si attenga a quanto scritto alle pagg. XXX-XXX.

Rimedi naturali di pronto intervento, e curativi nello stesso tempo, qualunque sia la natura dei disturbi intestinali in corso, sono i seguenti:

- **L'amaro svedese.** Impacchi addominali con ovatta bagnata con l'amaro svedese, esercitano un'azione calmante dei dolori di mal di pancia, le «**coliche addominali**» la cui efficacia si manifesta nel giro di un quarto d'ora - mezz'ora. L'aggiunta di altro liquido e la continuità delle applicazioni portano quasi sempre alla cessazione dei sintomi dolorifici. **La diarrea** stessa tende progressivamente a scomparire, anch'essa in tempi non troppo lunghi. Queste applicazioni continue di amaro svedese sono molto utili anche in caso di **vomito**. È opportuno ungere con olio, o con sugna di maiale, o con altra sostanza grassa, le parti della pancia, sulle quali si deve applicare l'ovatta, bagnata con l'amaro svedese. Una seconda unzione è da farsi quando si rimuove definitivamente l'impacco: anzi, è più efficace, in questo caso, un impacco con ovatta ed olio. Nel caso di queste unzioni, sono più utili, se sono disponibili, **gli oli medicinali** (pag. XX), oppure **la pomata di calendula** (pag. XX).
- **In associazione agli impacchi, l'amaro svedese può essere anche preso per via orale.** Una dose giornaliera sufficiente consiste in un cucchiaino mezz'ora prima della colazione, uno mezz'ora prima del pranzo, uno mezz'ora prima della cena. **In caso di coliche o di diarrea**, se ne possono bere tre cucchiaini di seguito, alla distanza di mezz'ora l'uno dall'altro. È opportuno bere il liquido, diluito con un po' d'acqua.
- **La pomata di calendula** (pag. XX). Se ne sciolgono alcuni cucchiaini sul fuoco, con il cucchiaino si passa la calendula disciolta su una porzione

sufficiente di ovatta, si applica l'impacco sull'addome tutto, o sulla parte specificatamente da trattare, dopo che l'impacco ha raggiunto la temperatura ambiente. Altra calendula, sciolta sul fuoco, la si aggiunge ogni 3-4 ore, in media, o anche prima, se si tratta di applicazioni di pronto intervento. L'efficacia di questi impacchi è sicura e già ampiamente sperimentata. **I bambini** ne traggono particolari e profondi benefici.

- **L'argilla fine ventilata** (pagg. XX-XX). Sono sufficienti degli impacchi quotidiani, fino alla soluzione del problema. Si mischia assieme argilla ed acqua in una scodella, fino ad ottenere una crema da spalmare. Si stende questa crema sulla pancia, o sulla parte di essa da trattare, formando uno strato di mezzo centimetro circa. Quando l'argilla si è seccata, la si rimuove con l'acqua calda e sapone neutro, e si asciuga la parte trattata anche con **l'asciugacapelli**. Segue una unzione con olio di oliva, oppure meglio ancora, un impacco con ovatta e pomata di calendula, o con l'ovatta e qualche olio medicinale (pagg. XX-XX).
- **Oli medicinali**. Sono indicate le applicazioni con ovatta bagnata con qualcuno degli oli medicinali, di cui alle pagg. XX-XX. È preferibile usare l'olio a temperatura ambiente, senza riscaldarlo. Sono, questi impacchi, semplici ed efficaci nello stesso tempo: si possono fare «ad libitum», cioè quando e come si vuole.
- **Verza e cavolo cappuccio** (pag. XX). L'ideale sarebbe fare questo tipo di impacchi a ritmo continuo, senza interruzione, rinnovandoli ogni 12 ore. In altre parole, rimuovere la mattina l'impacco della sera, rinnovarlo, rimuovere la sera, rinnovare, ecc. Da sole, queste applicazioni sarebbero di per sé sufficienti a risanare quasi tutte le lesioni intestinali, **avendo il cavolo** così applicato **la capacità di tirare verso l'esterno tutti i liquidi non fisiologici**, presenti nella regione corporea trattata, rivitalizzando i tessuti, e comportando automaticamente una «**restitutio ad integrum**», cioè la salute. **Siccome** gli impacchi a ciclo continuo non sempre è possibile farli, sono sufficienti gli impacchi della sera, da rimuovere la mattina seguente. Durante la giornata, ci si può muovere con le applicazioni indicate nei punti, di cui sopra.
- **I semicupi**. Se l'obiettivo che ci si propone è quello di curare l'intestino, al di là del semplice intervento occasionale per tamponare una momentanea situazione disfunzionale dell'intestino, si può anche ricorrere ad **un semicupio settimanale, praticato secondo le indicazioni date alle pagg. XX-XX, relative ai bagni con ortiche o con equisetto**.
- **L'ascorbato di potassio**. Nel caso che la malattia dell'intestino abbia comportato uno stato debilitante generale, e carenze varie più o meno gravi, è opportuno anche un trattamento di alcuni mesi con ascorbato di potassio, con tre dosi giornaliere di un grammo di bicarbonato di potassio, e 0,50 gr di acido ascorbico, assunte ciascuna tre quarti d'ora prima di ogni pasto principale. Ulteriori informazioni sono a pag. XX.
- **Il peperoncino** (pag. XX). Fa bene all'intestino, senza alcun dubbio. Non presenta controindicazioni, né effetti collaterali. Deve essere aggiunto, crudo e macinato, al cibo, nella quantità che si vuole, oppure regolandosi secondo il rapporto di un grammo di peperoncino per ogni 10 Kg di peso corporeo; per cui, una persona che pesi 70 Kg, può consumare fino a 7 gr di peperoncino al giorno.

- Come in tutte le patologie, anche in caso di malattie dell'intestino, specialmente quelle a carattere cronico, è necessario verificare le **condizioni dei denti e delle gengive**; e se ci sono delle cose da fare, bisogna farle, e senza indugi, sempre badando bene che lo specialista scelto sia una persona affidabile, sia quanto ad onestà, sia quanto a capacità mediche. Si veda utilmente anche il paragrafo «paradentosi», e i paragrafi correlati.
- Controllate che l'ambiente nel quale vivete abitualmente, specialmente la camera da letto, non sia inquinato da fumo di sigarette o da altri agenti inquinanti l'atmosfera, quali la naftalina. Alle pagg. XXX-XXX troverete ulteriori spiegazioni.
- **Le tisane.** Per tutte le affezioni intestinali, è utile la **miscela «Fraudentee»**, così composta:
 - achillea, 50 gr
 - camomilla fiori, 35 gr
 - tarassaro radici, 20 gr
 - calamo radici, 10 gr.

Fate bollire mezzo litro d'acqua. Spegnete. Aggiungete due cucchiaini della miscela. Filtrate dopo 5 minuti. Bevete a sorsi durante il dì, lontano dai pasti. Potete addolcire questa tisana con un cucchiaino di miele, quando la tisana è pronta per essere bevuta; oppure, aggiungendo un cucchiaino di liquirizia, o di semi di anice, o di menta, al mezzo litro d'acqua, assieme al cucchiaino della miscela.

- Nel caso di «colite nervosa», di natura psicosomatica, consiglio di bere, la sera, all'ultima ora, un quarto di **tisana che concili** il sonno. **Quando si dorme bene, si è meno nervosi durante il giorno, con minori stimoli irritativi del colon, naturalmente.** Fate preparare in erboristeria la seguente miscela:
 - primula, 50 gr
 - lavanda fiori, 25 gr
 - iperico, 10 gr
 - valeriana radici, 5 gr.

Fate bollire un quarto d'acqua. Spegnete. Aggiungete un cucchiaino e mezzo della miscela. Filtrate dopo 10 minuti. Alla tisana tiepida, non quando essa è bollente, aggiungete un cucchiaino di miele. Bevete lentamente, la sera, all'ultima ora.

È utile, naturalmente, dare uno sguardo ai paragrafi relativi all'«**esaurimento nervoso**», e all'«**insonnia**».

- Willfort presenta la **centaurea** - centaurium umbellatum - come una pianta medicinale di grande valore nel combattere **tutti i disturbi dell'apparato digerente**. Essa agisce efficacemente sullo stomaco, sull'intestino, sul fegato, sulla cistifellea; e in tutte le direzioni, essendo un ottimo stimolante, e regolatore, delle funzioni vegetative di questi organi. **Una tisana di mezzo litro al dì - bevuta metà dalle 10.00 alle 12.00, e metà nel pomeriggio, prima dei pasti, e mai subito dopo di essi - è sufficiente a prevenire le malattie degli organi dell'apparato digerente, o a riportarli alla guarigione, se si sono ammalati.** La sera tardi, si mette un cucchiaino di centaurea **in mezzo litro d'acqua fredda**, e si filtra la mattina seguente, dopo più o meno 8 ore di infusione a freddo. La tisana la si può conservare in un termos, dopo di averla riscaldata, per poterla poi bere tiepida, nei tempi indicati.

- Ben nota, fortunatamente, è l'efficacia delle tisane con **fiori di camomilla** (pag. XX), non solo nel calmare i dolori associati a malattie del tubo digerente, ma anche nel rimuovere le cause stesse dei **disturbi gastrici, epatici, intestinali, addominali e pelvici**. Un quarto di questa tisana nella mattinata, e un quarto nel pomeriggio, sono sufficienti per aiutare gli organi dell'apparato digerente a funzionare bene. Fate bollire mezzo litro d'acqua, spegnete, aggiungete due cucchiaini di fiori di camomilla, filtrate dopo cinque minuti. Quando la tisana è tiepida o fredda, se volete, potete aggiungervi un cucchiaino di miele.
 - **La salvia** (pag. XX) è indicata per curare l'intestino, come viene tirata in ballo per quasi tutte le terapie naturali delle malattie, essendo la sua efficacia di quasi 360 gradi. Un quarto nella mattinata, un quarto nel pomeriggio, bevuti lontano dai pasti, a sorsi, sono sufficienti: dosi maggiori sono consigliate nei casi più resistenti, e nelle fasi acute. Fate bollire assieme mezzo litro d'acqua e tre cucchiaini di salvia, per tre minuti; spegnete; aggiungete, se volete, un cucchiaino di liquirizia, o di menta, o di semi di anice; filtrate dopo 10 minuti.
 - Molte altre tisane sono indicate per curare le affezioni intestinali, e potrei anche riportarle qui. Non lo faccio, perché temo che il lettore possa disorientarsi, trovandosi davanti a troppe possibilità di intervento. Ho voluto consigliare quelle tisane che ritengo possano risultare di più facile impiego.
- **«Una mela al giorno leva il medico di turno»**, forse perché agisce meravigliosamente sulla mucosa intestinale, regolarizzandone la funzionalità. Una, o due mele, mangiate la mattina, a digiuno, ben masticate, combattono efficacemente la stitichezza. Se, talvolta, le mele sono risultate a qualcuno indigeste, la colpa è stata certamente di chi le ha mangiate, senza osservare **due fondamentali precauzioni**:
- le mele devono essere masticate bene, e a lungo;
 - se sono state prese dal frigorifero, devono essere mangiate solo dopo che hanno raggiunto la temperatura ambiente, e mai così fredde come da frigo.
- Queste due precauzioni sono necessarie soprattutto se si segue il consiglio di Richard Willfort di mangiare le mele con tutta la buccia, naturalmente dopo di averle lavate bene, e solo quando si sia sicuri che si tratta di mele da agricoltura biologica. Nella tradizione popolare sono molto consigliate anche le mele cotte.
- **Il lievito di birra** (pag. XX) è un ottimo rigeneratore della flora batterica intestinale, e quindi particolarmente indicato in tutte le malattie dell'intestino. Un dado la mattina e uno nel pomeriggio costituiscono un dosaggio medio sufficiente a regolarizzare, giorno dopo giorno, la funzione intestinale. I dadi si possono prendere sciolti in un po' d'acqua o in altre bevande, oppure masticati e ingoiati con l'aiuto di acqua, o latte, o altra bevanda.
- **N.B.** Per il **«morbo di Crohn»** sono utili tutti i consigli dati sopra, ed anche la **«terapia del grano»**, di cui a pag. XXX. Tanto vale anche per il trattamento naturale della «colite». La «diarrea» e la «dissenteria» sono trattate negli appositi paragrafi, così titolati.
- Delle **ulcere gastroduodenali** si tratta ampiamente nelle pagg. XXX-XXX. Sulla utilità dell'**eufrasia**, si veda quanto scritto a pag. XXX.

- **«Perché fate ricorso a tante medicine, quando a portata di mano avete la medicina tra tutte la più efficace, quale è il digiuno?»,** diceva S. Ambrogio ai suoi fedeli. Se è vero, come è vero, che **il digiuno è terapeutico** per tantissime malattie, lo è in primissimo luogo se a dover essere trattati sono gli stati patologici che interessano l'intestino. Se l'intestino è ammalato, esso deve, logicamente, riposare: il suo riposo più fisiologico e naturale è costituito dal digiuno. Si riguardino utilmente le pagg. XXX-XXX, relative al digiuno terapeutico, proposto dagli Igienisti.

IPERTENSIONE ARTERIOSA

- LA PRESSIONE ALTA -

Quello della pressione alta è un grosso problema medico, ed ogni serio tentativo della soluzione radicale di questa patologia, deve passare attraverso un approccio multidisciplinare, essendo l'ipertensione una malattia, in genere, ad etiologia multifattoriale, non essendo possibile, spesso, riconoscere una causa precisa ed unica, capace di spiegare da sola, e con certezza, l'insorgenza dell'anomalia pressoria. Per cui, è frequente il caso in cui si fa la diagnosi di **un'ipertensione arteriosa essenziale**, di cui, cioè, non si può definire l'etiologia con sicurezza. Il presente paragrafo vuole essere **un piccolo contributo**, fatto di consigli semplici, facili da eseguire, ed efficaci nello stesso tempo: metterli in pratica vale la pena, in ogni caso, perché sono certamente utili per la buona salute di tutto l'organismo.

- **Il vischio** (pag. XX) è **un ottimo normotensivo**, che agisce come **correttivo tanto dell'ipertensione, quanto dell'ipotensione**. Naturalmente, chi soffre di sbalzi pressori, trova nel vischio un rimedio ideale: con esso si va tranquilli più che mai, essendo sempre un regolatore di ogni anomalia pressoria. Si può iniziare la cura con tre quarti al giorno, per una settimana, bevendone la metà dalle 10:00 alle 12:00, e l'altra metà nel pomeriggio, sempre a sorsi distanziati. Nella seconda settimana, ne bevete mezzo litro, tra la mattina ed il pomeriggio; continuando, poi, con un quarto al dì, nelle settimane successive, «sine die», cioè a tempo indeterminato, come un buon tè quotidiano assunto nella mattinata o nel pomeriggio. Si può addolcire con un cucchiaino di miele; **se si è diabetici**, vedere le avvertenze riportate alle pagg. XX-XX. **La tisana di vischio** si prepara nel modo seguente: ad un quarto d'acqua fredda, aggiungete due cucchiaini di vischio, e lasciate in infusione a freddo da 6 a 8 ore. Quindi, filtrate, e bevete come consigliato sopra, sempre a piccoli sorsi, trattenuti un po' in bocca, prima di essere deglutiti, e lontano dai pasti.
- **Il lievito di birra:** i dadi, venduti presso i negozi di alimentari, sono degli ottimi ipotensivi, o meglio **normotensivi**, con buona pace degli ipotesi che volessero farne uso. Gli ipertesi ne possono prendere uno al mattino, eventualmente appena alzati, e uno nel pomeriggio, mangiati aiutandosi con acqua, o latte, o aranciata, o altri liquidi; oppure, sciolti in questi liquidi, e poi bevuti. **Il lievito di birra, assunto in questa maniera, combatte anche la stitichezza, fa scendere di peso gli obesi e quelli che siano in sovrappeso, rende la pelle più bella e più liscia,** e apporta mille altri vantaggi alla salute. Per quello che io ne sappia, non ci sono controindicazioni, a parte delle eventuali possibili intolleranze individuali, basate per lo più su un rifiuto più o meno inconscio di questo rimedio naturale, forse anche troppo semplice. L'attività normotensiva del lievito di birra dipende probabilmente anche dal fatto che, regolando la funzione assorbente dell'intestino, agisce sulla volemia, cioè sulla quantità del sangue circolante. Sul lievito, si vedano le pagg. XX-XX.

- La qualità dell'aria che respiriamo, ed il modo come la respiriamo, incidono molto sulla emodinamica. L'iperteso dovrebbe imparare la respirazione profonda, ed eseguire **esercizi respiratori** almeno tre volte al giorno, ed ogni volta per 10 minuti; è quanto suggerisce **Breuss**, il quale ricorda l'opportunità di inspirare attraverso il naso, e di espirare a bocca aperta. Ogni atto respiratorio deve essere lento e profondo, tirando nei polmoni quanto più aria è possibile, ed espirandone quanta più se ne può. L'ossigeno dell'aria, catturato dai polmoni, viene trasportato dall'emoglobina dei globuli rossi del sangue ai centri nervosi encefalici, che controllano centralmente la pressione sanguigna, la quale tenderà lentamente, ma sicuramente, a normalizzarsi. **Questa tecnica respiratoria vale sia per gli ipertesi, quanto per gli ipotes:** ed ovviamente è utilissima ai normotesi. Un'altra tecnica respiratoria è quella descritta nel paragrafo relativo all'esaurimento nervoso, a pag. XXX, e ad esso si rimanda il lettore.
- Più specificatamente, per quanto attiene alla fondamentale importanza che riveste la buona qualità dell'aria che respiriamo, tanto ai fini del trattamento dell'ipertensione, quanto per il mantenimento e la difesa della buona salute, rinvio il lettore a quanto ho scritto nel paragrafo «**camere a gas**», alle pagg. XXX-XXX.
- **Il biancospino, è un eccellente normotensivo, capace di portare alla normalità sia un'ipertensione, quanto un'ipotensione,** dovuta ad una particolare debolezza del miocardio: è quanto recita, senza tentennamenti, Richard Willfort (op. cit., pag. 519), citando i nomi di Mattausch, Seel, ed altri. In erboristeria, potete trovare il biancospino in **perle, compresse, o capsule**, che potete assumere quotidianamente per lunghi periodi, senza alcuna preoccupazione, nella quantità di tre perle, compresse o capsule, al dì; una al mattino, una nel pomeriggio, una la sera: i risultati li potrà controllare e testimoniare il vostro medico curante o il cardiologo. Se avete il biancospino in **soluzione idroalcolica**, prendete da 40 a 45 gocce tre volte al dì, diluite in un po' d'acqua. Oppure, potete bere mezzo litro al giorno di **tisana di biancospino**: fate bollire un mezzo litro d'acqua, spegnete, aggiungete due cucchiaini di biancospino, filtrate dopo 5 minuti. Potete bere questa tisana o nella mattinata, dalle ore 10:00 alle 12:00, o nel pomeriggio; naturalmente sempre a sorsi distanziati. Addolcite con miele, se volete, quando la tisana è tiepida. Altrettanto efficace, consigliata da Willfort per curare disturbi circolatori, è **la miscela di: biancospino, 50 gr; cardiaca, 25 gr; melissa, 25 gr**. La quantità «pro die» ed il modo di preparare una tisana con questa miscela di erbe, sono perfettamente identici a quanto indicato nei righe sopra, a proposito della tisana con il biancospino. Addolcite con il miele, quando la tisana è tiepida, e non più bollente.
- **Tutte le tisane che esercitano una azione diuretica, sono indicate per il trattamento dell'ipertensione, in quanto contribuiscono alla regolazione del volume del sangue circolante.** Le tisane, utili per un corretto funzionamento dell'apparato urinario, sono numerose: il lettore si può orientare, facendo riferimento a quanto scritto sul **trattamento dei reni**, alle pagg. XXX-XXX.
- La regolazione della pressione sanguigna è una funzione neurovegetativa: agire sul sistema nervoso autonomo, e nel contempo sull'apparato endocrino, quello che produce gli ormoni, è azione diretta

sulla pressione del sangue circolante. **La salvia è un ottimo tonico del sistema neurovegetativo, ed un eccellente regolatore della funzione endocrina;** è, quindi, più che consigliabile agli ipertesi. Svolge un'azione analoga a quella esercitata dal vischio, ed è forse anche più efficace, essendo indicata dalla tradizione della medicina naturale come un rimedio per quasi tutti i mali. Ritengo adeguata l'assunzione quotidiana di mezzo litro al giorno di una tisana di salvia, portata avanti per un tempo indeterminato, per avere buoni e certi risultati nella lotta alla ipertensione. Quando la bevanda è pronta per essere bevuta, potete aggiungervi un cucchiaino di miele per addolcirla, o la bevete amara, se non vi dà fastidio così. Per preparare la tisana, fate bollire assieme, per tre minuti, mezzo litro d'acqua e tre cucchiaini di salvia; spegnete, filtrate dopo 10 minuti. Bevetela, preferibilmente, nella mattinata, a sorsi, dalle ore 9:00 alle 12:00; oppure nel pomeriggio, lontano dai pasti.

- Per agire sui fattori nervosi, che sicuramente sono presenti in una sindrome ipertensiva, leggete i consigli dati nel paragrafo relativo all'**esaurimento nervoso**, alle pagg. XXX-XXX, e nei correlativi paragrafi «insonnia» e «stress». Qui sottolineo l'importanza di acquisire l'abitudine di eseguire, quotidianamente, questi **semplici esercizi, molto efficaci nel distendere i nervi**.
 - Nel corso della giornata, ogni volta che vi ricordate, e quando vi sia possibile, **chiudete gli occhi, e copriteli con il palmo delle mani**, togliendo agli occhi ogni forma di luminosità che provenga dall'esterno. Il palmo delle mani deve formare come una coppa sul contorno degli occhi, senza toccare, né comprimere i globi oculari. La posizione più comoda per eseguire questo **esercizio di rilassamento**, è quella di stare seduti appoggiando i gomiti su una superficie piana, con il capo appoggiato dolcemente sulle mani: quanto più distesi state, più l'esercizio è efficace. Un momento utile per rilassarvi in questa maniera è anche quando state coricati; e non perdetevi l'occasione di fare dei fugaci esercizi, ogni volta che potete, quando state in piedi, e quando state svolgendo una qualsiasi attività. Sia gli esercizi più prolungati e più comodi, che quelli improvvisati e di breve durata, tutti sono efficaci nel rilassarvi e nel farvi fare piccoli passi verso la guarigione. Vedete pure «**il palming**», alle pagg. XXX-XXX.
 - **Quando potete**, nel corso della giornata, buttate acqua fredda sugli occhi aperti, per una decina di volte per ogni esercizio del genere, che avete l'occasione di fare. L'esercizio può essere ripetuto varie volte durante la giornata. Confrontate quanto scritto a pag. XXX.
 - Sono utili dei **brevi massaggi** sulle fasce muscolari nuchali e cervicali posteriori, che potete anche fare da soli, ed ogni volta che volete. Queste ed altre tecniche di rilassamento e di regolazione del sistema oculocefalogeno, che ritengo utili per gli ipertesi, il lettore le troverà meglio descritte nelle pagg. XXX-XXX.
- **Gli igienisti propongono il digiuno quale terapia radicale della ipertensione. Il loro ragionamento è il seguente:** la pressione alta è un sintomo di uno stato di tossiemia, cioè di intossicazione dell'organismo; il digiuno svolge una radicale azione antitossiémica; il digiuno eradica la **ipertensione arteriosa**. La casa editrice Igiene Naturale ha edito un libro sull'argomento, dal titolo «ipertensione e malattie circolatorie», del dottor

Herbert M. Shelton: lo cito, per quanti volessero approfondire l'argomento, rimandando anche a quanto ho scritto io stesso nel presente volume, sul «digiuno terapeutico» secondo gli igienisti, alle pagg. XXX-XXX. Per completezza, cito alla lettera un piccolo brano sull'argomento, tratto dal volume «il digiuno terapeutico» alle pagg. 38-39, della stessa casa editrice di prima: «Il digiuno è senza dubbio il metodo più rapido ed efficace per rimediare alle pressione sistolica alta. Infatti, centinaia di pazienti sono stati trattati per questa condizione, **senza un solo fallimento del metodo**. Anche i pazienti, che non hanno risposto in modo soddisfacente ai trattamenti abitualmente usati in caso di pressione alta, hanno reagito favorevolmente al digiuno. Shelton ha riportato il caso in cui una pressione sistolica di 295 mm/Hg fu ridotta a 115, durante un digiuno di tre settimane. Oltre tutto, le cure, in questi casi, tendono ad essere durature. Se la pressione sanguigna durante il digiuno si abbassa più dei valori normali, raggiungerà i livelli normali più tardi, ma l'ipertensione non si svilupperà mai più, se dopo l'astinenza dal cibo verranno eseguite corrette abitudini nutritive».

Mi pare, questa via, una valida opportuna scorciatoia per arrivare a risolvere questa patologia, per molti aspetti davvero drammatica.

- ❑ **Una tecnica di digitopressione, di origine cinese, è riportata e consigliata da R.A.Hoffmann, alla pag. 207 del suo libro «So besiege ich den Krebs».** Si tratta di esercitare una breve pressione prima, e uno stiramento in avanti poi, sulla punta del **dito medio della mano sinistra**, usando il pollice e l'indice della mano destra; e questo per 5 volte di seguito. Tutto, poi, si ripete allo stesso modo nei confronti del **dito medio della mano destra**. Questo esercizio lo si farà 5 volte nel corso della giornata, e per varie settimane. Hoffmann afferma che, già soltanto con questi esercizi di digitopressione, alcuni tipi di ipertensione guariscono.
- ❑ **Il dottor A. Vogel** dedica diverse pagine alla trattazione della pressione alta, e delle relative cure. Descrive una «dieta contro la pressione alta, l'arteriosclerosi, altri disturbi dell'età»; consiglia «riso naturale contro l'ipertensione», e «riso integrale per regolare la pressione», nel suo libro «Il piccolo medico», al quale si rimanda il lettore, desideroso di approfondire l'argomento (vedi bibliografia).
- ❑ **Il peperoncino è un valido e sicuro normotensivo**, che va preso sia se si è sofferenti di pressione alta, sia se si è ipotesici. Esso va preso crudo, ridotto in polvere, aggiunto ai cibi, come si fa con il cacio sui maccheroni, nella quantità di 1 grammo per ogni 10 Kg di peso corporeo. Chi non riuscisse a consumarlo con i cibi, può prenderlo nelle ostie, a modo di compresse, dopo i pasti; tranquillamente, senza timore di eventuali effetti collaterali. Si vedano le pagg. XX-XX.

IPOTENSIONE

- LA PRESSIONE BASSA -

Sulla cura della **pressione bassa**, poche cose, perché il riferimento principale va fatto al paragrafo che tratta della terapia dell'ipertensione, al quale si rimanda il lettore, con particolare riguardo a:

- **Le tisane di vischio e biancospino, che esercitano una spiccata azione normotensiva, nel senso che regolano tanto la pressione alta, quanto quella bassa.**
- **La qualità dell'aria, e le tecniche respiratorie.**
- **I consigli per combattere lo stato di stress, e le tecniche di rilassamento.**
- **L'uso quotidiano del peperoncino.**
Ulteriori indicazioni sono le seguenti:
- **R. Willfort** indica la terapia del miele - **la «Honigkur»**, quale trattamento specifico della pressione bassa; essa è descritta, nei particolari, alle pagg. XX-XX.
- **R. Breuss** consiglia **le gocce di valeriana e di biancospino**, per potenziare l'efficacia del miocardio, dalla cui relativa debolezza dipende - secondo il ricercatore austriaco - la ipotensione; tutti i particolari nel paragrafo sul cuore, alla pag. XXX («onicomanzia e cuore»).
- Se vi trovate a dover affrontare una particolare crisi ipotensiva, mettete in atto quegli accorgimenti da pronto soccorso, consigliati nel breve paragrafo sugli **svenimenti**, a pag. XXX; le applicazioni di **amaro svedese**, indicate ivi, daranno pronti risultati soddisfacenti, nella speranza che l'amaro svedese sia disponibile per l'occasione. Ecco perché non mi stancherò di insistere sull'importanza di avere in casa, ma anche in auto, una adeguata scorta di questo straordinario farmaco naturale.

ITTERO

In caso di ittero, vanno tenute presenti tutte le indicazioni date per il trattamento delle epatopatie, nel paragrafo sul fegato, alle pagg. XXX-XXX. Accanto a queste misure, un tentativo per una rapida soluzione del problema lo potete fare mettendo in pratica quanto suggerisce **R.Breuss**. Si tratta di **una terapia a base di rafano e purè di patate**; il rafano nero è da preferirsi qualora sia disponibile, altrimenti va bene qualunque altro tipo di rafano. Questo va consumato **con tutta la buccia**, nella quale, principalmente, sono contenuti i principi, attivi sull'ittero; i rafani vanno consumati da soli, naturalmente ben lavati, e sempre ben masticati, ed **aggiunti ad un purè di patate**. Questo, poi, va preparato **senza aggiunta di grassi, né di sale**; quindi, deve essere formato semplicemente da patate schiacciate e latte.

Procedete in questo modo: consumate, durante il dì, rafani con le bucce, e purè di patate, masticando bene, insalivando il bolo alimentare, prima di ingoiarlo, e mangiandone di tanto in tanto, anche sulla base dello stimolo dell'appetito, nel caso che esso sia presente. Consiglio di non mangiare altro cibo, al di fuori di questo, fino a quando non avrete ottenuto risultati ben evidenti, perché, in questo modo, all'azione del rafano e del purè di patate associate l'attività disintossicante di **un digiuno relativo**. A riprova dell'efficacia di questa terapia, Breuss riporta **due casi sorprendenti di guarigione**, ottenuta con il rafano, di cui è stato egli stesso testimone, ed artefice, con i suoi suggerimenti; ambedue gli ammalati con ittero guarirono completamente e definitivamente, **dopo solo quattro giorni** di terapia con rafano e purè di patate. Ho notato pure che, in tutti e due i casi citati, si parla anche di zucchero integrale, aggiunto al rafano, probabilmente per le difficoltà di gusto, manifestate dagli interessati; questo sta ad indicare che è possibile addolcire il rafano con zucchero grezzo, per renderlo più appetibile.

LABBRA

È buona abitudine ungere, almeno una volta al dì, le labbra, con **olio di iperico** (pag. XX), o con **olio di maggiorana** (pag. XX), o con **semplice olio di oliva**, sia di inverno, quando esse tendono a screpolarsi, sia nelle altre stagioni. Si può tenere un po' d'olio in un bicchierino di plastica, a portata di mano, nella toilette, in modo fisso, con bastoncini di cotone dentro; in questo modo, è più facile ricordarsi di utilizzarlo, per ungere le labbra. Se si è colpiti da **una lesione erpetica** da herpes simplex, detta anche «**sfogo di febbre**», applicate ovatta, bagnata con amaro svedese, direttamente sulla lesione, scostandola soltanto quando il dolore che si scatena non è sopportabile. Dopo l'applicazione, ungete con qualcuno degli oli, di cui sopra. In assenza di amaro svedese, o assieme ad esso, trattate la lesione erpetica, con qualcuno degli oli citati, o con camomilla, o con altra tisana, o con il miele, o con il fieno greco e miele, o con l'argilla; orientatevi secondo la scheda n° 3, a pag. XX

LARINGITE

- ADENOIDI · AFONIE · DISFONIE · FARINGITE · MALATTIE DELLE CORDE VOCALI · RAUCEDINE · SPASMO DELLA LARINGE · ECC...

-

La malva è il farmaco d'elezione che la natura mette a disposizione dell'uomo, per curare le malattie che colpiscono l'apparato della fonazione. Maria Treben consiglia la malva anche in caso di **cancro della laringe** (pag. XXX), ed è quanto dire. Accanto all'uso di questa meravigliosa pianta medicinale, io pongo altri rimedi, che operano in modo sinergico, e potenziano l'azione della malva. Anzi, ritengo che essi siano altrettanto efficaci, fino al punto di riuscire a risolvere i problemi della gola anche da soli, laddove non sia possibile utilizzare la malva.

Concretamente, in tutte quelle malattie che si manifestano con l'alterazione della voce - afonia, disfonia, ecc. - ricorrete ai rimedi naturali che elenco qui di seguito.

- Se non sapete riconoscere la malva, e non siete quindi in grado di raccogliercela fresca, nei luoghi adatti, nei tempi opportuni, e nella forma adeguata, comprate in erboristeria **fiori e foglie di malva**, provenienti dalla raccolta la più recente, e utilizzateli nel modo seguente: in un litro e mezzo di acqua fredda, mettete - la sera tardi - dodici cucchiaini di malva, e filtrate la mattina, quando vi alzate. Le erbe filtrate le conservate a parte, la tisana ottenuta la utilizzate per la metà - cioè tre quarti - bevendola a sorsi tra la mattinata e il pomeriggio, e facendo dei **gargarismi** con gli altri tre quarti. La quantità di tisana utilizzata per i gargarismi, se è possibile, ingoiatela, non buttatela via dopo ogni gargarismo. La tisana, riscaldatela e conservatela in un termos, per poterla utilizzare calda, durante il dì. Intanto, procuratevi anche **la farina d'orzo** presso le erboristerie, le farmacie, i consorzi agrari, i negozi per mangimi animali, supermarket, ecc....., che utilizzerete la sera, **per formare un impasto**, ottenuto miscelando assieme la farina d'orzo, e la malva filtrata nella mattinata, e messa da parte. Questo impasto va riscaldato a bagnomaria, o in altro modo, va messo in un fazzoletto, di tessuto morbido, e va applicato, a mo' di impacco, sulla gola; questa applicazione va rimossa la mattina successiva.
- Se è disponibile **l'amaro svedese** (pag. XX), una mezz'ora prima dell'impacco della sera con la malva, fate un'applicazione alla gola con ovatta, bagnata con amaro svedese, unguendo con olio la parte da trattare, prima e dopo l'applicazione. Questo liquido medicinale può essere utilmente aggiunto - due cucchiaini - ai tre quarti di malva, che utilizzate per gargarismi. Se gradite una tisana amara, ne potete aggiungere due cucchiaini anche alla malva, che dovete bere nel corso della giornata; oppure, ne potete bere un cucchiaino la mattina, uno a mezzogiorno, uno la sera, diluiti in un po' d'acqua, una mezz'ora prima dei pasti. **Impacchi alla gola**, della durata di mezz'ora ciascuno, ne potete fare uno verso le ore 10.00, e uno nel pomeriggio, sempre unguendo preventivamente con olio la zona da trattare.

- ❑ **La pomata di calendula**, preparata da voi, seguendo le indicazioni date a pag. XX, è sicuramente utile ed efficace, se applicata alla gola dopo di essere stata sciolta sul fuoco, e passata con un cucchiaino su una pezza di ovatta - ben calda, ma non bollente, naturalmente. Impacchi del genere sono, in ogni caso, utili se applicati sul petto, essendo molto efficaci nel combattere forme di **tracheiti**, o di **bronchiti**, che possono accompagnare le affezioni delle primissime vie respiratorie.
- ❑ Se non avete la possibilità di ricorrere ai rimedi indicati nei punti precedenti, ricorrete tranquillamente agli impacchi alla gola con **le foglie di verza, o cavolo cappuccio**, seguendo le indicazioni date nella scheda n° X, a pag. XX. L'impacco della sera va rimosso la mattina seguente, e la gola va lavata con sapone neutro. Se rimanete a casa durante la giornata, applicate alla gola un altro impacco con il cavolo, che rimuoverete la sera. In ogni caso, sono sufficienti gli impacchi della sera per la mattina.
- ❑ Gli impacchi con **argilla** esercitano una buona azione curativa: è sufficiente un'applicazione al giorno, consistente in uno strato di pochi mm., da rimuovere con acqua calda, quando è diventato asciutto. Ungete con un olio medicinale (pagg. XX-XX), o con olio semplice, la parte trattata, dopo la rimozione dell'argilla. Nel primo giorno di applicazione, preparate un impasto di argilla di una certa consistenza, che conserverete in una scodella, coprendolo con uno strato d'acqua: **in questo modo**, l'argilla si mantiene cremosa, e non rapprende, e potrete così utilizzarla ogni giorno. L'impasto si prepara miscelando assieme acqua e argilla, seguendo le indicazioni date alle pagg. XX-XX.
- ❑ Sono utili gli impacchi con qualcuno degli **oli medicinali**, di cui alle pagg. XX-XX. Se non avete un olio medicinale, potete usare l'olio di oliva semplice, o un altro olio. Gli impacchi devono essere caldi; ne potete fare alcuni durante la giornata, e tenerne uno per tutta la notte.
- ❑ Naturalmente, vanno opportunamente trattate eventuali concomitanti patologie; non deve mancare il controllo delle condizioni di **denti e gengive**; si sarà attenti nell'individuare, e nel rimuovere, **gli inquinanti atmosferici** (pagg. XXX-XXX). Attenetevi ai consigli per una dieta disintossicante, di cui alla scheda n° X, a pag. XX. Consumate regolarmente il **peperoncino crudo** (pagg. XX-XX), in polvere, tutti i giorni.
- ❑ È anche utile tenere presenti i consigli relativi alla **cura del cavo orale**, così come è indicato alle pagg. XXX-XXX, alla voce «bocca», e nelle pagine sulla «tonsillite».
- ❑ **N.B.** Si veda, nel paragrafo «vie respiratorie, le malattie delle», (a pag. XXX), quello che sostengono gli igienisti, per un trattamento, rapido ed efficace, della laringite, mediante **il digiuno assistito**.

LATTE

- UNA BREVE RIFLESSIONE -

«**I**n medio stat virtus»: in tutte le cose, la verità è nel mezzo, tra due posizioni estreme. Nei giudizi, bisogna cercare semplicemente di essere giusti, analizzando le cose con la massima obiettività possibile. Se il latte sia buono o cattivo, consigliabile o sconsigliabile, santo o criminale, non lo si può dire «a priori». **È buono e consigliabile tutto quello che fa bene, cattivo e sconsigliabile tutto ciò che arreca danni.** Il problema del latte si risolve analizzandone e definendone la tollerabilità; o meglio, definendo la capacità dell'organismo di degradare, e di assimilare, **il lattosio** contenuto in esso, cioè la sua digeribilità. **La lattasi** è l'enzima intestinale deputato alla digestione del latte: la sua presenza nell'intestino, in quantità adeguate, rende il latte buono per l'organismo; il deficit più o meno grave della lattasi comporta intolleranza per il latte, che diventa quindi alimento indigesto.

La capacità, o meno, di sintesi della lattasi è **predeterminata geneticamente**, cioè non è un'abilità che l'organismo acquisisce nel tempo: lo si ha dalla nascita, o non c'è niente da fare.

W.F. Ganong, in *Fisiologia medica*, (Piccin editore, pag. 427), sottolinea che, in quasi tutti i mammiferi, e in molte razze umane, l'attività della lattasi intestinale, grande alla nascita, diminuisce nella fanciullezza, e rimane bassa nella età adulta. Ed aggiunge: «I bassi livelli di lattasi sono associati ad intolleranza al latte, intolleranza al lattosio. **Tuttavia**, la maggior parte degli europei occidentali, e i loro discendenti americani, conservano nella vita adulta l'attività della lattasi intestinale». A questo punto, si può tirare **una semplice logica conclusione**: il latte non è controindicato per gli individui che, nella vita adulta, abbiano conservato una discreta attività della lattasi intestinale, e che non siano quindi intolleranti al lattosio. Per tutti gli altri, il latte diventa un alimento da evitare, perché indigesto: il lattosio, se resta nell'intestino «non digerito», per la ridotta o assente attività della lattasi, può provocare **la diarrea**, perché, essendo dotato di attività osmotica, trattiene acqua nell'intestino in quantità abnorme; ed arreca danni alla salute.

Prudentemente, gli adulti facciano un uso moderato del latte, dal momento che è accertato che l'attività della lattasi intestinale non è più tanto efficiente ed elevata, come nella primissima infanzia, quando, cioè, si è, appunto, «**lattanti**» per definizione: e poi, chi volesse conoscere il grado dell'attività della lattasi intestinale, si rivolga agli enterologi, per conoscere le vie da seguire per queste indagini. Oppure, in ogni caso, si può fare un controllo empirico, osservando i segnali che dà, soggettivamente, ogni organismo, per indicare uno stato di tolleranza o di intolleranza nei confronti del latte. Non si può quindi dire semplicemente ed a priori che il latte fa bene, o che fa male, ma è tutto da verificare concretamente, **soggetto per soggetto**.

LEUCEMIA

Si veda quanto propone Breuss, per il trattamento, a suo dire «vincente», di questa grande malattia, alle pagg. XXX-XXX, e quello che è scritto alla voce «anemia».

□ Gli igienisti sostengono la validità e l'efficacia del loro digiuno assistito; per saperne di più sul digiuno «made in USA», rileggete l'apposito capitolo, alle pagg. XXX-XXX.

□ Si veda il paragrafo «tumori».

MAL DI TESTA

- CEFALEA · EMICRANIA · NEVRALGIA DEL TRIGEMINO · ECC. -

Antalgici, analgesici, antidolorifici, antinevralgici, antireumatici, ecc.: tutti i farmaci di sintesi che vengono così presentati, potrebbero, in molti casi, **divenire perfettamente inutili, se usate ovatta, bagnata con l'amaro svedese, e l'applicate sulle parti dolenti del corpo. Se avete il mal di testa, fate un impacco di amaro svedese sulle zone del capo interessate dal dolore, e su tutte le zone vicine al punto dolente; lasciate l'applicazione *in situ*, fino a quando l'amaro svedese non sia stato assorbito completamente. Se il dolore persiste, aggiungete all'ovatta altro liquido, insistendo fino alla scomparsa totale della sintomatologia dolorifica; quando l'impacco interessa la fronte, ungete questa con olio, prima di applicarvi l'ovatta con l'amaro svedese. Per eventuali, e sempre opportune, applicazioni più allargate, che interessano utilmente anche gli occhi, riguardate con attenzione la scheda operativa n° 8, a pag. XX;** con questi impacchi, si avranno risultati sicuramente più rapidi, e più duraturi.

Accanto alle applicazioni locali, è opportuno bere un cucchiaino di amaro svedese, per decongestionare eventuali interessamenti del tubo digerente. Naturalmente, se il mal di testa risulta non di carattere episodico, ma si dimostra essere un fenomeno cronico, che si ripresenta quotidianamente, con sistematicità, bisogna fare le opportune indagini, per individuare le cause determinanti, sulle quali, poi, si interverrà, per eliminare il problema in radice: «**unde origo, inde salus**». In ogni caso, è sempre utile ed opportuna **una terapia generale disintossicante**, orientandosi secondo quanto consigliato a pag. XXX, nel paragrafo «esaurimento nervoso». **Il mal di testa cronico** è, sempre, l'espressione di uno stato di tossiemia, cioè di intossicazione del sangue; ulteriori utili suggerimenti si possono trovare nel paragrafo relativo alla cura delle nevralgie del trigemino, alle pagg. XXX-XXX.

In tutte le forme di mal di testa, ritengo sia opportuno anche mettere in pratica i consigli dati nel paragrafo relativo al trattamento delle **paradentosi**, mediante l'utilizzo di ovatta, bagnata con l'amaro svedese: se eventualmente il mal di testa dipende da una sofferenza delle strutture dentali, agendo su queste, avremo buoni risultati anche nella lotta dei dolori che da questi sono provocati. In altre parole, **i focolai dentali** possono irritare il nervo trigemino, e scatenare, quindi, la sintomatologia dolorifica, che si esprime, in ultima analisi, come uno strano, diffuso, e generico «mal di testa».

MAMMELLE

- MASTODINIA · MASTOPATIE · NODULI MAMMARI · ECC. -

Per tutte le **malattie delle mammelle**, per i dolori mammari, se ci sono noduli, o siamo in presenza di altre sofferenze, o problemi di salute a carico del tessuto mammario, mentre fate tutti i passi opportuni, mediante indagini e terapie, **sotto il controllo ineliminabile e necessario del ginecologo**, vi potete aiutare con le cure naturali, le quali, se eseguite in maniera adeguata, possono talvolta risolvere problemi anche gravi. Esse sono, in ogni caso, sempre consigliabili, perché innocue, e senza

effetti collaterali, se messe in pratica, ovviamente, con fedeltà, nel rispetto di quanto qui consigliato.

In pratica, quando avete qualche problema di salute relativo alle mammelle, seguite con serenità i consigli proposti nel **paragrafo sulle malattie dell'utero, e/o delle ovaie**. Sottolineo qui l'importanza delle **applicazioni locali sulla mammella**, da farsi con **le foglie di verza o di cavolo cappuccio (pag. XX), con l'amaro svedese (pag. XX), con la pomata di calendula (pag. XX)**, seguendo i ritmi e le modalità espresse nel paragrafo indicato sopra. I risultati che si possono avere con queste applicazioni locali, sono talvolta sorprendenti; occorre, ovviamente, **costanza e pazienza**, come è necessario, d'altronde, per svariate patologie. L'importante è credere nell'efficacia di questi rimedi, accettarli, metterli in pratica: il resto viene da sé, di conseguenza, **sempre con risultati soddisfacenti**.

MANI SCREPOLATE

È guarita dopo 16 anni di sofferenze, dovute al fatto di essere costretta a usare mani screpolate gravemente - fino a diventare, a volte, anche sanguinanti - per eseguire i quotidiani lavori domestici, per una famiglia composta da marito, e quattro figli, di cui la primogenita cerebrolesa fin dalla nascita. **Una grave e irriducibile sensibilità cutanea (allergia)**, era alla base della lesione alle mani. Le terapie, che hanno portato a guarigione completa questa mamma, sono quelle che qui di seguito consiglio a tutti quelli che avessero lo stesso problema.

È necessaria, innanzitutto, una buona cura disintossicante generale, che garantisca il risultato di un sangue purificato, che faccia guarire la mani «**dall'interno**»; localmente, e quindi «**dall'esterno**», sono possibili diversi trattamenti, tutti dotati di grande efficacia terapeutica. Se non avete a portata di mano oli medicinali, l'amaro svedese, l'argilla, la pomata di calendula, procedete ugualmente, senza perdere tempo, curando le mani nel modo seguente:

- È importante che le mani siano unte quante più volte è possibile, nel corso della giornata, e per tutto il tempo che riuscite, compatibilmente con le faccende domestiche. Per ungere le mani, potete usare **l'olio di oliva**, oppure **la sugna di maiale**, che passate sulle parti da trattare, proteggendo, poi, queste parti unte, con uno straterello di ovatta, e delle fasce, o fazzoletti, perché possiate essere autonomi nei movimenti in casa; oppure, se vi è possibile, mettete dell'**olio in una ciotola o in una bacinella**, e immergetevi le mani dentro, tenendovele per un certo tempo; questa stessa operazione, al limite, potrebbe essere fatta con la sugna. L'olio e la sugna, usati per tenervi dentro le mani per un certo tempo, non vanno buttati via, ma utilizzati per tutto il tempo della terapia, e poi gettati via; la sugna va conservata nel frigo.
- La sera, è opportuno fare alle mani un impacco con **le foglie di verza, o di cavolo cappuccio**, da rimuovere la mattina successiva. Seguite le indicazioni date nella scheda n° 5 a pag. XX. Se nel corso di queste applicazioni può sembrare che le cose peggiorino, perché le mani diventano, caso mai, più dolenti e sanguinanti, non vi preoccupate più di tanto; in realtà, tutto ciò indica che il cavolo sta svolgendo efficacemente il suo lavoro, e che la guarigione è più vicina di quanto si possa pensare. Continuate, fino a quando non siate guariti completamente.

Altri validi rimedi sono i seguenti:

- **L'argilla.** Ne potete fare un'applicazione quotidiana, seguendo le indicazioni date a pag. XX; non dimenticando di fare seguire alla rimozione dell'argilla, una opportuna unzione delle mani con olio o con sugna di maiale, oppure, meglio ancora, un impacco con questi.
- **L'amaro svedese.** È utile per impacchi locali, con ovatta, o con una pezuola, ricordando di ungere le mani sia prima, che dopo l'applicazione. Se ne può far uso due tre volte al dì. Vedete la scheda n° 6, a pag. XX.
- **La pomata di calendula.** Può essere utilizzata al posto della semplice sugna di maiale. Se vi è difficile fare l'impacco della sera con le foglie

di cavolo, potete trascorrere la notte con un impacco di pomata di calendula, che potete preparare seguendo le istruzioni che trovate a pag. XX.

- **Gli oli medicinali** sono, naturalmente, più efficaci dell'olio semplice, e potete usarli in loro vece, se li avete disponibili. **Sugli oli**, consultate le pagg. XX-XX.
- **Tutte le tisane**, portate a temperatura ambiente, possono essere usate per immergervi dentro le mani, in un ammollo terapeutico. Particolarmente raccomandata è **la tisana di camomilla** (pag. XX).
- **Il miele** è curativo, se usato per applicazioni locali; è ancora più efficace, se mischiato con il fieno greco ridotto in polvere. Le applicazioni vanno rinnovate ogni due-tre ore.

MASTICARE BENE

«**P**rima digestio fit in ore», cioè la **primitissima digestione dei cibi avviene già nel cavo orale**, appunto mediante una adeguata masticazione degli alimenti. È sempre opportuno e necessario, e mai superfluo, sottolineare l'importanza fondamentale della funzione masticatoria, nel complesso processo della digestione; la programmazione scolastica della educazione degli alunni ad una buona igiene mentale, fisica, e dell'alimentazione, dovrebbe prevedere la formazione dell'abitudine ad **una corretta masticazione**. Mentre tritura il cibo, la masticazione comporta una contemporanea produzione riflessa di abbondante saliva, la quale, oltre a lubrificare la gola, per facilitare la discesa del bolo alimentare, inizia la prima digestione degli amidi, mediante l'azione della **ptialina**, che è l'amilasi salivare; senza tralasciare la considerazione che i cibi si gustano di più, e meglio, se vengono triturati bene, venendo a contatto, meglio e più a lungo, con le papille gustative.

Naturalmente, **mangiare lentamente, e masticare bene**, devono diventare un'abitudine, un qualcosa che si fa automaticamente, senza stare lì ad essere concentrati su questa funzione; altrimenti, il mangiare non sarebbe più un piacere, e diventerebbe una fatica, un momento fastidioso, con tutta una sequela di eventi spiacevoli. **La buona usanza di masticare bene** si rivela utile e vantaggiosa soprattutto quando cedete alla tentazione di mangiare **un boccone «proibito»**: state tranquilli che la triturazione adeguata e la opportuna insalivazione neutralizzeranno abbondantemente gli effetti tossici del boccone proibito - naturalmente parliamo di qualche boccone, non di abbuffate di alimenti dannosi.

Consigli utili per tutti, ma necessari per coloro che soffrono di turbe a carico dell'apparato digerente, per gli anziani, per i cibi consumati nel pasto serale - la cui digestione intestinale interessa le delicatissime ore notturne, che dovrebbero essere utilizzate per il sonno ristoratore, e non per riparare gli errori di una inadeguata digestione orale.

MIOPIA

Vedi alle pagg. **XXX-XXX**, dove i consigli dati, relativi alla **visus-terapia**, pur non essendo specifici per la miopia, sono in effetti tutti utili per il trattamento di questo disturbo visivo. Approfondimenti a carattere specifico il lettore potrà farli sulla base della bibliografia, riportata nelle suddette pagine.

**MUSCOLI, MALATTIE DEI
MALATTIE E RIMEDI NATURALI**
- DISTROFIA MUSCOLARE · MIALGIE · STRAPPI MUSCOLARI ·
TORCICOLLO · ECC. -

A **Trattamenti locali** - Sui punti critici, cioè sulle fasce muscolari particolarmente colpite dalla sofferenza, si possono fare degli impacchi locali, che, essendo dotati di vasoattività, migliorano l'alimentazione vascolare dei muscoli in sofferenza, e possono indurre una inversione di tendenza, stoppando i mali, e ritonificando la muscolatura. I tipi di impacchi possono essere tanti, tutti molto efficaci: dovete scegliere, avere tanta pazienza e sapervi organizzare.

- **L'amaro svedese** - Sono comode le applicazioni locali fatte la sera e rimosse dopo un'oretta, avvolgendo i punti critici con ovatta, bagnata con l'amaro svedese; non bisogna dimenticare di ungere le zone da trattare, prima di applicare gli impacchi, con olio di oliva o con pomata di calendula, o con uno degli oli medicinali – leggete pure utilmente quanto scritto alle pagg. XXX-XXX. Durante la giornata, sono sufficienti due applicazioni, una fatta nella mattinata, una nel pomeriggio, da rimuovere quando vi accorgete che l'ovatta è asciutta, perché l'amaro svedese è stato assorbito. Si veda la scheda n° 6, a pag. XX.
- **Le foglie di cavolo** - Una applicazione la sera che duri tutta la notte, e una la mattina per tutta la giornata, possono essere fatte con le foglie di verza o di cavolo cappuccio. L'importanza di queste applicazioni è ben descritta nel capitolo sul cavolo; ad esso si rimanda il lettore, anche per informarsi sul modo di fare questi impacchi correttamente. **Vedasi utilmente la scheda n° 5, a pag. XX.**
- **L'argilla** - Sulla base delle disponibilità concrete, si possono fare applicazioni di argilla, secondo lo schema seguente: un impacco per la notte, e due durante la giornata, tenendo presente che, perché l'argilla non si rapprenda, è necessario aggiungere all'impasto un cucchiaino di olio. Per orientarvi meglio, riguardate quanto scritto sull'argilla a pag. XX..
- **Il fieno greco** - Tonificanti, nutrienti del tessuto muscolare, quindi particolarmente efficaci, sono gli impacchi locali con il fieno greco in polvere, mischiato con il miele, e applicato direttamente sulle zone da trattare, dopo di essere stato spalmato su una spessa striscia di ovatta. L'impacco della sera può essere lasciato in situ per tutta la notte; durante la giornata, invece, potete fare un'applicazione la mattina, e una il pomeriggio, ciascuna della durata di due-tre ore. Riguardate pure quanto scritto a pag. XX.
- **La pomata di calendula** - Indicata per il trattamento anche di lesioni neoplastiche, cioè di tumori benigni e maligni, la pomata di calendula non può non essere consigliata pure per il trattamento delle affezioni muscolari, di particolare gravità. L'impacco della sera lo rimuoverete la mattina successiva, e durante la giornata potrete anche rimuovere soltanto lo strato superficiale di ovatta, quello già usato, volta per volta, aggiungendo altra

pomata di calendula. Ulteriori suggerimenti il lettore può trovarli a pag. XX.

- **Gli oli medicinali** - Da sempre, l'olio è stato ritenuto un «amico per la pelle» e per il sottostante tessuto muscolare: le consacrazioni bibliche avvenivano mediante unzioni con olio, si ungevano con olio i ginnasti dell'antichità. L'olio di oliva, oppure gli oli medicinali, sono utilissimi nel trattamento delle affezioni muscolari mediante unzioni ed applicazioni locali; queste, poi, sono semplicissime, perché possono essere tenute in sede per tutto il tempo che si vuole, aggiungendo altro olio solo quando l'ovatta risulti asciutta. Sugli oli medicinali, leggete quanto scritto alle pagg. XX-XX.

B. Le tisane - Tutte le tisane che regolano la circolazione sanguigna, e che esercitano un'azione depurativa del sangue, sono utili nel trattamento delle sofferenze muscolari; tuttavia, sono **l'alchemilla e la capsella bursa pastoris** le piante medicinali, indicate quale **rimedio principe** per curare tutte le affezioni muscolari, specialmente quando trattasi di malattie particolarmente gravi, e per le quali si siano perse tutte le speranze. È quanto sostiene, con profonda convinzione, **Maria Treben**, nella sua brochure «Gesundheit aus der Apotheke Gottes», nelle pagine dedicate alla **capsella bursa pastoris**. Ivi, racconta di avere appreso l'importanza di questa pianta da un vecchio opuscolo sulle erbe medicinali, che le era stato regalato da un anziano signore. Una notte, sentì un istintivo impulso ad aprire a caso il manuale avuto in dono, e le capitò di leggere alcune righe sul trattamento naturale delle **distrofie muscolari**: «**quando avete tentato di tutto ma invano, per curare le distrofie muscolari, allora resta da fare soltanto questo: la capsella bursa pastoris, finemente tagliuzzata, posta al sole o presso un focolare, nell'acquavite, per dieci giorni; con questa, massaggiate alcune volte durante il dì, bevete quattro tazze di tisana di alchemilla**». Alcuni giorni dopo questa scoperta notturna, la Treben ebbe modo di aiutare alcuni sofferenti di **distrofia muscolare** che si erano rivolti a lei; e le era parso che i due eventi fossero strettamente correlati, per l'azione di una forza misteriosa che la guidava.

Schematicamente, perché siano meglio chiarite le indicazioni date nel breve passo citato sopra, in caso di gravi sofferenze muscolari, si proceda in questo modo:

- mettete assieme 100 gr di **capsella bursa pastoris** e un litro di un distillato dalla gradazione alcolica di 38-40 gradi, orientandovi secondo le indicazioni date per l'amaro svedese, nella scheda n° 6, a pag. XX. Se utilizzate la pianta fresca, tagliuzzatela, e riempite con essa il recipiente, aggiungendo il distillato scelto fino a qualche centimetro al di sotto del collo della bottiglia. Usate **l'acquavite di capsella** così ricavata, per fare degli impacchi sulle fasce muscolari in sofferenza, usando sempre ovatta abbondante, così come indicato quando dovete usare l'amaro svedese.
- Bevete quotidianamente un litro di **tisana di alchemilla**, mezzo litro nella mattinata, dalle ore 10.00 alle 12:00, e mezzo litro nel pomeriggio, a piccoli sorsi distanziati; fate bollire un litro d'acqua, spegnete, aggiungete due cucchiaini abbondanti di alchemilla, filtrate dopo 5 minuti. Questa tisana agisce anche in direzione di **ernie inguinali, prolasso uterino, prolassi intestinali, enterocele, laparocele**, ecc; e si capisce anche il perché, dal momento che l'alchemilla rilascia dei

principi particolarmente capaci di rafforzare la muscolatura, a tutti i livelli, ed in qualunque sede corporea. Vedete anche quanto scritto nel paragrafo relativo alle ernie inguinali, a pag. XXX.

- Un eventuale opportuno **ciclo di terapia** con tisane depurative del sangue può essere fatto seguendo i consigli dati nelle pagg. XXX-XXX.

C. I semicupi - Seguendo le indicazioni date nelle pagg. XX-XX, il sofferente di **distrofia muscolare**, o di altre miopatie, faccia un semicupio una volta per settimana; le erbe da utilizzare, **oltre alle ortiche e all'equiseto**, possono essere **i fiori di camomilla, la salvia, l'iperico, le punte dei rametti dell'abete o del pino, l'alchemilla, il timo, la malva**, che esercitano una attività neurotonica e quindi anche miotonica. Semicupi di questo tipo sono indicati in tutte le forme di **paralisi**; è opportuno utilizzare ogni settimana un'erba medicinale differente.

D. Altri consigli

- **L'uso del lievito di birra, del peperoncino, un regime dietetico opportuno, l'importanza dell'aria pulita**, sono tutte cose già descritte altrove: il lettore può orientarsi rileggendo quanto scritto nei paragrafi «**esaurimento nervoso**» e «**stress**». Il lievito di birra normalizza la funzionalità intestinale, il peperoncino è un attivatore del metabolismo generale, una dieta equilibrata esercita una funzione preventiva antitossiemica, l'aria non inquinata ossigena opportunamente il sangue: il muscolo si rafforza, si irrobustisce, si tonifica.
- **Per alcuni mesi**, assumete anche **gli integratori alimentari**, così come indico qui di seguito:
 - **Pappa reale pura**: due spatoline, sciolte sotto la lingua, tutte le mattine.
 - **Polline granulare**: un cucchiaino la mattina e uno nel pomeriggio, masticati con un po' di acqua o di latte.
 - **Perle di germe di grano**: 5 perle nella mattina e 5 nel pomeriggio.
- Perché non fare un pensiero anche al **digiuno** quale rimedio universale di tutti i mali?

Se trovate una guida che possa seguire i vari momenti della terapia, orientandovi sull'inizio del digiuno, sulla sua esecuzione opportuna, e sul momento giusto per interromperlo, l'astensione dai cibi secondo il metodo proposto dagli igienisti - vedi le pagg. XXX-XXX - è qualcosa da prendersi molto sul serio, costituendo esso, a mio parere, un tentativo carico di notevoli potenzialità, che potrebbe anche farci sperare di risolvere gravi patologie muscolari. **Sulla bontà della terapia attraverso il digiuno, personalmente non ho dubbi**; piuttosto, il problema è trovare gli specialisti capaci di seguire i digiuni, e, nel contempo, riuscire a convincere il paziente ed i familiari a sottoporsi ad una terapia così particolare, che esce fuori da tutti gli schemi terapeutici tradizionali. **Butto qui il seme del suggerimento**; se esso cade nel terreno buono, germoglia, e si sviluppa in pianta rigogliosa. C'è sempre chi semina, e altri che raccolgono.

NARICI

- EPISTASSI · RAFFREDDORE · RINITE · STARNUTI · ECC. -

Ungete le due narici con i bastoncini di cotone, bagnati in un po' di olio di oliva, o meglio in uno degli oli medicinali, indicati alle pagg. XX-XX; **inumidite con l'amaro svedese** (pag. XX), **due batuffoletti di ovatta**, o di salviettine di carta morbida - come sono, ad esempio i fazzolettini di carta tascabili - e introduceteli, abbastanza profondamente, **nelle due narici**, rimuovendoli dopo un tempo variabile, che giudicherete da voi stessi, a seconda delle situazioni. Concludete con una ulteriore unzione con olio come detto prima. Precisando che l'uso dell'olio, prima e dopo, non è strettamente necessario, e talvolta è anche impossibile, per il fastidio che se ne può provare, nonostante le buone intenzioni di volerlo adoperare.

Elenco le situazioni, nelle quali sono opportuni questi semplicissimi **tamponi nasali**:

- ❑ Innanzitutto, **sono sempre utili** di per sé, anche in assenza di particolari stati patologici, perché disinfettano, purificano, tonificano, rafforzano la mucosa nasale delle narici.
- ❑ **Sono attivi sul «locus Valsalvae»**, cioè su quella circoscritta sezione vascolare del naso, che, se si ammala, è responsabile delle **epistassi**, cioè delle emorragie nasali. La rete vascolare locale si rinforza, superando la fragilità capillare, responsabile delle epistassi. La epistassi è trattata ampiamente alle pagg. XXX-XXX.
- ❑ Possono rendere la mucosa nasale meno sensibile nei riguardi della aggressione degli allergeni aerei, responsabili delle **riniti allergiche**, e delle loro fastidiose manifestazioni nella serie incontrollabile di **starnuti**. In questi casi, è opportuno associare ai tamponi anche le **unzioni con l'olio**, il quale è capace di intrappolare gli allergeni in sé stesso, come in delle sabbie mobili, neutralizzandoli.
- ❑ Curano eventuali **foruncoletti**, o altre lesioni, che venissero a formarsi all'interno delle narici.
- ❑ Inspirando un po' più profondamente - perché questi tamponi non impediscono affatto la respirazione nasale - si ottiene un benefico **effetto di rianimazione**.
- ❑ Essi possono provocare **gli starnuti**, e far superare al naso lo **stato di secchezza**, se reclinate il capo all'indietro, e premete leggermente i bordi delle narici, di modo che **un poco** di amaro svedese vada a finire nelle cavità nasali, stimolandone la mucosa di rivestimento.
- ❑ Sono utili ogni volta che si abbia **il raffreddore**.
- ❑ Non sarebbe male, se prendessimo l'abitudine di fare **un'applicazione al giorno**, a prescindere da stati patologici conclamati.
- ❑ **In ultimo**, aggiungo che tutte le azioni elencate saranno certamente potenziate, se, contemporaneamente ai tamponi nelle narici, facciamo anche **un impacco sul dorso del naso** con ovatta, bagnata con l'amaro svedese.

NASO

- RAFFREDDORE · RINITE · SANGUE DAL NASO · STARNUTI · ECC.

A **La rinite allergica**
 In caso di una **rinite allergica**, quando cioè la mucosa nasale è infiammata per una sua particolare sensibilità, aiutatevi orientandovi secondo i seguenti consigli:

- Fate passare **acqua fresca** - ma non fredda - per le fosse nasali, tirandola con forza, dopo di avere immerso il naso nell'acqua, raccolta nella coppa delle due mani o in una bacinella, più volte durante il dì. L'acqua può anche essere tolta di freddo, se non sopportate quella fresca. Potete usare il contagocce, per scaricare in una narice per volta l'acqua, se non riuscite con il metodo precedente. L'acqua che attraversa le fosse nasali, spegne volta per volta l'infiammazione della mucosa. Oltre a dare sollievo, questo metodo potrebbe risultare anche curativo.
- Se c'è presenza anche di **starnuti**, quelli fastidiosi, perché continui, della rinite allergica, ungete le due narici con olio, usando dei bastoncini di cotone: è probabile che, in questo modo, si blocchi il riflesso dello starnuto alle sue prime fasi, perché si presume che **l'allergene**, proveniente dall'aria che si respira, venga **intrappolato nelle sabbie mobili dell'olio**, non riuscendo così ad innescare la risposta allergica. **È un tentativo**. Si consiglia di tenere con sé un po' di olio in un flaconcino chiuso, e dei bastoncini di cotone, ovunque si vada, per poter fare in ogni momento l'intervento suggerito.
- **È utile agire anche sugli occhi**, per influire sulle contigue strutture nasali. Prendete **acqua corrente fredda** tra le mani, accostate tra loro a formare una coppa, e buttatela con una certa energia, sugli occhi aperti, per 5-10 volte di seguito, asciugandovi subito dopo. Ripetete questo esercizio varie volte durante la giornata. Un beneficio ne verrà anche agli occhi, che in genere sono coinvolti dal particolare stato di sensibilità che interessa la mucosa nasale. È consigliabile anche quanto è suggerito e descritto nella scheda n° X, a pag. XX.
- Preparate anche **un collirio naturale**, nel modo seguente. Fate bollire una tazzina d'acqua; portate l'acqua a temperatura ambiente; aggiungetevi un cucchiaino di **miele**, sciogliendolo bene. Possibilmente, ogni due ore, instillate 2-3 gocce in ciascun occhio. Questo collirio naturale, mentre rimuove una eventuale concomitante **congiuntivite allergica**, scendendo in parte nelle fosse nasali attraverso il canaletto lacrimale, aiuta a decongestionare la mucosa nasale. **Il collirio va rinnovato ogni giorno**.
- Per quanto attiene ad una terapia generale con **tisane**, vedete quanto viene consigliato alle pagine relative al trattamento delle allergie in generale, e delle affezioni delle vie respiratorie.

B. La epistassi, il sangue dal naso

La fuoriuscita di sangue dal naso, dovuta alla fragilità dei capillari di quella parte della mucosa nasale detta «**locus Valsalvae**», in seguito ad uno stato allergico, o per altre cause, è un evento abbastanza comune e

frequente, che non di rado è fonte di preoccupazione ed ansia, sia per il soggetto che ne soffre, sia per i parenti, ed anche talvolta per il medico. Senza soffermarci ulteriormente su altri aspetti del problema, dò qui di seguito **alcuni consigli di pronto soccorso**, ma anche per prevenire il fenomeno.

- Intanto, è risaputo che è molto utile **una buona cura con la vitamina C**, assunta attraverso la frutta e gli ortaggi freschi che la contengano. Oppure, prendendo **l'ascorbato di potassio** (pag. XX) almeno per un mese, nel modo seguente: una dose la mattina, una dose a mezzogiorno, una la sera, sciolte in un po' di acqua, tre quarti d'ora prima di ogni pasto. Le dosi devono essere preparate dal farmacista, rispettando i seguenti rapporti ponderali: acido ascorbico, 0,50 gr., bicarbonato di potassio, 1 gr. Avverto che non tutte le farmacie sono in grado di fornire questo preparato; e talvolta non vogliono, perché è una cosa laboriosa, forse un po' fastidiosa, e non costa molto, rispetto al tempo che occorre per preparare le dosi richieste. Intanto, chiedere a più di una farmacia, eventualmente per telefono, è un tentativo da fare. Se, poi, a conti fatti, la vitamina C sotto questa forma è troppo costosa per voi, in erboristeria e in farmacia potete trovarne **altre varianti**, più accessibili sotto il profilo economico.
- Ungete le due narici, ed in particolare il «locus Valsalvae», che si trova nel fondo della narice, con **olio di iperico** (pag. XXX), utilizzando dei bastoncini di cotone. Fare questo quotidianamente, ha un effetto preventivo, in quanto, giorno dopo giorno, i capillari si rafforzano, perché si disinfiammano, e vanno più difficilmente incontro a lacerazioni, con la conseguente emorragia. Se non avete disponibile l'olio di iperico, e neppure uno degli oli medicinali descritti alle pagg. XXX-XXX, utilizzate, senza tentennamenti, **semplice olio di oliva**, o un altro tipo di olio.
- Azione preventiva, e quindi curativa, si esercita anche, e in maniera oltremodo efficace, inserendo nelle narici dei **tappi di ovatta, bagnati con l'amaro svedese**, tirandoli fuori dopo un certo tempo. È conveniente, ma non necessario, ungere prima con olio, e dopo inserire i tappi con l'amaro svedese, perché si ha, in genere, uno sgradevole bruciore, dovuto all'azione della base alcolica dell'amaro svedese. D'altra parte, è, questo, un rimedio anche abbastanza rapido, e può essere utilizzato come pronto soccorso, in caso di episodi di sanguinolenza nasale, per il suo **notevole potere emostatico** in tale evenienza: un impacco va applicato anche esternamente, **su tutta la superficie del naso**. Per essere ancora più tranquilli, un ulteriore impacco con l'amaro svedese va applicato **contemporaneamente sulla superficie posteriore del collo**.
- **Nel caso di un'improvvisa emorragia dal naso**, se non avete a portata di mano l'amaro svedese, fate questo tentativo, suggerito da R.A.Hoffmann, op. cit., pag. 249: se il sangue fuoriesce dalla **narice destra**, avvolgete strettamente **attorno al dito mignolo della mano sinistra** una benda o un fazzoletto, che toglierete via precisamente **dopo 3 minuti**. Viceversa, benderete **il mignolo destro**, se sanguina **la narice sinistra**. Nel caso che il primo tentativo non riesca completamente, ripetete tutta l'operazione dopo 10-15 minuti. È ovvio, diventa

necessario **il ricorso al medico**, se anche questo ulteriore tentativo non dovesse avere successo.

- **R. Willfort** suggerisce di instillare nella narice **alcune gocce di aceto di vino**, per bloccare le emorragie nasali, anche se fossero quelle particolarmente ostinate.
- **R. Breuss** consiglia, a quanti vanno soggetti ad emorragie nasali, o dello stomaco, dell'intestino, del distretto celebrale, di assumere – su un cucchiaino, **non diluite - due volte al giorno, tre gocce di tintura di tormentilla**. Oltre che un pronto intervento, è, questo, un trattamento a carattere curativo e preventivo; tant'è vero che, al posto delle gocce della tintura, si può bere quotidianamente una tazza di tisana di **radici di tormentilla**, preparata facendo bollire assieme per 3 minuti un quarto d'acqua, ed un cucchiaino delle citate radici. La tisana si beve fredda, e a sorsi distanziati. Se volete preparare da voi stessi la tintura di tormentilla, leggete **la ricetta** alle pagg. XXX-XXX.
- **N.B.** – In caso di «**naso secco**»: ai fini di un tentativo utile a superare lo **stato di secchezza del naso**, per provocare il suo inumidimento ed anche qualche starnuto, seguite quanto viene suggerito alla voce «**le narici**», a pag. XXX.

NUCA

- ARTROSI CERVICALE · CONTRATTURA MUSCOLARE ·
IRRIGIDIMENTO NUCALE · ECC. -

Le fasce muscolari della regione posteriore del collo sono particolarmente impegnate nella **postura della testa**, soprattutto per mantenere il capo eretto. Esse sono tese, ogni volta che i nostri occhi sono attenti, di continuo, per eseguire, ad esempio, un lavoro delicato, quando si guida con ansia, in condizioni di viaggio particolarmente difficili, oppure quando si soffre di malocclusione. **Molte situazioni di stress** possono determinare un superlavoro dei muscoli nucali, per un irrigidimento riflesso. L'ipertono muscolare, lo stato di contrattura prolungata, possono comportare ischemia di alcuni distretti circolatori della testa, con deficit della irrorazione, e del reflusso venoso; possono seguire **il mal di testa, disturbi della vista, paramorfismi posturali**, o chissà quanti altri disturbi ad etiologia ignota, come alcune strane **vertigini**. In genere, si pensa ad un'**artrosi cervicale**. Ora, o ci sia un'artropatia cervicale, o ci sia solo un indurimento delle fasce muscolari posteriori del collo, è **utile seguire i seguenti consigli**, quando si soffre in questa parte del corpo:

- Massaggiate delicatamente i muscoli nucali con olio di iperico (pag. XX), o con olio di oliva, applicando, poi, sulla nuca, un impacco di ovatta, sulla quale è stato posto, con un cucchiaino, olio di iperico, o olio di oliva - tiepido, d'inverno, a temperatura ambiente, nelle stagioni non fredde - rimuovendolo dopo mezz'ora, o tenendolo per tutta la notte.
- All'uso dell'olio, che serve a donare elasticità ai muscoli che si trovano in uno stato di contrattura, è utile aggiungere una terapia locale con applicazioni di **foglie di cavolo verza o di cavolo cappuccio**, sulla regione nucale, da tenere per tutta la notte, rimuovendola la mattina dopo, seguendo le indicazioni riportate nella scheda n° 5, a pag. XX. In questo modo, si agisce anche su **una eventuale concomitante artrosi cervicale**. Molto opportune sono anche applicazioni di ovatta, imbevuta con **l'amaro svedese**, per mezz'ora.
- È utile anche **il palming**, per decontrattare i muscoli induriti della nuca, agendo attraverso **il sistema oculocefalgiro**. Il palming è utile anche quando si viaggia, durante le soste. Chiudete gli occhi, appoggiandovi sopra, a coppa, i palmi delle mani, senza però comprimere i globi oculari. La durata del palming può andare da pochi secondi, a vari minuti. Ulteriori indicazioni, il lettore le può trovare alle pagg. XXX-XXX.
- Se le cause della rigidità nucale vanno individuate nella **malocclusione** - cioè in una anomala apposizione delle due arcate dentarie, e nei conseguenti precontatti, che scatenano il riflesso della contrattura muscolare - si deve ricorrere agli specialisti del riequilibrio occlusale. Essendo, questa, una materia oltremodo delicata, e ad alto rischio, è bene tenere presente il motto latino «**cui fidas, vide**», cioè bada bene nelle mani di chi ti vai a mettere. Sulla malocclusione, si vedano pure le pagg. XXX-XXX.
- L'ansia è quasi sempre presente nei pazienti che accusano rigidità nucale. **Lo stato ansioso** va curato soprattutto attraverso **la**

psicoterapia. Tuttavia, se si opera direttamente sulla rigidità muscolare, mettendo in pratica i consigli dati sopra, si aiuta notevolmente **lo psicologo**, nello svolgimento della sua opera, tendente alla eliminazione dell'ansia dall'animo del paziente; perché, se costui si sente meglio sul piano psicologico, in quanto avverte una minore rigidità del collo, con miglioramento di tutto il corteo dei sintomi che accompagnano il «**rigor nucae**», è, di riflesso, meno teso «dentro», e più disposto ad essere aiutato anche sul piano più strettamente psicologico.

- **N.B.** È utile anche andare a riguardare quanto scritto nei paragrafi «**esaurimento nervoso**», «**insonnia**» e «**stress**».

OBESITÀ

Il principio del «fai da te» è valido per un bricolage di natura domestica, per i piccoli lavori quotidiani di casa nostra, ma non certo per risolvere i problemi di salute di una particolare complicatezza, come è, certamente, quello dell'obesità. Entro brevemente nel campo di questa vasta problematica, solo per dare un mio piccolo contributo, con consigli di **terapie naturali**, per le quali si garantisce la più totale innocuità, non comportando esse effetti collaterali indesiderati, non presentando esse controindicazioni.

Le poche cose che suggerisco all'obeso, sono queste:

- ❑ **Bevi, quotidianamente, delle tisane, orientandoti tra quelle che sono consigliate per il trattamento di patologie a carico dell'apparato della riproduzione - vedi i paragrafi «ovaie», e «utero»; e, per una corretta funzionalità tiroidea, vedi il paragrafo «tiroide».**
- ❑ **Prendi 5 perle di germe di grano, tutte le mattine; un cucchiaino di polline granulare, che va masticato con un po' di latte, o con altro liquido; un dado di lievito di birra nella mattinata, e uno nel pomeriggio, che vanno mangiati direttamente, aiutandosi con un po' di latte o acqua, o altri liquidi, oppure bevuti sciolti in un po' di acqua, o latte, o altro; peperoncino crudo in polvere, consumato a volontà, oppure nella quantità di un grammo per ogni 10 Kg. di peso corporeo, aggiunto ai cibi, quando siano pronti per essere mangiati.**
- ❑ **Mangia sempre lentamente, masticando bene i singoli bocconi:** ricorda che «prima digestio fit in ore», che la prima digestione cioè, avviene nella bocca, attraverso una adeguata masticazione.
- ❑ R. Willfort, op. cit., pag.347, ti raccomanda una **tisana di «barba di mais»**, preparata e bevuta nel modo seguente: fai bollire un quarto d'acqua, spegni, aggiungi un cucchiaino di barba di mais, filtra dopo 2-3 minuti; bevi, di questa tisana, un cucchiaino ogni 2-3 ore, durante la giornata. Lo studioso austriaco te ne garantisce l'efficacia, e la completa innocuità.
- ❑ Se trovi degli specialisti capaci di guidarti, puoi prendere **la scorciatoia**, sottoponendoti **al digiuno**, sia esso nella forma proposta da R. Breuss, e da me descritta nelle pagg. XXX-XXX, oppure secondo le modalità espresse dagli igienisti - vedi alle pagg. XXX-XXX. Non è facile che tu ti convinca, ed è tanto meno facile trovare gli esperti che ti possano guidare; personalmente, credo che questa sia **la via più breve**, e in fondo la più facile, tutto sommato, per tentare di risolvere definitivamente questo grave problema di salute. Nel volume di H.M. Shelton «Il digiuno può salvarvi la vita» - vedi bibliografia - alle pagg. 26-33, l'argomento è trattato ampiamente.
- ❑ Tieni sempre presenti i consigli elencati nella scheda n° 7, a pag. XX, relativi ad una **dieta ad azione epatoprotettiva**: ti saranno oltremodo utili.

**OCCHI, OCCHIALI, MALATTIE DEGLI OCCHI E
RIMEDI**

Vedi alle pagg. XXX-XXX.

OCCHI, IL CONTORNO DEGLI OCCHI

Per «**contorno degli occhi**» intendo le palpebre superiori, le palpebre inferiori, parte della regione zigomatica. Potete curare questa parte delicatissima del volto senza grossa fatica, e senza perdere tanto tempo, solo che seguite i consigli che vi offro in queste poche righe:

- ❑ **Quotidianamente**, almeno una volta al giorno, ungete il contorno degli occhi - ed anche tutto il viso, se volete - con **olio di iperico** (pag. XXX), o con **olio di maggiorana** (pag. XXX), o con olio semplice di oliva, da rimuovere con sapone neutro, o con un sapone di erboristeria, o comprato in farmacia, dopo un tempo che scegliete voi, anche sulla base delle disponibilità concrete. Vi consiglio, comunque, di togliere via l'olio non prima di averlo tenuto per almeno una decina di minuti.
- ❑ **Ogni mattina**, mettete in un bicchierino di carta, o in una tazzina, una piccola quantità di **amaro svedese**, e uno o due bastoncini di cotone, in ammollo; quando potete, di tanto in tanto durante la giornata, bagnate il contorno degli occhi con i bastoncini di cotone, impregnati di amaro svedese (pag. XX). Lo sporco, che l'amaro svedese residua, rimuovetelo con acqua e sapone neutro.
- ❑ **Un trattamento più radicale** del contorno degli occhi consiste nell'applicare sugli occhi chiusi - ogni giorno - un impacco con una pezzuola, bagnata con **l'amaro svedese**, e leggermente strizzata, da rimuovere dopo un'ora. Si può usare anche ovatta, al posto della pezzuola. È utile ungere il contorno degli occhi con l'olio di iperico, o con olio semplice, prima di applicarvi l'impacco, e di ripetere l'unzione, quando rimuovete la pezzuola; se non avete alcun particolare olio medicinale, è sufficiente l'olio di oliva semplice. Tuttavia, non è strettamente necessaria l'unzione con olio, anche se la ritengo opportuna. Si riguardi utilmente **la scheda n° 8**, a pag. XX.
- ❑ **Il palming, il blinking, l'acqua fredda sugli occhi aperti, il sole sugli occhi chiusi**, sono tutti consigli dati nel paragrafo dedicato alla «**visus-terapia**», alle pagg. XXX-XXX: questi stessi esercizi sono utilissimi nel trattamento del contorno degli occhi, ed invito il lettore a metterli in pratica, seguendo le indicazioni date nelle pagine citate.

OMBELICO

- ERNIE OMBELICALI · ONFALITE · PRURITO · ECC. -

Per tutte le malattie dell'ombelico, utilizzate le applicazioni locali, di cui schematicamente nella scheda n° X, a pag. XX. Sono illuminanti, a tal proposito, i consigli dati, più per esteso, nel paragrafo relativo al trattamento delle ernie inguinali, alle pagg. XXX-XXX. Per piccoli problemi quotidiani dell'ombelico, è sufficiente ricorrere all'unzione della fossetta ombelicale con olio di oliva.

ORECCHIO

MALATTIE E RIMEDI NATURALI

- ACUFENI · IPOACUSIA · LABIRINTITE · MASTOIDITE · MEATITE
· OTALGIA · OTITE · OTOSCLEROSI · SINDROME DI MENIÈRE ·
VERTIGINI · ECC. –

Offro, qui di seguito, delle indicazioni relative al trattamento, con metodi naturali, delle **otiti medie, acute e croniche, anche di quelle catarrali, e/o purulente**. Naturalmente, se una terapia si rivela efficace per le suddette patologie, la stessa potrà essere seguita per altre sofferenze dell'orecchio, comunque vengano definite dallo specialista. Descriverò gli interventi nelle fasi acute della malattia, e quelli relativi al periodo post-acute, definendoli rispettivamente «**terapia d'urto**», e «**terapia di mantenimento**». I miei consigli sono frutto di laboriose ricerche, ma soprattutto derivano da una mia esperienza diretta, fatta su me stesso, per combattere una grave forma di **otite media bilaterale**, definita una volta catarrale, e altra volta purulenta, acuta prima e cronica dopo, in controlli otorinolaringoiatrici presso il presidio ospedaliero di Aversa, e presso il Cardarelli di Napoli. Dopo mesi di costanti cure naturali, quelle descritte più avanti, sono stato dichiarato guarito completamente, con evidenziazione di un esito cicatriziale della perforazione della membrana timpanica dell'orecchio sinistro, e definitiva scomparsa della stessa cicatrice, successivamente.

Preciso che, nella fase acuta della malattia, mentre procedevo con i rimedi naturali, che dirò avanti, ho assunto, quale terapia farmacologica, 12 compresse da 400 mg. dell'antibiotico «Paidocin» (rokitamicina), e 10 compresse effervescenti di Bentelan (betametasona di sodio fosfato). **E non altro**.

A. Terapia d'urto, fase acuta

- **Tutte le sere**, attorno all'orecchio ammalato, **un impacco con foglie di verza, o di cavolo cappuccio**, seguendo le indicazioni date nella scheda n° 5, a pag. XX. L'impacco va rimosso la mattina seguente.
- **Durante la giornata, ogni volta che potete, scaricate, nell'orecchio da curare, un contagocce di amaro svedese, unendo prima il condotto uditivo esterno con olio di iperico, o olio di ruta, o olio di maggiorana, o con semplice olio di oliva, con l'aiuto di bastoncini di cotone.** Utilizzando un batuffolino di ovatta, tappate l'orecchio nel quale avete instillato l'amaro svedese. Inclinando di tanto in tanto il capo su un lato e sull'altro, potete controllare se il liquido è ancora presente nel condotto uditivo, o se è stato assorbito dall'orecchio. **Nel caso che l'amaro svedese sia stato assorbito**, togliete il tappo di ovatta, ungete nuovamente il condotto uditivo esterno, e mettete altro amaro svedese nell'orecchio, tappando con altra ovatta. E così via, per quante volte di seguito potete. Per l'amaro svedese, vedete la scheda n° 6, a pag. XX; per gli oli medicinali, riguardate le pagg. XXX-XXX.

Mentre procedete a fare queste operazioni, tenete presenti i seguenti suggerimenti:

- **Il contagocce sia con il beccuccio ben levigato; specificate al farmacista che il contagocce che volete deve essere per uso otorinico.**

- **I bastoncini di cotone siano i migliori**, per evitare che possano danneggiare la mucosa di rivestimento del condotto uditivo, ed il timpano. Mettetene un paio fissi in un bicchierino di plastica, o di vetro, nel quale ci sia olio da usare per ungere l'orecchio; a proposito dell'olio, nel caso mio, ho fatto uso dell'olio di iperico.
- Quando instillate l'amaro svedese nell'orecchio, se l'infiammazione è particolarmente accentuata, è bene che vi tenete appoggiati saldamente ad un ripiano, perché è facile che abbiate **vertigini** per alcuni momenti. In ogni caso, non vi preoccupate eccessivamente di questa reazione, perché è prevista. Se la sensazione di vertigine è molto intensa, resistete, chiudendo forte gli occhi, e inspirando aria attraverso il naso profondamente.
- **Se il condotto uditivo esterno** si irrita in seguito ai primi contatti con l'amaro svedese, per qualche tempo ungetelo solo con qualcuno degli oli indicati, senza instillare l'amaro svedese. Vedrete che l'irritazione rifluirà in breve tempo, e potrete, così, riprendere con l'amaro svedese.
- **Se avete il senso di vertigine** quando mettete nell'orecchio l'amaro svedese, e se questo viene assorbito rapidamente, potete essere certi che l'infiammazione è allo stadio più acuto. Quando, viceversa, scompare la reazione vertiginosa, e quando l'assorbimento dell'amaro svedese diventa sempre più lento, l'infiammazione o è scomparsa del tutto, o sta per scomparire.
- **Impacchi accessori con ovatta e amaro svedese possono essere utilmente applicati sulla regione mastoidea, cioè dietro all'orecchio**, contribuendo, così, a superare più facilmente le fasi acute, e più dolorose, delle otiti. Potete fare applicazioni continue, o intervallate; più impacchi fate, meglio è. Sono possibili anche applicazioni di ovatta, bagnata con amaro svedese, direttamente sul padiglione dell'orecchio, che, in questo caso, va unto preventivamente con olio. Se il padiglione dell'orecchio non tollera questo contatto con l'amaro svedese, voi desistete da questo tipo di applicazioni.

B. Terapia di mantenimento, fase post-acuta

- Continuate semplicemente «**sine die**», per tanto tempo ancora, con l'amaro svedese, da instillare nell'orecchio quotidianamente, seguendo le indicazioni relative, date sopra. Naturalmente, sarà sufficiente fare questa operazione, anche solo due volte durante la giornata, eventualmente la mattina e la sera, seguendo le indicazioni date sopra. In ogni caso, è **opportuno non demordere**: non crediate con troppa facilità di avere vinto definitivamente, per il solo fatto che sono scomparse, ad es., le manifestazioni macroscopiche della malattia, quelle più appariscenti. **L'otite è una malattia insidiosa, subdola**, che può far credere di essere «finita», mentre sta covando sotto la cenere, e sta preparando, in un falso silenzio, nuovi attacchi. Non dovete scoraggiarvi: non fatevi illusioni sui tempi, ma sappiate che anche se solo a piccolissimi passi, vi state muovendo con decisione, e con certezza, verso una guarigione definitiva. Se voi già conoscete in anticipo la natura dei continui alti e bassi di questa malattia, il suo

andamento ciclico, andrete avanti senza tentennamenti, con la certezza dell'esito finale positivo costantemente davanti agli occhi delle mente.

- I rimedi naturali elencati sopra, relativi al trattamento specifico delle otiti medie, sono utilizzabili anche per la terapia di altre malattie, o disturbi funzionali dell'orecchio; come, ad es., in caso di **otiti non medie**, per **la labirintite, la otosclerosi, l'ipoacusia, gli acufeni, la sindrome di Mèniere, le otalgie in genere, le mastoiditi, le meatiti**, ecc..
- **Per completezza di informazione**, riporto quanto suggerisce R. A. Hoffmann – So besiegte ich den Krebs, pag. 244-246 - per il trattamento, a carattere soprattutto antidolorifico, dell'**otite media cronica**. Egli consiglia di prendere, per una settimana, ogni giorno, mattina, mezzogiorno, e sera, e prima di andare a letto, 8 gocce, di «**capsicum oplx**», della ditta Madaus, e 8 gocce di «**Jodum oplx**», della stessa ditta, diluite in un bicchierino di acqua, e deglutite – possibilmente - dopo di essere state trattenute in bocca per 5 minuti. Se, dopo questa settimana di terapia, non si sono avuti risultati soddisfacenti, all'assunzione di questi medicinali occorre aggiungere anche 25 gocce di «**Pascotox**», ditta Pascoe, mattina, pomeriggio, e sera, stando certi - aggiunge lo studioso tedesco - di riscontri positivi sorprendenti. I lettori interessati a questo **rimedio omeopatico**, se vogliono ottenere i medicinali indicati, seguano le indicazioni date nel paragrafo sulla colecisti, alle pagg. XXX-XXX, relativi al prodotto omeopatico «Biocholangen». **Hoffmann sottolinea che le otiti sono associate sempre a patologie a carico della vescica, nella donna, e della vescica e della prostrata, nell'uomo**: a suo dire, non si potrà mai guarire completamente dalle otiti, se non si curano anche vescica e prostata nel contempo, e radicalmente.

C. Altro

- Come in tutti gli altri stati patologici, anche nel caso delle malattie dell'orecchio è necessaria **una severa terapia disintossicante dell'intero organismo**, per potenziare le difese organiche naturali, per rendere efficienti al massimo tutti i dispositivi di sicurezza, di cui dispone l'organismo. Sono opportuni un ciclo di terapia del tipo di quello indicato alle pagg. XXX-XXX, e un regime dietetico come consigliato nella scheda n° X, a pag. XX.
- Mentre vi aiutate facendo ricorso ai rimedi elencati sopra, **sia sempre l'otorino la vostra guida, il supervisore, il vostro consigliere qualificato**; né mai abbiate a prendere troppo alla leggera le malattie dell'orecchio.
- **Quando il mal d'orecchi interessa i bambini**, o quando un paziente si rifiuta di far instillare nell'orecchio l'amaro svedese, fate tranquillamente delle applicazioni di ovatta e amaro svedese **sulla regione mastoidea, cioè dietro all'orecchio**, eventualmente unguendo prima con olio la zona da trattare. Si tratta di impacchi facili, e molte volte anche risolutivi dei problemi dell'orecchio; né si debbono temere spiacevoli effetti collaterali.
- **Ai duri d'orecchio, e a tutti gli anziani in genere, è oltremodo consigliabile utilizzare, almeno una volta al giorno, l'amaro svedese e l'olio**, così come indicato nel punto A del presente paragrafo.

OVAIE, MALATTIE DELLE MALATTIE E RIMEDI NATURALI

- CISTI OVARICHE · MICROCISTI · OVARITE · SALPINGITE · ECC. -

Il trattamento naturale delle malattie delle ovaie è descritto ampiamente nelle pagine relative alla **cura delle patologie dell'utero** (pagg. XXX-XXX), e ad esse si rimanda il lettore. Aggiungo qui un rimedio naturale per tentare di risolvere **le ovariti**, ed in effetti si ottengono generalmente dei risultati sorprendenti.

Si tratta di una terapia molto semplice, di facile esecuzione, che ha di antipatico soltanto il fastidio di una relativa maleodoranza, cui si può peraltro rimediare, almeno in parte, con opportuni deodoranti. **Tagliuzzate finemente un po' di cipolla cruda, e mettetela in un fazzoletto bianco, pulito, di stoffa morbida, formando un tampone, che introducete in vagina, secondo una profondità relativa; il succo della cipolla deve venire in contatto con la mucosa vaginale, la quale ne assorbe i principi attivi, i quali esercitano una notevole attività di stimolazione della funzionalità ovarica, e comportano generalmente un rapido superamento dello stato infiammatorio delle ovaie. Per le ragazze vergini, è sufficiente che il tampone sia posto tra le labbra della vagina, perché eserciti la sua azione; è opportuno utilizzare anche un assorbente, che tenga il tampone più aderente all'orifizio vaginale.**

Durata dell'applicazione: o tenete il tampone di cipolla per tutta la notte, oppure, durante il giorno, per 6-8 ore per volta. Alla rimozione del tampone deve seguire, naturalmente, **una opportuna igiene intima**. Si possono fare applicazioni continue dei tamponi - rinnovati volta per volta, ovviamente - fino a quando l'ovarite non sia scomparsa del tutto. Per l'igiene intima, si riguardi anche la scheda n° X, a pag. XX.

PARADENTOSI O PARADENZIOPATIA

- ASCESSI DENTALI · GENGIVITE · GRANULOMI · MAL DI DENTI ·
PIORREA ALVEOLARE · PULPITE · ECC. -

In una trasmissione televisiva sulle malattie dei denti e del relativo apparato di sostegno, un odontoiatra qualificato diceva che la paradentosi può essere considerata una **malattia sociale**, dato che una indagine demoscopica a riguardo ha evidenziato l'incidenza del 70-80% della malattia tra la popolazione italiana. È bene che non si prenda sotto gamba questa patologia, che è insidiosa, ed **arreca notevoli danni sul piano della salute, e sul piano economico**. Se la malattia non è tenuta sotto controllo, il suo carattere evolutivo può portare facilmente alla caduta progressiva dei denti: il che è un fatto molto grave sotto tutti i punti di vista, comportando, tra l'altro, un notevole onere economico, quando si ponesse la necessità e l'urgenza di avere una protesi dentaria. Non è da sottovalutare il problema dell'**alito cattivo**, che accompagna facilmente le paradentosi, ed il pericolo delle **malattie metafocali**, cioè di infezioni ad altri organi, a partire dai focolai infettivi di una bocca ammalata.

In questa brevissima premessa, ci sono argomenti - naturalmente sommari, e insufficienti - volti a convincere il lettore sensibile ad essere particolarmente attento ai suggerimenti, che dò qui di seguito, e che ritengo estremamente utili ed efficaci per combattere le paradentosi, o almeno per bloccarne il processo evolutivo.

Si tratta di procedere su diversi binari, perché la malattia del paradenzio bisogna aggredirla da tutti i lati possibili, per poterla controllare, ed eventualmente eradicare. Il dentista mi perdoni l'eventuale improprietà di linguaggio.

- In primis, è necessario il controllo clinico, ed operativo, dello specialista, il quale, se è bravo e coscienzioso - come deve essere - saprà guidarvi verso la completa guarigione; specialmente se saprete mettere in pratica i consigli che darò qui di seguito, i quali devono essere considerati complementari, rispetto all'**azione primaria dell'odontoiatra, la cui opera è insostituibile**, soprattutto se c'è da rimuovere il tartaro, o altre incrostazioni.
- Sappia, poi, il lettore, che la paradentosi si combatte **quotidianamente**, perché certe cose le dovrà fare tutti i giorni: una scrupolosa igiene dentale, e i trattamenti locali con l'amaro svedese.
 - **L'igiene orale quotidiana**. Per poter operare quotidianamente una buona pulizia dei denti, della gengiva, e del cavo orale in genere, oltre allo spazzolamento con adeguati spazzolini ed opportuni dentifrici, che vi saranno indicati dal vostro dentista, dovete avere a disposizione **un idrogetto o idropropulsore**, per docce orali, e degli **spazzolini interdentali**. I residui alimentari che, non rimossi, diventano pasto che alimenta lo sviluppo della flora batterica orale - che è l'agente principale di tanti danni alla bocca - si insinuano negli spazi interdentali, che sono notevolmente ampi, nei pazienti affetti da malattie del paradenzio. L'uso dello spazzolino normale risulta, in questi casi, insufficiente, per cui occorre far ricorso a **speciali**

spazzolini, capaci di essere inseriti tra dente e dente, con il risultato di un'adeguata rimozione dei residui alimentari, insidiosamente nascosti negli spazi interdentali. Accanto a questi speciali spazzolini interdentali, è utile, e talvolta anche necessario, l'uso delle doccette orali: l'idrogetto, o idropropulsore, è venduto in quasi tutte le farmacie, e dai fornitori di apparecchiature per dentisti. È opportuno usare le doccette ad una bassa pressione, quella indicata dai numeri 1 e 2; in ogni caso, sia il vostro dentista ad orientarvi verso l'uso migliore dell'apparecchio.

- **L'amaro svedese** (pag. XX) è un ottimo decongestionante delle gengive. Prendete un po' di ovatta, tanta quanta sia sufficiente a formare come un cappuccio su tutta quanta la lingua. Bagnate con l'amaro svedese l'ovatta, e applicatela sulla lingua, come se fosse appunto un cappuccio. Tenete l'impacco per 5 minuti, o anche di più, in bocca, dopo di che lo rimuovete. Poi, se vi è possibile, bagnate con l'amaro svedese anche altre due strisce di ovatta, che applicherete sulle due arcate dentarie, la superiore e la inferiore, inserendole tra le labbra e le guance. In questa maniera, l'amaro svedese prende contatto con quasi tutte le strutture del cavo orale. **Non si impressioni, il lettore, se**, nel corso di questo trattamento, si verifica un fenomeno di maggiore sanguinolenza delle gengive: questo evento sta ad indicare l'azione decongestionante dell'amaro svedese. In altre parole, se questo succede, è segno che le gengive, e il paradenzio in genere, necessitano di questo trattamento: per cui, andate avanti tranquillamente con questo metodo, facendo le indicate applicazioni una volta al giorno, scegliendo liberamente il momento della giornata, che volete dedicare al trattamento. Se vi trovate davanti ad una lesione parodontale localizzata ad un solo tratto della gengiva, fate ugualmente il trattamento ora descritto, che interessa tutto il cavo orale, e, nel contempo, applicate localmente un po' di ovatta con l'amaro svedese di tanto in tanto durante la giornata. Il fenomeno eventuale della lesione della gengiva, in seguito alle applicazioni di ovatta con l'amaro svedese, può essere utilizzato **anche a scopo diagnostico**: in altri termini, in questo modo si possono individuare delle sofferenze gengivali, o parodontali anche più profonde, che non siano evidenti di per sé, ad un semplice esame obiettivo delle condizioni della bocca dalla parte del dentista. Così, eventuali inapparenti **lesioni periapicali** saranno messe a nudo dal trattamento con l'amaro svedese; **o pulpiti, o altre patologie nascoste**. Per la verità, è anche da dire che, quando si verifica quella strana «lesione gengivale» in seguito all'applicazione locale dell'amaro svedese, in genere si deve interrompere il trattamento per un certo tempo, fino a quando la lesione non si ripara da sola, anche perché **la gengiva così lesionata non sopporta un ulteriore contatto con l'amaro svedese**.

Naturalmente, le paradenziopatie che interessino le due arcate dentarie, e che abbiano assunto un carattere di cronicità, riconoscono cause più profonde, e generali. È utile, in questi casi, tenere presenti i consigli funzionalizzati ad **una azione disintossicante di tutto l'organismo**, come si può leggere alle pagg. XXX-XXX. Il perché, si intuisce facilmente. Se la parodontosi si

manifesta in una forma particolarmente grave, è opportuno associare, alle terapie già indicate, anche un ciclo di almeno tre mesi di assunzione dell'**ascorbato di potassio**, con un dosaggio pro die di un grammo di bicarbonato di potassio più 0,50 gr. di acido ascorbico, preso tre volte, tre quarti d'ora prima di ogni pasto principale. Per ulteriori informazioni sull'ascorbato di potassio, si riguardi quanto scritto alle pagg. XXX-XXX.

PARALISI

- EMIPARESI · EMIPLEGIA · MONOPLEGIA · PARALISI FLACCIDA E SPASTICA · PARAPLEGIA · TETRAPLEGIA -

A coloro che soffrono della riduzione totale, o parziale, della motilità, offro i consigli che seguono, da mettersi in pratica accanto a tutte le terapie che già stessero facendo. Con quali prospettive, con quali speranze il sofferente dovrà provare a dare credito ai miei suggerimenti? Intanto, facendo le cose che io dico qui, si hanno buone speranze che i mali non andranno ad aggravarsi progressivamente, e talvolta anche inesorabilmente; ed in secondo luogo, si può accarezzare la speranza di avere qualche miglioramento sia della motilità, sia delle condizioni generali. Sono sempre **terapie sicuramente non nocive, non lesive**, per cui c'è tutto da guadagnare, e niente da perdere, se si seguono questi miei semplici consigli.

- Ove fosse possibile, a mio parere, sarebbe oltremodo utile **fare un impacco con ovatta, bagnata con l'amaro svedese** (pag. XX), **su tutta la lunghezza della colonna vertebrale**, da rimuovere quando l'ovatta è asciutta, perché tutto il liquido è stato assorbito dal corpo. Un'applicazione del genere va fatta la mattina, e va rinnovata la sera, all'ultima ora. **Obiettivo**: lentamente, e progressivamente, stimolare e rivitalizzare le strutture nervose del canale vertebrale, e quelle che emergono da esso.
- **Un cucchiaino di amaro svedese** va bevuto, diluito in un po' d'acqua, tre volte al dì, mezz'ora prima dei pasti principali.
- Almeno una volta alla settimana - meglio se due, ancora meglio se tre - fare **un semicupio** con ortiche, oppure con equisetto; oppure, una settimana con le ortiche, e una settimana con l'equisetto. Sui semicupi, si vedano le pagg. XX-XX.
- **L'ascorbato di potassio** (pag. XX): tre mesi di terapia con ascorbato di potassio, un intervallo di due settimane, ed ancora altri tre mesi di questa terapia. Una dose va presa al mattino, una a mezzogiorno, una la sera, tre quarti d'ora prima dei pasti, sciolte in un po' d'acqua. Le singole dosi devono essere composte da un grammo di bicarbonato di potassio, più 0,50 gr. di acido ascorbico. È utile farne preparare 90 dosi per volta.
- Per **impacchi locali** si possono utilizzare **le foglie di cavolo, l'amaro svedese, la pomata di calendula, l'argilla, il miele, l'olio di iperico, il fieno greco in polvere, l'olio di oliva** – si veda la scheda n° X, a pag. XX. Le parti del corpo sulle quali applicare gli impacchi, devono essere individuate volta per volta, a seconda della specificità dei casi, e delle situazioni concrete. Il modo di procedere nelle applicazioni degli impacchi, il lettore potrà trovarlo a partire dalla scheda di cui prima. Non sapendo dove fare impacchi, e volendone fare, consiglio delle applicazioni quotidiane **sulla regione pelvica**: le vie urinarie, l'apparato genitale nelle donne, e il tratto terminale dell'intestino, ne trarranno notevole giovamento. Naturalmente, **l'optimum** sarebbe riuscire a fare gli impacchi su tutta la lunghezza della spina dorsale, per interessare direttamente tutto il midollo spinale.

- È oltremodo utile per il trattamento delle patologie oggetto del presente paragrafo, tutto quello che viene consigliato al lettore nelle pagine relative a «**esaurimento nervoso**», «**insonnia**», «**stress**»; soprattutto per quanto attiene ai consigli ivi dati, relativi ad una terapia radicale con piante medicinali ad azione depurativa sul sangue, così come troviamo alle pagg. XXX-XXX.

PARKINSON

- MORBO DI PARKINSON -

Non sto qui a dire che è stata trovata la formula per curare questa grave malattia, ma sostengo che è opportuno **fare un tentativo** con i rimedi naturali; perché, trattandosi di terapie che sicuramente non sono dannose, e che in ogni caso esercitano un'azione disintossicante dell'intero organismo, e di attivazione del metabolismo generale, tentare la via alternativa diventa quasi un dovere.

Se volete trattare il morbo di Parkinson utilizzando eventuali rimedi naturali - non mollando, naturalmente, la supervisione e la guida degli specialisti, e del medico curante - seguite le indicazioni date nei paragrafi «**esaurimento nervoso**», «**insonnia**» e «**stress**». Mentre il paziente esegue le cure proposte, i familiari possono collaborare con l'assumere un atteggiamento di serena fiducia, e di buona speranza, creando, così, come un'atmosfera di ottimismo attorno al sofferente, che non potrà non trarne giovamento e forza interiore, per combattere più adeguatamente il male, dal di dentro.

Più che opportuno sarebbe fare degli **impacchi locali quotidiani**, per un certo tempo, sul collo, con i «protagonisti» di cui nella scheda n° 3, a pag. XX: è un consiglio da non sottovalutare, ma tutto da approfondire, soprattutto da parte di eventuali «ricercatori».

PELLE

MALATTIE E RIMEDI NATURALE

- ACNE · DERMATITE · DERMATOSI · ECZEMA · ERUZIONI
CUTANEE · FORUNCOLI · LUPUS · PSORIASI · TUMORI DELLA
PELLE · ECC. -

L'espressione «**salvare la pelle**» sta a significare «**salvare la vita**»: si sottintende, qui, l'importanza vitale dell'apparato cutaneo, fino al punto di rendere il termine «pelle» sinonimo di «vita». La cute è stata definita anche come la parte più interna dell'organismo, a volere intendere, con ciò, che la pelle, così come si presenta, è il prodotto di tutta l'attività neurovegetativa di un organismo vivente. Sotto il profilo embriogenetico, tanto il **tessuto cutaneo**, quanto il **sistema nervoso**, derivano dallo stesso foglietto embrionale, costituito dall'ectoderma: un rapporto di strettissima parentela tra i due tessuti. La pelle costituisce il momento in cui un organismo vivente si confronta direttamente con l'ambiente esterno, nel quale è immerso, e con il quale deve fare i conti, ininterrottamente. **Il confronto avviene dinamicamente**, regolando di continuo l'ambiente interno, in direzione di una omeostasi dei liquidi, sulla base delle informazioni raccolte dalle numerosissime stazioni di osservazione, e di costante controllo e monitoraggio del mondo esterno, costituite dall'apparato sensocettoriale.

Un corretto rapporto, costante e dinamico, tra informazioni nervose dei **recettori cutanei**, e risposta neurovegetativa dell'ambiente interno, fonda le premesse per una buona salute. L'omeostasi dei liquidi corporei, il corretto funzionamento del sistema neurovegetativo, si dipingono sulla pelle, che diventa così una evidente **spia dello stato di salute di un individuo**. Se la pelle è ammalata, ciò significa che l'ambiente interno vive uno stato di relativa alterazione dell'equilibrio del L.E.C. – il liquido extra-cellulare - perché qualcosa non va nel complesso funzionamento degli organi interni. La pelle è un organo talmente «interno», che l'intervento su determinati segmenti cutanei superficiali, detti **dermatomeri**, ha effetti notevoli su strutture organiche che si trovano all'interno del corpo. Questo fatto lo sta a dimostrare l'agopuntura, e lo dimostrano gli straordinari eventi che si verificano negli organi profondi, quando si fanno **impacchi sulla superficie del corpo** con le foglie di cavolo, con l'amaro svedese, con la pomata di calendula, o con altre sostanze naturali. D'altra parte, le terapie con tisane, che, bevute, agiscono sull'equilibrio omeostatico, rendono la pelle più bella, comportando una sua «*restitutio ad integrum*» nel caso sia una cute lesionata. **Ed ecco il punto principale della questione: le malattie della pelle vengono curate soprattutto, se non esclusivamente, mediante opportune ed efficaci cure interne**. La pelle è anche, tra l'altro, un organo emuntore, un depuratore, con il carattere di riserva, come un calciatore che è sulla panchina: se i reni non funzionano bene, o sono in stato di superlavoro, se il fegato è malato, oppure è costretto a sovraccarico di lavoro, allora entra in funzione l'apparato cutaneo, per soccorrere quegli organi nella loro azione di depuratori e di disintossicatori dell'organismo. **Se la tossiemia non si risolve in un ragionevole lasso di tempo, anche la pelle va in tilt, e si ammala.**

Le cose, certo, sono molto più complesse di quanto, molto più semplicisticamente, ho espresso in queste poche righe. In realtà, intendo solamente lanciare un semplice ed umile messaggio a quanti curano le malattie della pelle: accanto alle terapie farmacologiche, consigliate sempre ai vostri pazienti di fare una cura ad azione antitossiemica. **Solo così il paziente potrà guarire da qualsiasi malattia della pelle!**

A. Le tisane.

Accanto ad una oculata sorveglianza sull'apparato digerente – si veda la scheda n° X , a pag. XX – si mettano in pratica i consigli che seguono.

Un buon ciclo di terapia per disintossicare l'organismo potrebbe articolarsi in questo modo:

- **Per tre settimane solamente**, ogni giorno, bevete la mattina, appena alzati, nel pomeriggio, a digiuno, e la sera tardi, prima di andare a dormire, un quarto di una tisana, preparata da una miscela di erbe, consigliata «ad hoc» da R. Breuss. La miscela, definita «Nierentee», cioè «tisana per i reni», è la seguente:

- equiseto 15 gr.
- ortiche foglie 10 gr.
- centinodia 8 gr.
- iperico 6 gr.

Fate bollire un quarto d'acqua, spegnete, aggiungete un cucchiaino della miscela, filtrate dopo dieci minuti. Le erbe filtrate mettetele, poi, in un altro mezzo litro d'acqua, portate il tutto a bollitura, e lasciate bollire per 10 minuti. Spegnete e filtrate. Questo mezzo litro mischiatelo con il quarto di prima: questi tre quarti beveteli come spiegato sopra.

- **Per altre due settimane**, tutte le mattine, verso le ore 10:00, bevete un quarto di **equiseto**, preparato nella maniera seguente: fate bollire assieme, per un minuto, un quarto d'acqua ed un cucchiaino abbondante di equiseto. Spegnete, e filtrate dopo un minuto.
- **Per due settimane ancora**, bevete, tutte le mattine, verso le ore 10:00, un quarto di tisana di **ortiche foglie**, preparando in questo modo: fate bollire un quarto d'acqua, spegnete, aggiungete un cucchiaino abbondante di ortiche, filtrate dopo cinque minuti.
- Al posto delle tisane dei tre punti precedenti, potete bere, ogni giorno, da un quarto a mezzo litro di tisana di **salvia**. Anzi, questa tisana può essere bevuta anche dopo il ciclo di 7 settimane indicato prima, per quanto tempo ancora volete, e anche più di mezzo litro al dì, per la sua sorprendente e inesauribile azione depurativa, senza creare problemi di assuefazione. Ricordo, a proposito, quanto dice la scuola medica salernitana: «cur moritur homo, cui crescit salvia in horto?»;cioè, «come fa a morire colui il quale tiene la salvia nel suo orticello?».

B. Le applicazioni locali.

Oltre a queste terapie, che agiscono dall'interno con la loro specifica azione antitossiemica - cioè disintossicante, purificatrice del sangue - si può operare direttamente, e localmente, sulle singole lesioni cutanee. Tutte le manifestazioni morbose della pelle possono essere trattate con **impacchi locali di amaro svedese, di foglie di cavolo verza o di cavolo cappuccio, di argilla, di pomata di calendula, di miele, di fieno greco in polvere, di**

fieno greco e miele: queste applicazioni portano ad una completa «restitutio ad integrum», cioè ad una guarigione totale, senza residuare, a volte, nemmeno esiti cicatriziali, cioè senza lasciare cicatrici. Ci sono ancora tanti altri rimedi naturali, che non riporto qui: la natura è davvero generosa, quando si tratta di aiutarci a salvare la pelle! Per orientarvi, riguardate la scheda n° 3, a pag. XX.

- **L'amaro svedese**, se è capace di guarire organi profondi, agendo attraverso il tessuto cutaneo, tanto più è in grado di curare la pelle stessa. **Qualunque neoplasia cutanea, di natura benigna o maligna che sia**, trattatela insistentemente con impacchi di ovatta, bagnata con l'amaro svedese, fino ad indurre una sanguinolenza. Se l'applicazione è, ad un certo momento, troppo dolorosa per il contatto con le strutture nervose che siano state eventualmente esposte, rimuovete l'impacco dell'amaro svedese, e fatene uno con il miele, o con la pomata di calendula, o con fieno greco in polvere, mischiato con miele. Quando togliete questi impacchi, fatene un altro con l'amaro svedese, per il tempo che si riesca a resistere al dolore, cui segue nuovamente uno di quegli altri impacchi.

E così di seguito. Si tratta di rimedi che sono, in ogni caso, assolutamente innocenti, e che possono dare risultati davvero sorprendenti. Ogni impacco con l'amaro svedese su ovatta deve essere preceduto, e seguito, da un'azione locale con olio di iperico, o con sugna di maiale, o con pomata di calendula, o con semplice olio di oliva. L'impacco lo si rimuove, per un eventuale intervallo, quando l'amaro svedese sia stato assorbito dal tessuto cutaneo. **Nella brochure di Maria Treben** «Gesundheit aus der Apotheke Gottes», si legge, a proposito dell'amaro svedese: «**sie helfen selbst bei Krebserkrankungen**», cioè «**esso aiuta anche in caso di neoplasie**»; e, più avanti, «**die Tropfen heilen auch Krebs**», cioè «**le gocce guariscono anche il cancro**», «**sie nehmen Geschwülste**», cioè «**esse rimuovono i tumori**». Cito queste frasi per stimolare la curiosità di dermatologi, di oncologi, del medico in genere, con la speranza che, dalla semplice curiosità, si passi allo studio e alla ricerca.

- Chissà, poi, che non sia vero quello che leggiamo in queste pagine.... . Il libro di Maria Treben è reperibile presso molte erboristerie, tradotto in italiano. Alla pag. 61 dell'edizione tedesca, è descritto che «**anche lesioni neoplastiche maligne scompaiono completamente**», se su di esse si applicano foglie fresche di «**plantago lanceolatum**», ridotte in poltiglia, schiacciandole con un oggetto di legno, o con una bottiglia: è scritto proprio così, questo ed altro! E si fa l'esempio di **ghiandole «trasformate**». Di trattamenti di **cancri cutanei** si parla alla pag. 18, nel capitolo sulla **calendula**; alla pag. 20, nel capitolo sull'**aparine**, o galium verum, o mollugo; alla pag. 27, nel capitolo sul **chelidolium majus**; alla pag. 66, in un paragrafo dal titolo «**Hautkrebs**», cioè «**cancri cutanei**»; alla pag. 86, dove si riparla delle foglie fresche di **plantago lanceolatum**, quale rimedio per **lesioni cutanee neoplastiche**. Perché non applicare questi consigli anche nel caso di **melanomi**? Informo il lettore che, in questo libro, tratto della «calendula» alle pagg. XX-XX e della «plantago lanceolatum» alle pagg. XX-XX.
- Ovviamente, se certi rimedi vengono indicati come efficaci per combattere neoplasie anche maligne - «**relata refero**», **naturalmente!** -, tanto più ne possiamo sperimentare l'efficacia nella cura di lesioni

cutanee di natura non neoplastica. **Per quasi tutte le malattie della pelle**, si può fare ricorso all'amaro svedese, **eccetto**, naturalmente, nei casi di scottature. Si invita il lettore a seguire i consigli che vengono dati volta per volta, quando si trattano, in appositi paragrafi, i problemi della pelle in modo più specifico: **nell' indice analitico** si può ricercare la malattia che interessa, e vedere in quali pagine è trattata. Anche per le malattie della pelle, **le applicazioni locali di foglie di cavolo** sono oltremodo indicate. Si seguano le indicazioni generali date nella scheda n°5 , a pag.XX.

- Per le singole malattie, tenete presente quanto detto appena sopra. Per quanto riguarda **le ustioni, le scottature, gli eritemi solari**, attenetevi alle indicazioni date nei paragrafi «eritemi solari» e «ustioni». Quanto alla pelle dei **bambini**, procedete sempre con molta cautela, data la grande sensibilità, e la particolare delicatezza del loro tessuto cutaneo. Tuttavia, in linea generale, né l'amaro svedese, né gli impacchi di cavolo, presentano degli inconvenienti: basta stare attenti a che gli impacchi con l'amaro svedese siano di breve durata, sempre preceduti e seguiti dalla unzione della parte da trattare, con olio d'iperico, o con pomata di calendula, con sugna di maiale, **o con un olio qualsiasi**, e che, quando si fanno applicazioni di foglie di cavolo, a contatto con la pelle ci siano le foglie le più tenere, e sempre ben schiacciate.
- Se la lesione cutanea è costituita da **una ferita**, lo strato di foglie che ricopre questa deve essere formato da strisce intatte di foglie, schiacciate, ma non lacerate, poste le une accanto alle altre e lievemente sovrapposte, **come una fila di tegole**, in direzione orizzontale rispetto alla lunghezza della ferita: questa disposizione particolare fa sì che la foglia di cavolo non sia irritante delle strutture nervose esposte. È opportuno anche che siano le foglie tenere a ricoprire la ferita, quale strato di contatto diretto.
- **L'argilla, la pomata di calendula, l'olio di iperico, l'olio di maggiorana, il miele, il fieno greco in polvere** - da solo o impastato con il miele - sono utilissimi nel trattamento dei problemi della pelle. **Il loro uso è indicato per qualsiasi lesione cutanea**. Esercitano una notevole azione eutrofica, cioè di nutrimento, sul tessuto cutaneo: **un'attività locale**, quindi, **antirughe, antinvecchiamento**, in associazione a cure naturali interne antitossiemiche, come detto più sopra. Né presentano alcuna controindicazione. Per orientarsi, si veda la scheda n° 2, a pag. XX.

C. Altro.

- Sulla importanza della **respirazione di aria non inquinata** per guarire da tutte le malattie, e quindi anche dalle malattie della pelle, si vedano le pagg. XXX-XXX.
- Sono correlate al paragrafo presente sulla pelle, le seguenti pagine: XXX (**calli**), XXX-XXX (**capelli**), XXX-XXX (**malattie esantematiche**), XXX (**labbra**), XXX-XXX (**mani screpolate**), XXX (**peluria eccessiva**), XXX-XXX (**psoriasi**), XXX (**punture d'insetti**), XXX-XXX (**pus**), XXX (**rasatura**), XXX (**rughe**), XXX-XXX (**acne**).

PELURIA ECCESSIVA

- IPERTRICOSI -

Quando voi donne vi trovate in presenza di una **peluria**, specialmente a carico del viso, che non prevedevate, che ritenete anormale, e che sicuramente vi dà fastidio, accanto a tutte le altre misure che ritenete opportuno prendere, mettete in pratica anche il mio consiglio di andare a rileggere il paragrafo relativo al trattamento delle malattie dell'utero (pagg. XXX-XXX) e delle ovaie (pag. XXX), perché, essendo i peli un carattere sessuale secondario, **è importante fare delle cure che aiutino soprattutto le ovaie a funzionare meglio**. Quello che si può, e si spera di ottenere, è il non peggioramento della situazione, ed un miglioramento generale dello stato funzionale degli organi dell'apparato della riproduzione; il che, in verità, non è poi tanto poca cosa.

PENE MALATTIE E RIMEDI NATURALI

Per tutte le patologie che interessano il **pene**, seguite le indicazioni date nel paragrafo relativo alla cura delle **malattie dei testicoli**, alle pagg. XXX-XXX. Inoltre, per eventuali stati irritativi del pene, di lieve entità, è sufficiente anche il solo ricorso ad **unzioni ripetute con olio di oliva**; meglio ancora se avete disponibile l'**olio di iperico** o qualcuno degli **oli medicinali**, di cui alle pagg. XX-XX.

Quando curate l'igiene intima di queste parti del corpo, prendete la buona abitudine di **asciugare bene**, facendo anche uso dell'asciugacapelli. Riguardate il paragrafo «asciugarsi bene».

PERIARTRITE SCAPOLO-OMERALE

A qualunque stadio si trovi questa dolorosa patologia, si hanno buone speranze di ottenere la guarigione totale, se si dorme con un impacco locale con foglie di verza – si tenga presente la scheda n° 6, a pag. XX – sulla regione della spalla, **per tante notti per quante volte sarà necessario perché tutti i sintomi della malattia scompaiano definitivamente**: io personalmente ho impiegato 3-4 mesi di applicazioni notturne per guarire completamente da una tenace artrite scapolo-omerale, che interessava la mia spalla sinistra.

- Se, poi, fate **uno o due impacchi al giorno con l'amaro svedese** – scheda n° 5, a pag. XX – ciascuno della durata di mezz'ora-un'ora, si guarisce anche prima.
- Si riguardino utilmente le pagg. XXX-XXX, relative al **trattamento dell'artrosi**.

PERTOSSE

Se la tosse viene definita dal vostro medico «**pertosse**», oltre ad orientarvi rileggendo quanto scritto nel paragrafo sulle basse vie respiratorie, alle pagg. XXX-XXX, e le indicazioni date per il trattamento di una tosse normale, a pag. XXX, tra le tisane che la natura mette a nostra disposizione per lenire la tosse, potete sceglierne qualcuna, tra quelle che elenco qui di seguito, sulla base di quanto consiglia **R. Willfort** - op. cit., pag. 576. La scelta va fatta anche tenendo conto degli eventuali gusti particolari del paziente, essendo la pertosse una tipica patologia dell'età infantile. Premetto, intanto, che **le tisane vanno addolcite con il miele**, che deve essere aggiunto quando la bevanda non è più bollente, ma è solo tiepida; il miele rende, naturalmente, più gradevole la tisana.

Le piante medicinali, indicate da Willfort per tenere sotto controllo la pertosse, sono: **i semi di finocchio, le foglie di sambuco, il verbasco, la primula, la piantaggine, il timo, la viola**. Il modo di preparare la tisana è il seguente: fate bollire l'acqua, spegnete, aggiungete, per ogni quarto d'acqua, un cucchiaino abbondante dell'erba medicinale scelta, filtrate dopo 5 minuti. La bevanda va assunta a sorsi, durante la giornata, lontano dai pasti; mezzo litro al giorno è una adeguata dose media. **L'altea**, poi, si prepara in una maniera particolare: in un quarto d'acqua fredda, mettete 1-2 cucchiaini di una miscela di fiori, foglie, e radici di altea, filtrate solo dopo 8 ore circa; riscaldate la tisana, conservatela in un termos, per consumarla, a sorsi, durante la giornata.

Quanto consigliato sopra, è indicato anche per il trattamento delle **forme asmatiche**, per la notevole azione calmante esercitata dalle piante medicinali suggerite.

PIAGHE

Sono tutte utili le applicazioni locali, di cui nella scheda n° 3, a pag. XX. Si riguardi utilmente anche il paragrafo «pus».

PIASTRINOPENIA

- MORBO DI WERLHOF · TROMBOCITOPENIA · ECC. -

Essendo stato testimone di riscontri positivi nel trattamento di questa patologia, indico le seguenti cose da fare, per tentare, senza correre alcun rischio, di riportare alla normalità il numero delle piastrine circolanti. Senza dilungarmi, propongo concretamente:

- Nella mattinata, dalle ore 10.00 alle 12.00, orientativamente, non obbligatoriamente, bevete a sorsi mezzo litro di **tisana di ortiche foglie**, preparata facendo bollire l'acqua, aggiungendo due cucchiaini di ortiche, dopo che avete spento, e filtrando dopo 5 minuti. Quando la tisana è diventata tiepida, potete aggiungere un cucchiaino di miele, che potenzia l'azione dell'ortica.
- Nel pomeriggio, lontano dai pasti e a sorsi, bevete mezzo litro di **tisana di equisetto**. Fate bollire assieme mezzo litro d'acqua e due cucchiaini di equisetto, per un minuto. Spegnete. Filtrate dopo un minuto. Se volete, addolcite con il miele, come detto sopra.
- Mangiate con un po' di latte, o con un po' d'acqua, oppure bevete, sciolto in un po' d'acqua, o di latte, o d'altra bevanda, mezzo dado di **lievito di birra** (pag. XX) tre volte al dì, mezz'ora prima dei pasti principali. Se volete, potete consumarne un dado la mattina e uno nel pomeriggio; ed è ancora meglio.
- O preso nell'ostia, dopo i pasti, oppure miscelato al cibo, quando è pronto in tavola per essere mangiato, ogni giorno non deve mancare l'assunzione del **peperoncino crudo** (pag. XXX), ridotto in polvere. Ne potete consumare a piacere, oppure, se volete regolarvi più correttamente, pesatene tanti grammi, quanti corrispondono ad 1 grammo per ogni 10 kg di peso corporeo: chi pesa 70 kg, può consumarne 7 grammi al giorno.
- Un quarto al giorno di **succhi centrifugati «Breuss»**, della ditta svizzera Biotta: mezzo quarto nella mattinata, mezzo quarto nel pomeriggio, bevuto a piccoli sorsi, ben insalivati, prima di essere deglutiti. Ulteriori notizie su questa **eccellente miscela di succhi**, il lettore le trova alle pagg. XXX-XXX.
- **La pappa reale pura e la pappa di Ginseng**: a mesi alterni, prendete ogni mattina due spatoline dell'una, o dell'altra pappa, sciolte sotto la lingua. In più, comprate il polline granulare, e ne mangiate con un po' di latte, eventualmente, un cucchiaino verso le ore 11.00, e uno nel pomeriggio.
- È opportuno un ciclo di terapia con **l'ascorbato di potassio**, che duri fino alla remissione della malattia. Una dose tre volte al dì, tre quarti d'ora prima di ogni pasto principale, sciolta in un poco di acqua. Ogni dose sia formata da un grammo di bicarbonato di potassio e da 0,50gr. di acido ascorbico. Ulteriori notizie le potete trovare alle pagg. XXX.
- Se soffrite di **stitichezza**, curatevi seguendo le indicazioni date nell'apposito paragrafo, alle pagg. XXX-XXX. Altre eventuali malattie, di cui state soffrendo, oltre alla piastinopenia, vanno combattute tenendo presenti i consigli dati nelle apposite pagine.
- Controllate, presso il vostro dentista di fiducia, **le condizioni dei denti, della gengiva e della bocca in genere**, e curatevi, se viene riscontrato

qualcosa che non va. In ogni caso, fatevi fare un attento e scrupoloso **trattamento di igiene orale**, sulla cui indispensabilità non è mai troppo insistere, a tempo opportuno ed inopportuno. Riguardate il paragrafo «paradentosi».

- Non sottovalutate **possibili fattori psicologici**, che, se non fossero eventualmente cause determinanti, potrebbero costituire elementi che aggravano la malattia, o che impediscono la guarigione totale, nonostante tutti gli interventi terapeutici di natura farmacologica, o di altra natura.
- **Attenti all'aria che respirate**. Fumo, naftalina, ed altri inquinanti atmosferici, sono tutti assolutamente da eliminare; rileggete le relative pagg. XXX-XXX.
- «**In amaritudine salus**»: se riuscite, bevete un cucchiaino di **amaro svedese** la mattina, uno a mezzogiorno, uno la sera, diluiti in un po' d'acqua, mezz'ora prima dei pasti principali. Questo farmaco naturale è un ottimo attivatore e regolatore del sistema emopoietico, quello deputato, cioè alla formazione di tutti gli elementi figurati del sangue, fra cui ci sono da annoverare le piastrine.
 - I consigli articolati nei punti precedenti sono utili, qualunque sia la natura della etiopatogenesi di questa malattia. Si tratti di un processo autoimmune, che provoca una distruzione abnorme delle piastrine, o invece di un deficit dell'attività emopoietica, piastrinopoietica, nel caso nostro, del midollo osseo, oppure di cause ignote, come nel **morbo di Werlhof**, i metodi naturali suggeriti agiscono in tutte le direzioni. Come ciò avvenga, al lettore, al momento, non interessa molto; la ricerca in questa direzione spetta agli studiosi. È augurabile che il mondo della ricerca si sensibilizzi a riguardo, per trasformare in scienza scolastica ufficiale, quello che ancora sa, purtroppo, di sola empiria, per necessità di cose.
 - Ad eventuale integrazione di quanto detto sopra, il lettore riguardi anche il paragrafo «**anemie**».

PIEDE

MALATTIE E RIMEDI NATURALI

I protagonisti delle applicazioni locali, di cui nella scheda n° 3, a pag. XX, sono tutti utili per trattare efficacemente le situazioni di sofferenza e di malattia del piede. In particolare, sono indicati **gli impacchi con l'amaro svedese e con le foglie del cavolo verza o del cavolo cappuccio**. Inoltre, siccome sulla pianta del piede sono localizzati dei centri nervosi, stimolando i quali si opera, per via riflessa, una azione di attivazione dei corrispondenti organi e distretti corporei, le applicazioni locali dei rimedi naturali, di cui sopra, esercitano anche una **azione benefica su tutto l'organismo**. Applicazioni del genere possono essere finalizzate utilmente anche ad **un'azione distensiva generale**, con effetto, quindi, antistress. Al lettore ed ai ricercatori il compito di tirare ulteriori conclusioni pratiche, sulla base di queste poche e semplici considerazioni, suscettibili di sicuri e vasti approfondimenti.

POLMONI

MALATTIE E RIMEDI NATURALI

Vedi il paragrafo «vie respiratorie».

PORRI

- VERRUCHE -

Trattate utilmente queste lesioni virali con **impacchi locali**. Sono consigliate le seguenti applicazioni, da farsi direttamente sul porro o sulla verruca.

- **Amaro svedese e ovatta** - scheda n° X, pag. XX.
- **Miele e ovatta**
- **Fieno greco in polvere, mischiato con miele, e ovatta** - pag. XX.
- **Uno spicchio d'aglio schiacciato**
- **Le foglie di verza, o di cavolo cappuccio** - scheda n° X, pag. XX.
- **L'olio di iperico, o di ruta, o di maggiorana, o anche semplice olio di cucina** - pagg. XXX-XXX.
- **La pomata di calendula** - pag. XX.
- **L'argilla** - pagg. XX-XX
- **Il bulbo del ciclamino selvatico**, fatto a fette, e applicato sul porro..

PRESBIOPIA

Si veda alle pag. **XXX-XXX**, dove si danno consigli per la salute degli occhi in generale, utili certamente anche per **la presbiopia**. Approfondimenti specifici il lettore potrà farli sulla base della bibliografia riportata nelle suddette pagine.

PROSTATATA

MALATTIE E RIMEDI NATURALI

- CALCOLI · IPERTROFIA E PROSTATITE · ECC. -

La **pianta miracolosa**, che guarisce tutte le malattie della prostata - ed è indicata non solo nelle ipertrofie, che sono di per sè di natura benigna, ma anche nei tumori sia benigni, che maligni - **è l'epilobio**: è quanto dichiara con convinta fermezza **Maria Treben**, sulla base di riscontri positivi, da lei verificati, direttamente, o attraverso **la testimonianza di diverse decine di pazienti**, guariti per il fatto di avere seguito i suoi consigli. Ulteriori notizie su questa pianta medicinale, ed indicazioni precise sul modo di preparare, e di bere, le tisane di epilobio, gli interessati lo troveranno alle pagg. XX-XX. Quello che sottolineo qui, è la primarietà che assume l'epilobio nel **trattamento di tutte le sofferenze della prostata**, per la rapidità con la quale soprattutto rimette a posto la funzione della emissione dell'urina, che è dolorosa e alterata, quando la prostata è ammalata.

Tutte le altre misure terapeutiche, utili per far guarire la prostata, coincidono più o meno con quelle indicate a proposito della **cura delle malattie della vescica urinaria**, alle pagg. XXX-XXX. Chi tiene a portata di mano **l'amaro svedese**, lo può usare opportunamente **come pronto soccorso** per sbloccare la situazione, facendo con esso degli impacchi sulla pelvi, nello spazio che si trova tra l'ombelico e l'organo maschile; di tanto in tanto, va aggiunto all'ovatta, usata per l'impacco, altro amaro svedese, e si può lasciare l'applicazione della sera tutta la notte *in situ*, rimuovendola solo la mattina seguente.

PSORIASI

Questa malattia è considerata inguaribile, generalmente. Voi non consideratela tale. Ho visto persone guarire completamente, e definitivamente: perché non dovete fare anche voi un tentativo? Se non doveste guarire - evento anche questo possibile, per cause profonde, resistenti ad ogni tentativo di eradicazione del male, per motivi ancora sconosciuti - avreste, in ogni caso, un netto miglioramento delle condizioni generali. Perché, in effetti, in queste pagine vi proporrò delle forme di terapia, tendenti tutte a disinquinare l'organismo attraverso il miglioramento della qualità delle urine, e la regolarizzazione della funzione intestinale. Attraverso questa operazione, normalmente dovrebbe scomparire anche **la psoriasi**, che è l'epifenomeno, cioè **l'espressione esterna, la manifestazione superficiale, cutanea, di uno stato di intossicazione generale**. Occorre, naturalmente, costanza, tenacia, volontà, e decisione: «se vuoi guarire veramente, guarirai sicuramente». Non fosse altro che perché chi vuole guarire, mette in pratica tutti quanti i consigli che vengono proposti per combattere la malattia, con buona speranza di ottenere i risultati desiderati.

Sarebbe augurabile **un'adeguata parallela psicoterapia**, tendente a rimuovere gli stati d'animo negativi, che quasi sempre accompagnano chi è affetto da psoriasi, e che spesso possono essere considerati come le cause predisponenti, se non proprio determinanti, della malattia: sovente, comunque, ne sono **la causa scatenante**, ponendosi come l'occasione opportuna per il conclamarsi della lesione cutanea. Passiamo ora, subito, ai rimedi naturali da consigliare.

- **Maria Treben**, alla pag. 55 del testo tedesco «Gesundheit aus der Apotheke Gottes», propone la seguente **miscela di erbe** per il trattamento della psoriasi, che io riporto con i rapporti ponderali dimezzati:

- **corteccia di quercia 5 gr.**
- **corteccia di salice 15 gr.**
- **olmaria 20 gr.**
- **fumaria 10 gr.**
- **buccia di noce 10 gr.**
- **chelidonio 15 gr.**
- **ortica 25 gr.**
- **veronica 15 gr.**
- **calendula 15 gr.**
- **achillea 10 gr.**

Il mio consiglio è di bere, ogni giorno, **per un mese**, un litro di una tisana, preparata con questa miscela nel modo seguente: fate bollire, ogni mattina, un litro d'acqua; spegnete, aggiungete quattro cucchiaini della miscela, filtrate dopo cinque minuti. Bevetene, sempre a sorsi, lentamente, mezzo litro nella mattinata, dalle ore 10:00 alle 12:00, e mezzo litro nel pomeriggio.

Trascorso un mese, bevete per 15 giorni, quotidianamente, un litro di **tisana di ortiche foglie**, tra mattina e pomeriggio, preparandola allo stesso modo della tisana di cui sopra. Per altri 15 giorni, la tisana

quotidiana sia **l'equiseto**, sempre nella quantità di un litro, distribuito tra la mattina, orientativamente dalle ore 10:00 alle 12:00, ed il pomeriggio. Fate bollire assieme, per un minuto, un litro d'acqua e 4 cucchiaini di equiseto; spegnete, filtrate dopo un minuto. **Un mese, ancora, di terapia** sia fatto con la miscela di cui sopra, seguendo le indicazioni già date a tal proposito. Seguiranno 15 giorni con le ortiche, e 15 giorni con l'equiseto, riprendendo poi con il litro di tisana ricavato dalla miscela. E così di seguito, fino a quando non sarà sopraggiunta una completa guarigione.

- **Consumate, ogni giorno, due dadi di lievito di birra**, nel modo seguente: un dado la mattina, possibilmente appena vi alzate, e un dado nel pomeriggio, sciolti in un po' d'acqua, o latte, oppure mangiati direttamente, aiutandovi con un po' d'acqua, o latte. Oppure, inventate voi stessi un'altra maniera di assumere i due dadi di lievito: quello che conta è prenderli, e tutti i giorni. **La notevole azione del lievito sull'intestino** fa intuire il perché del mio consiglio dell'assunzione giornaliera di ben due dadi: si sa bene quanto la corretta funzione intestinale incida sulla riparazione delle lesioni cutanee, soprattutto per l'azione di quelle tante vitamine che o vengono assorbite a livello intestinale, o vengono sintetizzate nell'intestino dalla flora batterica residente. La consumazione giornaliera dei dadi di lievito di birra ci garantisce anche, e soprattutto, di evitare ogni forma di **stitichezza**.
- **Le manifestazioni cutanee della malattia** possono essere trattate localmente in vari modi. Sono utili **l'olio di iperico, la pomata di calendula, il miele, l'argilla, l'amaro svedese**, oppure anche semplicemente **olio di oliva**. Molto dipende dalla disponibilità di questi prodotti, e dal tempo che ciascuno può dedicare a queste particolari applicazioni. Sono notevolmente efficaci anche **gli impacchi con le foglie di cavolo verza, o di cavolo cappuccio**. Tutti i trattamenti locali citati sono efficaci; ma, perché il lettore non si disorienti, suggerisco di procedere, possibilmente, nel modo seguente, e di riguardare intanto la scheda n° 3, a pag. XX, relativa ai protagonisti delle applicazioni locali.
 - nel corso della giornata, fate qualunque applicazione vi sia più facile da eseguire, secondo il tempo che avete a disposizione, e sulla base dei rimedi naturali pronti: **fare qualcosa è sempre meglio che non fare niente**.
 - **la sera, poi**, applicate localmente ovatta, bagnata con **l'amaro svedese**, per circa mezz'ora, cui fate seguire un impacco con foglie di cavolo verza, o di cavolo cappuccio, che rimuoverete la mattina successiva. Naturalmente, quando rimuovete l'impacco con l'amaro svedese, abbiate l'accortezza di lavare la zona trattata, **e di ungerla con olio, o con la pomata di calendula, prima di applicarvi sopra l'impacco con le foglie di verza, o cavolo cappuccio**.
- **Una terapia concomitante con l'ascorbato di potassio**, che duri per tutto il tempo in cui sono manifeste le lesioni cutanee, è più che opportuna. Il dosaggio ottimale è quello di un grammo di bicarbonato di potassio, e di 0,50 gr. di acido ascorbico, per singola dose: prendete una dose la mattina, una a mezzogiorno, una la sera, tre quarti d'ora prima dei pasti, sciolte in un po' d'acqua. Altre notizie sull'ascorbato di potassio le trovate a pag. XX.

- **Un opportuno regime dietetico a mirata azione epatoprotettiva** è indispensabile per ottenere una guarigione vera e completa. A tal proposito, il lettore può attenersi a quanto ho consigliato nelle pagg. XXX-XXX, relative ad una dieta depurativa del sangue, e protettiva nei riguardi del fegato. È, questo, un punto da non sottovalutare, perché, mentre con le tisane depuriamo il sangue, non è logico che facciamo, nel contempo, azione inquinante verso l'organismo, mediante l'assunzione quotidiana di cibi e bevande poco digeribili, e malsani. In questa maniera, **i mali che cacciamo via dalla finestra, rientrano comodamente dalla porta.**
- **Che l'elioterapia, cioè il trattamento delle malattie mediante l'esposizione al sole, sia utile anche per la cura della psoriasi, lo sanno bene i pazienti, i quali, durante la stagione estiva, vedono** migliorare notevolmente la malattia. Presso alcune stazioni termali, poi, si pratica la **fotobalneoterapia**, per il trattamento della psoriasi: è quanto leggo su un tabellone pubblicitario quando, sulla statale sorrentina, passo vicino alla stazione termale dello Scraio, in quel di Vico Equense (NA). Il medico curante è certamente in grado di dare un primo orientamento al lettore che sia interessato a trattamenti elio e fototerapici della psoriasi.
- Non trascurate di consumare, quotidianamente, **il peperoncino**, che va aggiunto, crudo e ridotto in polvere, ai pasti che siano già pronti in tavola; oppure va ingoiato nelle ostie, comprate in farmacia, dopo il pranzo, e dopo la cena. La quantità orientativa sia di un grammo di peperoncino per ogni 10 Kg. di peso corporeo. Si riguardino pure le pagg. XX-XX.
- Il riguardarsi dagli inquinanti atmosferici è d'obbligo per tutti, sia per i sani, perché non si ammalino, sia per i sofferenti di qualsivoglia malattia: a maggior ragione, deve fare attenzione il malato di psoriasi. Sulle «**camere a gas**» quotidiane, sulla loro pericolosità, si leggano le pagg. XXX-XXX, e si sia scrupolosi nel tirare le debite giuste conclusioni.
- Non sottovaluti il lettore la sicura incidenza negativa, esercitata sullo stato di salute generale, da una situazione patologica dei denti e delle gengive. Non dico che tra sofferenza della bocca e psoriasi si possa stabilire una associazione del tipo di causa-effetto, naturalmente; ma voglio ricordare quanto sia indispensabile **curare denti e gengive** in ogni situazione patologica, perché si possa guarire definitivamente. Alle pagg. XXX-XXX, trovate i consigli per curare la bocca, in concomitanza con l'azione specifica del dentista.
- **Per completezza, consiglio l'assunzione quotidiana di alcuni integratori alimentari, attivatori del metabolismo, durante tutto il tempo della terapia. Un cucchiaino di polline granulare, masticato con o senza l'aiuto di un po' di latte, o acqua, 5 perle di germe di grano, due capsule, o perle, o compresse di biancospino, vanno presi tutte le mattine; nel pomeriggio, prendete due capsule di biancospino, ed eventualmente un altro cucchiaino di polline granulare.**
- È mia convinzione che **il digiuno terapeutico** degli igienisti, o di R. Breuss, possa costituire una vera scorciatoia verso la guarigione dalla psoriasi. Il digiuno secondo gli igienisti è descritto alle pagg. XXX-XXX, quello proposto da Breuss si trova alle pagg. XXX-XXX.

PULPITE DENTARIA

Sono molto utili applicazioni esterne, **sulla guancia**, in corrispondenza della pulpite, con **amaro svedese** su ovatta (pag. XX), durante il dì, e con **le foglie di verza** (pag. XX), durante la notte, la cui azione consiste nella decongestione e nella decompressione dei liquidi della camera pulpare, con la conseguenza di visibili rapidi miglioramenti.

- Si riguardino utilmente i paragrafi «**arcate dentarie**», «**bocca**», «**paradentosi**».

PUNTURE D'INSETTI

A **pi,vespe,zanzare, mosche cavalline**, e tanti altri insetti, muniti di pungiglioni, quando pungono, scaricano nel tessuto cutaneo il veleno contenuto nel pungiglione. Questo veleno induce, generalmente, una risposta dell'organismo ricevente, in varia misura, che va dal semplice arrossamento dell'area attorno alla puntura, ad una risposta anafilattica, che può giungere fino a uno stato di shock. È per questo che **le punture degli insetti devono essere sempre temute**, e mai sottovalutate.

Per evitare l'urgenza di un pronto soccorso, ricorrete, con rapidità, ad uno di questi rimedi:

- **L'amaro svedese** è il farmaco naturale che più prontamente risolve il problema. Si applica, sulla zona interessata dalla puntura, ovatta bagnata con l'amaro svedese (pag. XX), aggiungendo nuovo liquido ogni volta che si nota che l'ovatta è asciutta. Con queste **applicazioni continue**, ebbi modo di soccorrere me stesso, senza scompormi più di tanto, quando un'ape mi punse il polpastrello del dito medio della mano destra, che reagì alla puntura con un dolore violentissimo, gonfiore, turgore, ecc. Nel giro di una mezz'ora, il problema era fondamentalmente risolto, anche se la presenza della puntura l'avvertii ancora per qualche giorno, ma senza alcuna particolare conseguenza. Ho sempre notato che l'azione dell'amaro svedese è quella di circoscrivere prontamente il male, senza permettere la diffusione né locale, né generale: non permettendo quindi che si scateni quella serie di risposte, che possono giungere fino al temibile shock. Nel giro di mezz'ora, guarì completamente un signore, che incontrai presso il mio meccanico di fiducia, e che voleva essere portato al pronto soccorso per due punture d'insetti, ben evidenti e consistenti, l'una accanto all'altra, sulla natica destra: le due lesioni scomparvero completamente in seguito al trattamento con l'amaro svedese.
- **Gli impacchi con le foglie di cavolo** sono utilissime ed indicatissime. Conviene utilizzare le foglie più tenere, per formare lo strato a diretto contatto con la puntura, usando le foglie più verdi per formare gli altri strati. Riguardate la scheda n° 5 , a pag.XX.
- Applicazioni di **ovatta e olio** - meglio se si tratta di **olio di iperico, o di maggiorana, o di ruta** - sono altrettanto efficaci. Così pure **la pomata di calendula, o il miele**, applicati localmente, spalmati su ovatta, rinnovando le applicazioni ogni 2 ore. Chi sa riconoscere **la piantaggine** (pag. XX), ne può usare le foglie, dopo averle stropicciate, applicandole direttamente sulla puntura, fissandole con una fascia, o con un fazzoletto.
- Avendone a portata di mano, farete utilmente delle applicazioni locali con **argilla**: un po' d'acqua in una scodella, aggiunta di argilla, miscelatura di acqua e argilla. La crema che ottenete, spalmatela sul punto della lesione, e tutt'intorno; lasciate che diventi asciutta, e rimuovetela con acqua e sapone. È utile, a questo punto, applicare **ovatta e olio**, da rimuovere solo dopo una mezz'ora: in verità, si può rimuovere quest'impacco anche molto più tardi.

- Anche **il fango**, formato con **la terra** prelevata ad una profondità di oltre 10 cm. nel terreno, è efficace: esso viene applicato a mo' di cataplasma sulla zona dolente. Anzi, la terra, di per sé, anche non trasformata in fango, esercita un'azione curativa notevole.
- È opportuno riguardare **la scheda n° 3 a pag. XX**, relativa ai **protagonisti delle applicazioni locali**, per potere preparare i rimedi consigliati in questo paragrafo.

PUS

- ASCESSI CUTANEI E SOTTOCUTANEI · FORMAZIONI
PURULENTE SUPERFICIALI E PROFONDE · FERITE PURULENTE ·
SUPPURAZIONI · ECC. -

Non sto qui a dire che non bisogna fare le cure antibiotiche, o che non è necessario ricorrere al proprio medico, per guarire le formazioni purulente, individuate nell'organismo; intendo proporre una serie di rimedi naturali, che vi possono aiutare nell'indurre la **maturazione** dei focolai di pus, e la loro **canalizzazione** verso l'esterno del corpo, **fino alla eliminazione completa** di ogni accumulo di liquidi patologici.

- **Il cavolo.** Gli impacchi con foglie di verza, o di cavolo cappuccio, sono un rimedio a carattere risolutivo, se fatti in modo opportuno – si veda la scheda n° 5 , a pag. XX. Si può procedere con **applicazioni continue**, da rinnovare ogni 12 ore - la sera per la mattina, la mattina fino alla sera, ecc. - oppure ci si accontenta del solo impacco della sera, che si rimuove la mattina seguente: il risultato finale è sempre la guarigione, che si potrà ottenere in tempi più brevi, o in tempi più lunghi, a seconda della frequenza delle applicazioni. Sembra proprio che il cavolo abbia una affinità tutta particolare per gli accumuli di pus, e pare, ad un certo punto, che li succhi, attirandoli con potenza verso l'esterno dell'organismo, inducendo **una più o meno rapida maturazione dei focolai**.
- **L'amaro svedese.** L'uso locale dell'amaro svedese (pag. XX) ha una notevole valenza nel trattamento delle formazioni di pus: le sue applicazioni con ovatta, bagnata con esso, pare che facciano letteralmente impazzire i focolai, che tendono a maturare, e ad esplodere verso l'esterno, in tempi abbastanza rapidi. Naturalmente, se si tratta di **ferite purulente**, quindi di tessuti con soluzione di continuità, bisogna fare i conti con il dolore, che l'amaro svedese può provocare, data la sua base alcolica: tuttavia, non è un grosso problema, perché il dolore non è eccessivo - basta stringere un po' i denti, e pensare ai benefici che si ottengono in breve tempo - e la sua durata non è poi tanta. D'altra parte, se il paziente non sopportasse questo genere di applicazioni, si può ricorrere, senza problemi, agli altri impacchi suggeriti in questo paragrafo, oppure potete fare applicazioni più mirate, che interessino non direttamente la ferita, ma che siano messe tutt'attorno ad essa. Sulla lesione aperta potete mettere **il miele, o il fieno greco e miele, o la verza**, utilizzando le foglie più tenere, o le parti delle foglie senza i nervetti; **oppure anche le foglie di piantaggine, o di ciclamino**, di cui dico più avanti.
- **Il miele, il fieno greco.** Tanto il miele, quanto il fieno greco, ridotto in finissima polvere, possono essere utilizzati per curare le formazioni di pus, sia in modo isolato, sia associati in un impiastro, formato da fieno greco mischiato con il miele. Le applicazioni vanno rinnovate ogni 2-3 ore, pulendo bene le parti trattate, ogni volta che si passa ad un nuovo impacco. **Se si tratta di ferite aperte**, le applicazioni di fieno greco, o di fieno greco mischiato con miele, possono essere fatte mettendo prima

sulle lesioni **uno strato di garza finissima**, la quale non inibisce l'azione curativa dell'impacco, e, nel contempo impedisce al fieno greco di aderire troppo tenacemente alla ferita, con possibile conseguente difficoltà di rimozione. **Tuttavia**, vanno bene anche le applicazioni dirette sulle ferite da trattare.

- **La pomata di calendula** (pag. XX) è utile per far maturare il focolaio infettivo; e, nel caso di ferite aperte, può essere applicata tanto direttamente, quanto con l'interposizione di uno strato di garza. Gli impacchi vanno rinnovati ogni 2-3 ore, oppure quando, osservando l'ovatta applicata, notate che ha perso il colorito tipico della sugna e calendula di prima dell'impacco.
- **L'argilla**, applicata localmente, cede al corpo svariati principi attivi, capaci di indurre la maturazione del focolaio di pus. È sufficiente un impacco al giorno, che si rimuove quando l'argilla si è seccata completamente. Lo spessore dell'applicazione sia ogni volta di pochi millimetri. È conveniente preparare in una scodella una quantità abbondante di argilla - vedi alle pagg. XXX-XXX - utilizzare quella che occorre, e ricoprire con acqua la porzione residua, per poterla usare comodamente nei giorni successivi, perché in questo modo non si indurisce.
- **La piantaggine.** Le foglie di questa pianta sono molto efficaci, e si possono applicare direttamente, e utilmente, **anche sulle ferite aperte, esercitando esse una notevole attività di cicatrizzazione.** Prima di essere applicate, le foglie devono essere stropicciate ed eventualmente anche spezzettate, oltre che ben lavate, naturalmente; anche se i contadini, a volte, le usano anche non lavate, senza correre alcun pericolo di super infezioni, ma ottenendo, anzi, ugualmente la guarigione. Si riguardino utilmene le pagg. XX-XX.
- **Il ciclamino selvatico**, o meglio le sue foglie, pare che siano tanto utili, quanto gli impacchi già citati, nell'indurre la maturazione dei focolai di pus: ho raccolto la notizia da gente comune, e la trasmetto, precisando che non ho mai avuto esperienza diretta, o indiretta, di applicazioni del genere. È un argomento, comunque, da approfondire.
- **La consolida** è indicata da R. Willfort - op. cit., pag. 68 - per il trattamento di lesioni purulente, allo stesso modo che la calendula. Le sue **radici**, eventualmente comprate in erboristeria, devono essere **ridotte in polvere**; se ne prendono, quindi, da due a quattro cucchiari, che vengono mischiati con acqua calda, fino a formare una poltiglia tiepida, la quale, stemperata su una pezza di lino, viene applicata direttamente sulla formazione purulenta, rinnovando l'applicazione ogni 2-4 ore. La consolida può essere utilizzata anche sotto forma di **pomata**, la quale, una volta preparata, offre il vantaggio di potere essere conservata per più di un anno, tenuta chiusa in vasetti di vetro, nel frigo. Si ottiene seguendo la procedura indicata per la preparazione della **pomata di calendula**, utilizzando, naturalmente, in questo caso, le radici della consolida. Il lettore, che volesse avere a disposizione quest'altro prezioso rimedio naturale, segua le indicazioni date a pag. XX, per la lavorazione della calendula con la sugna di maiale.
- **Da consigliare vivamente anche l'acquavite di ortiche**, di cui a pag. XX.
- In concomitanza con i trattamenti locali, è necessaria **una terapia disintossicante a carattere generale**, per mettere l'organismo in

condizione di combattere il male anche, e soprattutto, dall'interno, attraverso il miglioramento dello «status» di equilibrio dei liquidi organici, e per **la canalizzazione dei liquidi patologici**, i quali sono in una situazione di ristagno, laddove c'è la formazione purulenta, e tutt'intorno ad essa. È utile ed opportuno un **ciclo di terapia con tisane**, sulla falsariga di quello indicato nelle pagg. XXX-XXX, o di quello consigliato nelle pagg. XXX-XXX.

RASATURA

Non sto qui ad indicarvi il tipo di lametta da usare, o la schiuma da barba migliore, o la crema più adatta. Quello che vi consiglio è quanto faccio io, ogni volta che mi rado. **Prima di fare la barba**, ungete il viso tutto quanto con **olio di iperico** (pag. XX), o con **olio di maggiorana** (pag. XX), o semplicemente con **olio di oliva**, oppure anche solo con un altro olio qualsiasi; ungete di nuovo, **dopo la rasatura**, e lavatevi con acqua tiepida e sapone neutro dopo un certo tempo, concludendo queste operazioni con l'acqua fredda su tutto il volto, ed anche sugli occhi, seguendo le indicazioni che trovate a pag. XXX.

Pochi e semplici suggerimenti, che però vi garantiscono grossi risultati, nel tentativo di salvaguardare la pelle del viso, perché **eviterete soprattutto le irritazioni cutanee, le fragilità capillari, la secchezza della pelle**. L'olio è, tra l'altro, un tonico per i muscoli, i quali potranno così allontanare di molto la temuta ipotonia, che minaccia sempre di più, con l'avanzare dell'età.

RENI

MALATTIE DEI RENI, DELLE VIE URINARIE E RIMEDI NATURALI

- CALCOLI · CALCOLOSI · COLICHE RENALI · EMATURIA ·
GLOMERULONEFRITE · IDRONEFROSI · NEFRITE · NEFROSI ·
PIELITE · PIELONEFRITE · URETERE IN SOFFERENZA · ECC. -

Impacchi, semicupi, tisane, terapie generali: tante sono le possibilità e le varietà di malattie a carico dei reni, del bacinetto, dell'uretere, altrettante sono le possibilità e le varietà di terapie, che la natura ha messo a disposizione dell'uomo. Basta un pizzico di pazienza, la costanza nel portare avanti le terapie proposte, un procedere ordinato, perchè i risultati non abbiano a farsi attendere. Anche situazioni gravi possono essere trattate, con risultati soddisfacenti. Qui di seguito, esporrò **molti rimedi** per trattare questo genere di malattie: il lettore, utilizzando l'intelligenza, il buon senso, lo spirito di riflessione, impari a sapere applicare volta per volta, adattando la scelta dei rimedi alle opportunità dei singoli casi concreti da trattare, e che qui, ovviamente, non posso assolutamente prevedere, né tantomeno pre-elencare.

A. Le applicazioni locali

- **Gli impacchi con foglie di verza, o di cavolo cappuccio**, esercitano una efficace azione decongestionante, per cui sono da consigliare in tutte le patologie suddette. Le applicazioni vanno fatte la sera, e rimosse la mattina, sulla regione del rene sofferente; oppure meglio ancora, su tutti e due i reni. Non dimentichiamo che, se un rene è ammalato, l'altro è sottoposto ad un superlavoro di compensazione. Si smette di fare gli impacchi quando, per alcuni giorni di seguito, le foglie non risultano più marcite, la mattina quando vengono rimosse: quando si verifica ciò, è segno che il male, presente nel rene trattato, è stato rimosso, e la decongestione si è completata. Si veda la scheda n° 5, a pag. XX.
- **L'amaro svedese** può essere utilizzato tanto per applicazioni locali, quanto per via generale, bevuto. **È straordinaria l'efficacia** che questo liquido esercita nel porre a tacere le temutissime **coliche renali**. Senza scoraggiarvi, quando sia in corso una colica renale, prendete dell'ovatta, bagnatela con l'amaro svedese, e applicatela sulla regione lombare, corrispondente al rene che è in sofferenza. Aggiungete poi altro liquido, se vi accorgete che l'ovatta è diventata quasi asciutta. Intanto, **bevete, contemporaneamente**, un cucchiaino di amaro svedese, allungato con un po' d'acqua, per tre volte, a distanza di mezz'ora l'uno dall'altro, se non siete astemi. Ricordo di un mio paziente, che superò, procedendo in questo modo, **nel giro di mezz'ora**, una colica renale che perdurava da ben due giorni, nonostante un trattamento abbastanza severo con flebo quasi continue. Ai sofferenti di patologie renali consiglio di portare con sé una scorta di amaro svedese e ovatta, durante eventuali viaggi. Se le coliche sono dovute alla presenza di **calcoli nell'uretere**, si fa un impacco anche sul bacino, insistendo in particolare sul lato dell'uretere interessato dalla patologia. D'altra parte, è utile fare questa applicazione sul bacino, anche quando la colica sia soltanto renale: è opportuno, cioè,

fare **contemporaneamente** un impacco sul rene, ed uno sulla regione pelvica, pure perché, in questo modo, si agisce, nel contempo, anche su tutte le altre strutture pelviche, tra le quali ricordiamo la vescica urinaria.

- **Il dott. Vogel**, nel libro «Il piccolo medico», consiglia, in caso di **coliche renali**, di restare seduti una mezz'ora in una vasca d'acqua calda, e di ripetere questo semicupio dopo un breve intervallo di tempo, nel caso che la colica sia più tenace, e più resistente. Suggerisce di far ricorso anche a delle applicazioni locali - sulla regione renale, naturalmente - con borse di acqua calda. Io propongo, a questo punto, di utilizzare un calore più biocompatibile, quale è quello di olio caldo, o di sugna di maiale, procedendo nel modo seguente: si riscalda **olio di oliva**, lo si passa sull'ovatta con un cucchiaino, e si applica sui reni, fissando l'impacco con una fascia, o in qualunque altro modo. Se poi si ha a disposizione la **pomata di calendula** (pag. XX), se ne sciolgono alcuni cucchiaini sul fuoco, il liquido oleoso lo si passa sull'ovatta, e si fa un impacco ben caldo sulla regione renale, e sulla pelvi. Invece dell'olio semplice, si può anche, e meglio, utilizzare **l'olio di iperico** (pag. XX), o l'olio di ruta (pag. XX), o quello di maggiorana (pag. XX). La dilatazione del parenchima renale, e di altre strutture regionali, ad opera delle applicazioni calde, dovrebbe far superare le coliche, se queste sono provocate dalla compressione da parte di calcoli, o da altro.
- Per scopi terapeutici, sono utili impacchi con **pomata di calendula** (pag. XX), fatti seguendo le indicazioni date sopra. Ogni 4 ore circa, si aggiunge altra calendula, sciolta sul fuoco. Un eventuale impacco, applicato la sera, lo si rimuove la mattina seguente.
- Utili ed efficaci sono anche applicazioni locali con **argilla**, quella fine ventilata, propria per maschere e impacchi. Si prepara come una crema, mischiando argilla ed acqua. Se ne distende uno strato di pochi millimetri, sulla zona da trattare; si aspetta che si asciughi, si rimuove con acqua tiepida. È utile far seguire un impacco con ovatta e pomata di calendula, oppure con olio di iperico, o di ruta, o con olio di oliva semplice. È sufficiente una sola applicazione al dì. Si veda quanto scritto alle pagg. XX-XX.
- **I semicupi** (pag. XX) **con ortiche o con la coda cavallina**, sono, naturalmente, oltremodo indicati per queste patologie. Ove sia possibile, se ne possono fare anche tutti i giorni, oppure a giorni alterni. In ogni caso, è utile e sufficiente un semicupio per settimana. È consigliabile farli la sera, all'ultima ora, perché, in questo modo, si resta a letto a dormire, dopo il bagno. Ricordatevi di non asciugarvi, dopo il bagno, e di usare un accappatoio ben caldo, di mettervi in un letto già preventivamente fatto caldo con una borsa d'acqua calda, o con altro.
- **L'equisetto trattato al vapore** (pag. XX) non può non essere consigliato in tutte le patologie del rene, anche in quelle gravi, dal momento che esso trova indicazione nelle **malattie neoplastiche**, cioè nel trattamento dei tumori, anche maligni, stando a quello che ripete spesso, nei suoi scritti l'austriaca Maria Treben, e che ho riportato sinteticamente a pag. XX. Sono consigliate applicazioni locali sulle regioni renali durante la giornata, da rinnovarsi ogni due-quattro ore, e si lascia per tutta la notte quello della sera.
- **Il fieno greco** (pag. XX) deve essere ridotto in polvere, e spalmato su ovatta, o su di un pezzo di tela, o di lino, prima di essere applicato sulla

regione renale; se viene miscelato con il miele, è ancora più efficace di quando viene trattato con sola acqua, naturalmente.

- **In caso di calcolosi** a carico dei reni, e/o delle vie urinarie, **Maria Treben**, a pag. 41 del suo libro «Gesundheit aus der Apotheke Gottes», propone il seguente rimedio: preparate **un semicupio con l'equiseto**, seguendo le indicazioni date a pag. XX; mentre state immersi nella vasca da bagno, bevete abbondante tisana calda di equiseto, da preparare come indicato più avanti: trattenete l'urina per quel che potete, ed urinate solamente quando oramai la vescica è ben piena. Maria Treben afferma che, in questo modo, generalmente, assieme all'urina vengono eliminati anche i calcoli. **Perché non provare?**

B. Le tisane.

- La natura è particolarmente prodiga nel mettere a disposizione dell'uomo piante medicinali ad azione diuretica, consapevole della fondamentale importanza che riveste il rene, nell'economia di tutto l'organismo. **Quasi tutte le tisane esercitano un'azione diuretica.** Ma, appunto per questo, bisogna fare sempre un uso oculato delle piante officinali. La quantità ed il dosaggio, consigliati qui da me, garantiscono la innocuità dei trattamenti proposti, memore - come intendo essere sempre - del comando ippocrateo «**primum, non nocere**», cioè innanzitutto garantirsi di non arrecare danni agli altri, laddove, al limite, non si apportino alcun rimedio al male trattato. Il lettore che non sia seguito da un esperto, e che voglia fare qualcosa per i suoi reni, può procedere tranquillamente, bevendo quotidianamente mezzo litro al dì, nella mattinata o nel pomeriggio, di qualcuna delle seguenti tisane, **alternandole mensilmente**: è, questa, un'azione preventiva, oltre che curativa.
- **L'ononide** - ononis spinosa - «**bricht den Stein mit Gewalt!**», «**sbriciola i calcoli con potenza!**», afferma la tradizione popolare, secondo quanto riferisce **R. Willfort**, op. cit., pag. 180. La tisana di ononide si prepara nel modo seguente: mettete due cucchiaini di **radici di ononide** in un quarto d'acqua fredda; dopo 8 ore, fate bollire il tutto per qualche secondo, spegnete, e filtrate subito. **Non aggiungete zucchero.** Bevete a piccoli sorsi distanziati, nella mattinata, dalle ore 10:00 alle 12:00. Nei primi giorni, la tisana comporterà un notevole aumento della quantità di urina emessa, dopo di che l'urina si normalizza; a questo punto, interrompete per una settimana, per riprendere un breve nuovo ciclo. E così di seguito, fino a quando non avete eliminato i calcoli.
- **L'equiseto.** Fate bollire assieme mezzo litro d'acqua e due cucchiaini di equiseto, per un minuto. Spegnete. Filtrate dopo un minuto. Bevete a sorsi, lentamente, lontano dai pasti.
- **Le ortiche foglie.** Fate bollire mezzo litro d'acqua. Spegnete. Aggiungete due cucchiaini di ortiche, filtrate dopo 5 minuti. Bevete lentamente, a sorsi, durante la giornata, lontano dai pasti.
- **La salvia.** Fate bollire assieme, per tre minuti, mezzo litro d'acqua e tre cucchiaini di salvia. Spegnete. Aggiungete anche un cucchiaino di liquirizia, filtrate dopo 10 minuti. Bevete a sorsi, lentamente, lontano dai pasti.
- **La tisana «Frauentee».** Fate preparare in erboristeria la seguente miscela:

- achillea 50 gr.
- camomilla fiori 35 gr.
- tarassaco radici 20 gr.
- calamo radici 10 gr.

Fate bollire mezzo litro d'acqua. Spegnete. Aggiungete due cucchiaini di questa miscela. Filtrate dopo 5 minuti. Se volete addolcire la tisana, aggiungete anche un cucchiaino di liquirizia, o di menta, o di semi di anice, assieme ai due cucchiaini di miscela. Bevete a sorsi, lentamente, lontano dai pasti.

- **La gramigna.** Fate bollire mezzo litro d'acqua. Spegnete. Aggiungete due cucchiaini di gramigna. Filtrate dopo 5 minuti. Bevete un quarto nella mattinata, e un quarto nel pomeriggio, a sorsi, lontano dai pasti.
- **Nierentee, la «tisana per i reni»**, consigliata da Breuss in varie occasioni, è costituita dalla seguente miscela di erbe medicinali:
 - equisetto, 15 gr.
 - ortiche foglie, 10 gr.
 - centinodia, 8 gr.
 - iperico, 6 gr.

Essa si prepara in questo modo: fate bollire un quarto d'acqua, spegnete, aggiungete un cucchiaino della miscela di erbe, filtrate dopo 10 minuti. Le erbe filtrate, mettetele in un altro mezzo litro d'acqua, portate il tutto a bollitura, e lasciate bollire, tutto assieme, per 10 minuti. Filtrate, e mischiate questo mezzo litro d'acqua con il quarto preparato prima. Questi tre quarti di tisana vanno bevuti, freddi, e sempre lentamente, tra la mattinata, dalle 10,00 alle 12,00, e il pomeriggio, lontano dai pasti.

- In caso di calcolosi (**calcoli, renella, sabbiolina, concrezioni**, ecc.), intanto vanno bene tutti i consigli dati precedentemente, in più si tenga poi presente **l'erba «spaccapietra»** - ceterach officinarum: fate bollire mezzo litro d'acqua, spegnete, aggiungete due cucchiaini di spaccapietra, filtrate dopo 5 minuti. Bevetene un quarto nella mattinata, e un quarto nel pomeriggio, sempre a sorsi, lentamente, lontano dai pasti. Se è vero il motto latino **«nomen omen»**, si può ben sperare che la «spaccapietra» risolva il problema dei calcoli.
- **Una miscela di erbe**, proposta da **Willfort**, utile non solo in caso di renella e di calcoli, ma anche in corso di **nefrite**, e di altre infiammazioni del rene, specie se si è in presenza anche di **ematuria**:
 - agrimonia 50 gr.
 - ononide 25 gr.
 - rabarbaro radici 25 gr.

Fate bollire tre quarti d'acqua, spegnete, aggiungete quattro cucchiaini abbondanti della miscela, filtrate dopo 5 minuti. Un quarto va bevuto di primo mattino, a digiuno, il restante mezzo litro durante la giornata, sempre a sorsi, e lontano dai pasti.

C. Altro.

- **Il farmaco omeopatico di elezione**, proposto da **R. A. Hoffmann**, per liberare i reni dai **calcoli** – che nella maggior parte dei casi si risolvono con totale esito positivo, sempre a detta del naturopata tedesco - è il **Biorenal**, della ditta Wulf Rabe, di Berlino, da richiedere presso le farmacie che vendono anche prodotti omeopatici. Se trovate difficoltà a reperire questo prodotto omeopatico da noi, seguite i consigli relativi al

«**Biocholangen**», di cui alle pagg. XXX-XXX. Sono tavolette che si sciolgono lentamente in bocca, una ogni tre ore, proseguendo per oltre tre mesi. **In caso di calcoli renali**, le tavolette vanno prese ogni mezz'ora l'una dall'altra, fino alla cessazione completa dei dolori. «**Biorenal**» è utile per tutte le affezioni renali.

- Per consigli relativi ad uno stato di **insufficienza renale**, che abbia portato il paziente in dialisi, veda il lettore quanto scritto nel paragrafo «**emodialisi**». Per eventuali **tumori ai reni**, si riguardi il paragrafo «**tumori**».

RUGHE

Il trattamento delle rughe passa attraverso le cure interne, a carattere antitossiemico – vedi il paragrafo «pelle»! - e deve tenere conto dell'importanza fondamentale dei fattori psicologici. Quanto ad **una terapia generale disintossicante**, si vada a leggere quanto consigliato nelle pagg. XXX-XXX; **gli aspetti psicologici** dei trattamenti antirughe esulano dagli obiettivi del presente lavoro. Resta da toccare un terzo punto, intorno ad eventuali **cure locali delle rughe**; ma, anche per questo, non c'è che da fare riferimento ai consigli dati a proposito del **trattamento del contorno degli occhi**, a pag. XXX. Si aggiunga **una maschera d'argilla** una volta la settimana, tenendo conto delle indicazioni date alle pagg. XX-XX.

SCLEROSI MULTIPLA

Per il trattamento di questa grave patologia, il lettore vada a riguardare le pagine sulla **distrofia muscolare** (pagg. XXX-XXX), e quelle relative al trattamento delle **paralisi** (pagg. XXX-XXX), per orientarsi secondo i consigli ivi proposti. **Le applicazioni locali saranno fatte su tutta la lunghezza della colonna vertebrale**, per potere agire sul midollo spinale. Sono opportuni anche **impacchi sul collo**, che influenzano l'attività del sistema nervoso, nel momento in cui emerge dalla scatola cranica, per scendere nel canale vertebrale. Restano inalterati i consigli relativi ai **semicupi**, da farsi mediamente uno per settimana, e tutte le indicazioni relative alle due tisane, proposte per il trattamento delle distrofie muscolari; come pure il preparato di **capsella** con una base alcolica, con il quale è utile massaggiare in particolare la colonna vertebrale ed il collo, ma anche tutti i muscoli che siano in sofferenza, almeno tre volte al dì.

- È mia personale convinzione che **la terapia del digiuno**, sia essa quella degli igienisti (pagg. XXX-XXX), o l'altra secondo R.Breuss (pagg. XXX-XXX), ha una sua grossa validità nel trattamento della **sclerosi multipla**. Preciso, tuttavia, che non ho mai avuto esperienze dirette in materia, non avendo mai trattato casi del genere, con il digiuno, né avendo visto curare da altri specialisti malati di sclerosi multipla, utilizzando il metodo dell'astensione dai cibi. Intendo qui solo suggerire, ad eventuali lettori-ricercatori, di seguire **una via nella quale credo**, e che ritengo valida per il trattamento di tutte le patologie considerate gravi, e senza speranze. Come ho detto altrove, il problema è piuttosto un altro, ed è quello di trovare specialisti che siano esperti di queste due forme di digiuno, e di riuscire a convincere i pazienti e i loro parenti a sottoporsi a presidi terapeutici così singolari.
- Nel volume degli igienisti «**Il digiuno terapeutico**», alle pagg. 30-31, si trova il seguente brano, relativo al **trattamento della sclerosi multipla mediante il digiuno assistito**: «La terribile malattia, la sclerosi multipla, è stata trattata con successo col digiuno. Il dott. Shelton afferma che molto progresso può essere fatto in un gran numero di casi in stato avanzato, anche se il recupero non è sempre completo. Il dott. Richard Gelthner del Sanatorium Blaubeuren, in Germania, documenta che tre pazienti affetti da sclerosi multipla, “i quali accettarono di fare la cura del digiuno, furono liberi da paralisi, dopo un digiuno di 18-21 giorni”. Uno di questi pazienti, dopo il digiuno, ebbe una nuova ricaduta, e fu di nuovo trattato con un periodo di astinenza di 14 giorni. Durante i successivi tre anni di osservazioni, non ci fu nessun'altra ricaduta». Sul digiuno assistito, proposto dagli igienisti, il lettore riguardi le pagg. XXX-XXX.
- Tornando agli impacchi, quelli di più semplice esecuzione sono, a mio parere, **le applicazioni di amaro svedese** (pag. XX). C'è il problema che esso tende a sporcare facilmente la biancheria, nonostante tutti gli accorgimenti, ma credo che valga la pena di rischiare simili danni, quando si sta facendo un tentativo tanto nobile, quale è quello di combattere la sclerosi multipla; suggerisco comunque di utilizzare la biancheria già irrimediabilmente compromessa, ogni volta che fate gli

impacchi con l'amaro svedese. Preparate una buona scorta di questo medicinale, consistente in diversi litri, che siano sempre a portata di mano: quando la quantità di amaro svedese è notevole, viene di più la voglia di fare applicazioni frequenti, e opportunamente abbondanti. **Per una terapia intensiva**, occorre fare un impacco la sera, da rimuovere la mattina seguente, ed almeno un altro impacco durante la giornata, che duri il tempo di assorbimento dell'amaro svedese da parte del corpo. **Non dimenticate di ungere** con la pomata di calendula, o con uno degli oli medicinali, o almeno con olio semplice, la colonna vertebrale, e le eventuali parti del corpo, sulle quali dovete applicare l'ovatta, bagnata con l'amaro svedese; una seconda unzione deve essere ripetuta, quando rimuovete l'impacco. **L'applicazione sulla colonna vertebrale sia quanto più larga possibile**, soprattutto a livello della regione lombare, dove è bene che l'impacco interessi anche i due reni. In ultimo, ricordo che l'amaro svedese può essere anche bevuto, nella quantità di un cucchiaino o cucchiaino un'ora prima di ogni pasto principale, in forma assoluta, oppure diluito con un po' d'acqua.

- **Quanto alle tisane**, esprimo una mia personale preferenza per alcune piante medicinali; in particolare, ritengo utile **una terapia, a carattere ciclico, con vischio, ortiche, equisetto**, a scadenza mensile, procedendo nella maniera che indico qui di seguito:

- **Il vischio.** Nel primo mese del ciclo, bevete quotidianamente tre quarti della tisana di vischio nelle prime due settimane, per continuare con mezzo litro al giorno nelle altre due settimane. La tisana da bere si prepara mettendo in acqua fredda, la sera, due cucchiaini di vischio in un quarto d'acqua, e filtrando la mattina; dopodiché, riscaldate la tisana, e la conservate in un thermos, bevendola a piccoli sorsi distanziati, tra le ore 9:00 e le 12:00, e nel pomeriggio, lontano dai pasti.
- **Le ortiche.** Nel corso del secondo mese, continuate con una tisana di ortiche, nella quantità quotidiana di tre quarti, nelle prime due settimane, continuando con mezzo litro nelle altre due settimane. Ogni giorno, la mattina, fate bollire l'acqua, spegnete, aggiungete un cucchiaino abbondante di ortiche per ogni quarto d'acqua, e filtrate dopo 5 minuti. Bevete a sorsi, nei tempi indicati per la tisana di vischio.
- **L'equiseto.** Procedete, con questa tisana, secondo i tempi e le quantità indicate per il vischio, e per le ortiche. Per la preparazione, invece, fate bollire assieme per un minuto l'acqua e l'equiseto - un cucchiaino abbondante per ogni quarto d'acqua; spegnete, filtrate dopo un minuto.

A conclusione del ciclo trimestrale, potete fare un intervallo di due settimane, per riprendere, poi, un secondo ciclo, seguendo le indicazioni date sopra per il primo ciclo di terapia: la lotta della sclerosi multipla esige **tempo, pazienza, costanza, attesa fiduciosa**. Intanto, tutte le terapie proposte fin qui, facendo riferimento preciso al trattamento della distrofia muscolare, sono, in ogni caso, innocue, non dannose, senza controindicazioni, e senza pericolo di effetti collaterali; d'altra parte, essendo di per sé salutari, a prescindere dal tipo di patologia che ci si propone di combattere, seguendo questi consigli, si ottengono sempre risultati positivi, e non si potrà mai dire di aver perso tempo, mai!

- Questo principio vale anche per l'assunzione degli **integratori alimentari**, quali **la pappa reale, l'olio di germe di grano, il polline granulare, il lievito di birra, il peperoncino**, indicati nel paragrafo

sulle distrofie muscolari. Per un trattamento più completo, ed una terapia più intensiva, sarebbe utile anche un bicchierino al giorno di **succhi centrifugati di Breuss**, sui quali il lettore può trovare ulteriori informazioni alle pagg. XXX-XXX.

SINUSITE

A SINUSITE FRONTALE

Potete curare l'infiammazione a carico della mucosa di rivestimento dei seni frontali, nel modo seguente:

- Fate una serie di impacchi sulla regione frontale, ogni sera, e possibilmente, ogni mattina, con ovatta bagnata con **l'amaro svedese**; ungete la fronte con olio di oliva, prima di applicare l'impacco, e lavatela quando avete tolto l'applicazione. **Durata di ogni impacco:** mezz'ora circa, oppure fino a quando non sia stato assorbito tutto l'amaro svedese. Il ciclo degli impacchi terminerà, quando vi sentirete bene. Per preparare l'amaro svedese, vedete la scheda n° 6, a pag. XX.
- Se volete guarire prima, e più radicalmente, la sera, quando avete rimosso l'impacco con l'amaro svedese, fate **un impacco frontale con le foglie di verza, o di cavolo cappuccio**, che rimuoverete solo la mattina seguente. Nel caso che non avete disponibile l'amaro svedese, **sono sufficienti gli impacchi con il cavolo, per eliminare, da soli, questo male**. Riterrete concluso il ciclo di terapia, quando gli impacchi con le foglie di verza, o di cavolo cappuccio, cominceranno a non risultare più alterati, acidi, puzzolenti, bagnati ecc.: vedete la scheda n° 5, a pag. XX.
- Anche se l'azione locale mediante gli impacchi è, da sola, sufficiente a risolvere questa patologia, sarebbe utile bere, per un mese almeno, la seguente **tisana di fiori di malva**, preparata così: la sera, mettete 4 cucchiaini di fiori di malva in mezzo litro di acqua fredda, filtrate la mattina seguente. Bevete a sorsi, lentamente, dalle ore 10.00 alle ore 12.00. Se volete bere la tisana nel pomeriggio, la mattina mettete i quattro cucchiaini di fiori di malva nel mezzo litro d'acqua fredda, e filtrate verso le ore 14.00.
- Nel corso di questa terapia, sarebbe utile aiutare anche l'intestino, mediante l'assunzione quotidiana di **dadi di lievito di birra** - mezzo dado la mattina, mezzo dado prima del pranzo, e mezzo prima della cena, sciolti in un po' d'acqua, o sciolti direttamente in bocca, aiutandosi con un po' d'acqua o di latte - e di **peperoncino crudo**, in polvere, aggiunto ai cibi, a piacere, nel momento in cui il pasto deve essere consumato.

B. SINUSITE ETMOIDALE

- **Tutto come per la sinusite frontale**, perché facendo impacchi sulla fronte, si ha un'azione di drenaggio, che interesserà sicuramente anche i seni etmoidali, confinanti, contigui, e comunicanti con i seni frontali.

C. SINUSITE MASCELLARE

- Siccome, molto spesso, questo tipo di sinusite è di natura odontogena, nel senso che è la conseguenza di una patologia che interessa le strutture periapicali dei denti del mascellare superiore, è opportuna un'indagine radiografica, e una visita odontoiatrica, per identificare le cause prime di questo male. In ogni caso, fate tutto quello che è stato consigliato a proposito della sinusite frontale, con la sola differenza della

localizzazione degli **impacchi**, che, questa volta, devono essere applicati **sulle guance**. Mi riferisco agli **impacchi con foglie di verza, o di cavolo cappuccio**. Naturalmente, questi impacchi, applicati sulle guance, sono attivi anche verso eventuali malattie a carico del mascellare superiore e di quello inferiore, come **ascessi dentali, cisti mascellari, paradenziopatia, gengivite, ecc**; per il trattamento naturale di queste patologie ultime, si riguardino i paragrafi «arcate dentarie» e «paradentosi».

D. ALTRO

- Gli igienisti propongono il **digiuno terapeutico** anche per il trattamento delle sinusiti, avendo essi osservato che queste infiammazioni rispondono abbastanza bene al digiuno, evidenziando netti miglioramenti già solo dopo pochi giorni. A volte però occorrono digiuni un po' più lunghi. Per il «digiuno terapeutico», vedi alle pagg. XXX-XXX.
- Controllate che nell'abitazione non ci sia alcun **inquinamento dell'ambiente** dovuto ad insetticidi, tarmicidi, aerosol, fumo di sigarette, specialmente nella camera da letto: vedi quanto scritto alle pagg. XXX-XXX. Non dimenticate che i **seni paranasali** sono delle cavità naturali costantemente «aerate», per cui la qualità dell'aria che respiriamo è di notevole importanza per il buono stato di salute della mucosa di rivestimento dei seni.
- **La sinusite si evidenzia radiologicamente, o mediante la diafonoscopia. Tuttavia**, una diagnosi la si può tentare in questo modo: esercitate una pressione sull'arcata sopracciliare, percorrendola a partire dall'angolo nasale: se la pressione è dolorosa, è probabile che i seni frontali siano infiammati. Per esaminare lo stato dei seni etmoidali, premete sul margine superiore del dorso del naso, al livello dell'angolo nasale dell'occhio. Per la sinusite mascellare, esercitate la pressione sull'arcata dentaria superiore, dall'esterno.
- In tutte le forme di sinusite, è molto indicato il trattamento descritto nei paragrafi «narici» e «naso», sottolineando, in particolare, il consiglio relativo all'introduzione, nelle narici, di tamponi di ovatta, bagnata con **l'amaro svedese**, da tenere dentro le narici per almeno 5-10 minuti, cercando pure di provocare starnuti, mediante delle leggere pressioni sui bordi del naso, per far sì che un po' di amaro svedese giunga nelle fosse nasali; mentre si esercita questa leggera pressione, è importante che il capo sia reclinato all'indietro. Di tanto in tanto, poi, è utile esercitare delle profonde inspirazioni, sempre allo scopo di far scorrere un po' del liquido medicinale nelle cavità nasali. Questi tamponi potete farli anche un paio di volte nella giornata
- A pag. XX riporto **due casi di sinusite frontale**, guariti con applicazioni di cavolo e di amaro svedese; sono solo due casi su mille, ma è utile al lettore la conoscenza di questi risultati brillanti, soprattutto sul piano psicologico, per sentirsi più spronati a mettere in pratica i consigli di terapie naturali per risolvere i propri problemi di salute.

STERILITÀ FEMMINILE

Un intero paragrafo è dedicato al trattamento delle malattie dell'utero; i consigli dati – pagg. XXX-XXX - sono, naturalmente, tutti indicati **anche in caso di sterilità**. Sottolineo l'importanza del **vischio**, che gode di una stima particolare nella tradizione popolare, per la sua specifica azione antisterilità; tant'è vero che è usanza diffusa regalare un mazzo di vischio durante le festività natalizie, per augurare alla coppia di avere, quanto prima, la gioia di un bambino. A Natale nasce il bambinello, nel giorno di Natale si fa l'augurio di una normale fertilità: anche, se necessario, con l'aiuto del vischio.

- È opportuno un **tampone vaginale di cipolla**, da fare tutte le sere, e da rimuovere al mattino; oppure, lo si può applicare durante la giornata, lasciandolo in vagina per 6-8 ore. Si prende una cipolla cruda, e se ne fa a pezzettini molto piccoli una certa quantità, con un coltello, quanta ne è necessaria per metterla in un fazzoletto bianco pulito, di stoffa morbida, che si avvolge per formare un tampone, da introdurre in vagina, per una certa profondità. L'importante è che il tampone sia in contatto con la mucosa vaginale, che può, così, assorbire i principi attivi, rilasciati dalla cipolla cruda tagliuzzata, e che esercitano una stimolazione tutta particolare sulla funzionalità ovarica. Questi tamponi sono indicati soprattutto **in caso di ovarite**, e danno risultati sorprendenti.
- Sottolineo l'importanza dell'assunzione di **olio di germe di grano**, tutti i giorni, nella dose media di 5 perle al mattino, e 5 perle nel pomeriggio; sarebbe davvero un peccato dover fare a meno di tanto concentrato di **vitamina E**, detta anche **tocoferolo**, cioè principio attivo che conduce la donna verso un buon parto - e, chi deve partorire, deve prima restare incinta, naturalmente. Una cura più intensiva, e più completa, potrebbe prevedere l'assunzione quotidiana della **pappa reale**; ne consiglio due spatoline ogni mattina, da sciogliere sotto la lingua. Non dimentichiamo che la pappa reale mette **l'ape regina** in condizione di produrre da 300.000 a 450.000 uova all'anno; d'altra parte, la cellula ovarica, dalla quale nascerà l'ape regina, è una cellula qualsiasi, solo che viene nutrita dalle altre api con la pappa reale, e si trasforma, così, nell'ovulo generatore della regina. Per ultimo, indico, nel **polline granulare**, un ulteriore utile integratore alimentare, da assumere ogni giorno, nella quantità di un cucchiaino, masticato semplicemente così, oppure con l'aiuto di un po' di latte, o acqua, o altra bevanda; **secondo Vogel**, il polline granulare è da sconsigliare, per prudenza, agli ipertesi, ed agli ipertiroidi.
- **Breuss** cita il caso di otto donne, uscite incinte nel giro di 4-6 settimane, dopo di avere seguito i suoi consigli, mentre che avevano ormai perso ogni speranza di conseguire una gravidanza; Breuss aveva consigliato loro di bere, ogni giorno, un quarto di **tisana di geranio**, a piccoli sorsi, fredda, lontano dai pasti, mentre nel contempo, un quarto ne dovevano prendere anche i rispettivi mariti. Chi volesse fare un tentativo del genere, deve tenere presenti questi punti:

- Dovete comprare, in erboristeria, **il geranio rosso**, il cui nome scientifico è «**geranium robertianum**»; il geranio blu-violetto non serve allo scopo.
- Fate bollire mezzo litro d'acqua, spegnete, aggiungete due cucchiaini di *geranium robertianum*, filtrate dopo 10 minuti. Un quarto ne beve **la moglie**, un quarto **il marito**.
- Bevete la tisana **tutti i giorni**, sempre a piccoli sorsi, e lontano dai pasti, fino a quando non giunge la gravidanza: che, se non dovesse venire dopo un certo numero di mesi, sostiene Breuss, non ci sono più speranze, almeno per quanto riguarda i metodi naturali. Tuttavia, a questo punto, la coppia certamente tenterà altre possibili soluzioni.
- **Concludo** ricordando quanto ho detto all'inizio, cioè che le terapie fondamentali per il trattamento naturale della sterilità sono quelle descritte alle pagg. XXX-XXX.

STERILITÀ MASCHILE

- IMPOTENTIA GENERANDI -

Orientatevi secondo i rimedi – tutti validi – descritti nel paragrafo «**testicoli**», nel tentativo di **riattivare la funzione delle gonadi maschili**, e di correggerne i difetti anatomici e/o funzionali.

- Ricordate che sono altrettanto indicati agli uomini – ad eccezione, naturalmente, dei tamponi vaginali – tutti i consigli dati alle donne, nel paragrafo «**sterilità femminile**»; ad essi si rimanda il lettore interessato.

STITICHEZZA

- O STIPSI -

È sbagliato, e controproducente, mettersi in testa di dovere andare di corpo necessariamente «tutti i giorni», entro una certa scadenza, ad una determinata ora, ecc. Si crea, in questo modo, soltanto uno stato di nevrosi, che non fa altro che aggravare il problema. Perché, per evacuare, **bisogna innanzitutto stare distesi dentro, psicologicamente, e riposati**: la distensione psicologica si può, alla fine, somatizzare, diventando distensione della muscolatura liscia intestinale, e si facilita, così, il movimento del contenuto intestinale fino all'ampolla rettale, per permetterne la definitiva eliminazione verso l'esterno. Il lettore deve stare sereno, perché può essere certo che **la stitichezza** si può vincere - «**langsam, aber sicher**» cioè, lentamente, sì, ma sicuramente - seguendo i consigli che indico qui di seguito. I quali, messi in pratica, daranno l'effetto desiderato, perché **la mucosa intestinale, la peristalsi**, cioè il movimento ritmico della muscolatura intestinale, **il metabolismo di tutto l'apparato digerente**, saranno messi nella condizione di operare secondo la loro natura e la loro funzione, superando lo stato patologico, che si esprime come stitichezza.

- Un trattamento, che io ritengo fondamentale, consiste in un ciclo di **foglie di verza o di cavolo cappuccio** (pag. XX), sul basso ventre: l'obiettivo è quello di agire direttamente sul tratto terminale dell'intestino, dove può verificarsi una eccessiva disidratazione dal contenuto intestinale, per un'alterazione dell'equilibrio idrico della mucosa, a livello del colon, con conseguente anomala stasi delle feci, ed incapacità del loro normale svuotamento. Gli impacchi hanno il potere di riportare l'ordine in questa regione corporea, giorno dopo giorno, fino ad **una probabile definitiva normalizzazione dell'alvo**. Se, poi, si abbina un'applicazione di amaro svedese su ovatta, una mezz'ora prima dell'impacco di cavolo verza, o cavolo cappuccio, la sera, e segue un'applicazione alla rimozione della mattina, si guarisce anche prima.
- Avendo a disposizione l'**amaro svedese** (pag. XX), si può fare una serie di impacchi sulla regione pelvica (basso ventre), tutte le sere, da rimuovere dopo una mezz'ora, oppure la mattina successiva. Anche solo con questi impacchi, si hanno dei buoni risultati, per la grande efficacia dell'amaro svedese nel rimuovere i mali, dovunque siano presenti.
- È molto utile l'assunzione quotidiana del **lievito di birra**, sotto forma di dadi. È sufficiente prendere, con costanza, un dado la mattina e uno nel pomeriggio, sciolti in un po' d'acqua, oppure masticati ed ingoiati, aiutandosi con un po' di latte, o acqua, o altra bevanda. Il lievito di birra è molto efficace nel ridare vitalità alla flora batterica intestinale. Vedi, a riguardo, le pagg. XX-XX.
- «**Una mela al giorno leva il medico di turno**»: molti hanno detto di avere tratto notevole giovamento da questa abitudine quotidiana, anche nella direzione di un superamento della stitichezza.
- Alcuni hanno l'abitudine di combattere la stipsi, bevendo tutte le mattine **un bicchiere d'acqua** - tiepida, alcuni, fredda, altri - **appena alzati**. Altri consigliano di mettere in acqua **da 5 a 10 prugne secche** la sera, di

bere l'acqua la mattina seguente, e di mangiare le prugne tenute in ammollo: l'acqua delle prugne, così ricavata, dovrebbe essere di particolare gradimento ai **bambini**.

- Una **tisana** utile ed efficace è la seguente: fate bollire assieme, per un minuto, un quarto d'acqua, ed un cucchiaino di **corteccia di frangula**. Spegnete. Filtrate dopo 10 minuti. Bevete a sorsi, lentamente, la sera, prima di andare a dormire. La frangula è particolarmente attiva sulla funzionalità epatica e biliare: agisce, quindi a monte del problema.
- Molto pratico, perché facile da eseguire, è il ricorso a **compresse** che provocano lo stimolo alla defecazione. Si possono trovare in erboristeria, o presso molte farmacie, **sotto vari nomi**; tra gli altri preparati, cito «i grani di lungavita». Queste compresse di erbe si prendono la sera, prima di andare a dormire, nella quantità di una o due per volta, secondo la necessità.
- È molto opportuno seguire le indicazioni date nella scheda n° 7, a pag. XXX, relative ad una più che utile **dieta ad azione epatoprotettiva**.
- **R. Breuss** dice: «**chi beve sempre la tisana di salvia, non ha mai stitichezza**». Ne consiglia un mezzo litro al giorno, che si prepara facendo bollire assieme, per tre minuti, mezzo litro d'acqua, e uno o due cucchiaini da tavola di salvia. Quindi si spegne, e si filtra il tutto dopo 10 minuti. La tisana va bevuta fredda, a sorsi, lontano dai pasti. Consigliata pure di **evitare il pane bianco, e la cioccolata**.
- Tutte le tisane che agiscono sul canale alimentare, sulla funzione digerente, sull'attività del fegato, della colecisti, e del duodeno, sono utili per il trattamento della stitichezza. È notevole l'elenco delle **piante medicinali, indicate come rimedio antistipsi**, riportate nell'indice analitico del libro di **R. Willfort** «Gesundheit durch Heilkräuter». **Le ortiche, l'aglio, l'aneto, il sorbo, il frassino, la potentilla, il polipodio, il lampone, il sambuco, il luppolo, la malva, i semi di lino, il vischio, il rabarbaro, la centaurea, prunus domestica, prunus spinosa, il cavolo, le patate, le carote, il miele, le mele, la genziana, la corteccia di frangula, il pomodoro, l'iperico, la lattuga, il tiglio, l'agrimonia, l'achillea, l'assenzio, il grano**: erbe, ortaggi, tuberi, cereali, miele, è un sommario elenco, che vuol dare un'idea di quanto la natura si sia preoccupata di fornire diversi strumenti per la liberazione dell'intestino, dal contenuto già utilizzato ai fini dell'alimentazione dell'organismo, e la cui eccessiva stasi a livello intestinale può essere oltremodo nociva. Un proverbio tedesco dice: «**Der Tod sitzt im Darm**», cioè «**la morte si annida nell'intestino**»; per cui, la stitichezza va combattuta a tutti i costi, ma, come dicevo all'inizio, senza ansia, dal momento che i rimedi naturali a nostra disposizione sono, poi, tanti.
- **Neonati, bambini della primissima e della prima infanzia**. In alcune cliniche tedesche, ai neonati viene data a bere, nella bottigliina, una tisana preparata con **semi di finocchio**, ad azione molto rinfrescante sul tenerissimo intestino dei bambini, appena venuti alla luce. La stessa tisana è consigliata per i bambini piccolissimi, ma anche per tutti i bambini in genere, come anche, naturalmente, per gli adulti e gli anziani. Si fa bollire l'acqua, si spegne, si aggiunge un cucchiaino abbondante di semi di finocchio, comprati in erboristeria, si filtra dopo 5 minuti. Si può addolcire con un cucchiaino di miele, quando la tisana è diventata tiepida. Ai piccolissimi piace **la marmellata di sambuco e quella di prugnolo**,

con eventuale aggiunta di miele, per la loro gradevolezza: intanto, queste due specie di marmellata aiutano egregiamente la buona funzionalità dell'intestino, facendo evitare le perette della farmacia. Naturalmente, prugnolo e sambuco, consumati sotto forma di marmellata, giovano anche agli adulti, e specialmente agli anziani - stando attenti, è ovvio, a non abusare, se è presente il diabete.

- Alle **donne in stato di gravidanza**, che soffrano di stitichezza, R. Willfort indica, quale rimedio principe, **la tisana di corteccia di frangula**, di cui ho detto sopra. **In alternativa**, è consigliata **una tisana di foglie di noce**, fresche, oppure essiccate; fate bollire un quarto d'acqua, spegnete, aggiungete un cucchiaino abbondante di foglie sbriciolate, filtrate dopo 5 minuti. La tisana la si beve la sera, all'ultima ora, a sorsi, lentamente; essa è utile anche per combattere il diabete. **Il peperoncino** è indicato alle donne in gravidanza, che soffrono di stitichezza, perché, proprio prendendo il peperoncino, tutti i giorni, sistematicamente, risolvono brillantemente questo grave problema di salute: è la conclusione che hanno tirato gli specialisti dell'ospedale «S. Leonardo» di Castellammare di Stabia (Napoli), dopo che hanno seguito e controllato ben 500 casi di donne incinte, sofferenti di stitichezza. Altro sul peperoncino, il lettore lo troverà alle pagg. XX-XX.
- **NOTA FINALE.** Naturalmente, ognuno seguirà i consigli che troverà i più adatti alla propria situazione individuale. Alcuni di questi sono più praticabili, altri lo sono di meno, ma sono tutti sicuramente molto utili. Non ogni individuo risponde allo stesso modo a ciascuno dei consigli dati: si tratta di verificare, concretamente, **la sensibilità individuale di ognuno**, per ricorrere poi, più costantemente, all'uno o all'altro dei mezzi e degli accorgimenti suggeriti.

STOMACO

MALATTIE DELLO STOMACO

- ACIDITÀ · GASTRALGIA · GASTRITE · GASTROPATIA · MAL DI STOMACO · SVUOTAMENTO GASTRICO LENTO · ULCERA GASTRODUODENALE · ECC. -

- A** ● **Gastropatie in generale.**
- Descrivo una sorprendente esperienza, fatta e raccontata da **Breuss** nel suo libro «Krebs, Leukämie, und...», pagg. XXX-XXX, a proposito di una singolare maniera di curare **la gastrite**. Con tutta la sua esperienza nel campo dei rimedi naturali, dopo tre anni di sofferenza ancora non era riuscito a debellare una strana forma di gastrite; un giorno in cui il dolore era particolarmente intenso, incontrò la signora Angelina Nikolussi, la quale, con semplicità, gli indicò **il trattamento della gastrite mediante l'uso di «sorella acqua»**, che risultò talmente efficace, da far scomparire per sempre il dolore, e **dopo soli 5 minuti!** Breuss descrive il fatto, esprime gratitudine a quella brava donna, sottolineando la validità di quel rimedio, ma precisando, nel contempo, che è ovvio che un tale trattamento non risolve tutti i casi di gastrite. Un tentativo in tal senso vale la pena, naturalmente, di essere fatto da chiunque soffra di **mal di stomaco**; è un rimedio semplice, che sicuramente non nuoce, e che quasi sempre dà risultati veramente sorprendenti. **Si procede nel modo seguente:** quando i dolori sono al massimo della loro violenza - il che avviene, generalmente, prima dei pasti, quando lo stomaco è vuoto - **si deve bere un quarto d'acqua tiepida, che si è fatta bollire per ben sei volte, facendola raffreddare dopo ogni singola bollitura.** Appena bevuta l'acqua, questi pazienti cominciano ad eruttare quasi di continuo, avvertendo, via via, una sempre maggiore sensazione di liberazione. **Dopo cinque minuti, il dolore è scomparso completamente, e generalmente non ritorna più.**
 - **I casi non risolti dal semplice trattamento con acqua, bollita sei volte, possono essere aiutati da una tisana quotidiana di assenzio - artemisia absinthium - che sia un infuso leggerissimo, preparato calando in un quarto d'acqua, appena bollita, un passino con un cucchiaino di assenzio, ma tirando il passino fuori dell'acqua dopo soli tre secondi - contando, cioè, lentamente fino a tre - in modo tale che la tisana sembri acqua semplice, e non un infuso di erbe. Questi tempi di preparazione sono sottolineati da Breuss, che li ritiene necessari.**
 - Sia in **R. Willfort**, che in **Maria Treben**, troviamo un nutrito elenco di **piante medicinali**, e di altri rimedi naturali, per il trattamento del mal di stomaco. Perché il lettore non si disorienti, tra le erbe medicinali elencate, indico **i fiori di camomilla, le ortiche, la calendula, l'achillea, la centaurea;** le quali tutte si preparano, per un quarto di tisana, facendo bollire l'acqua, spegnendo, aggiungendo un cucchiaino abbondante dell'erba scelta, e filtrando dopo 5 minuti. La Treben è per la infusione di un solo mezzo minuto. Il dosaggio medio giornaliero è di mezzo litro; si consiglia di non addolcire la tisana, e di bere a piccoli sorsi distanziati, lontano dai pasti. **È indicata anche la salvia, che può essere preparata sia nella maniera delle altre tisane già descritte,**

seguendo le indicazioni di Willfort, e della Treben, sia come consigliato da Breuss, facendo bollire assieme il quarto d'acqua, ed un cucchiaino abbondante della salvia per tre minuti, e filtrando dopo 10 minuti di infusione, dopo che è stata spenta l'acqua. Secondo la mia esperienza, è utile ed efficace anche **la tisana di equiseto**, che si prepara facendo bollire assieme per un minuto il quarto d'acqua e un cucchiaino di equiseto, e filtrando dopo un minuto d'infusione. Le possibilità di scelta sono tante: ciascun sofferente di mal di stomaco per gastrite, o per altra causa, collaudi personalmente l'opportunità della scelta dell'una o dell'altra pianta medicinale, insistendo, in un secondo momento, con la tisana che ha dato i migliori risultati.

- **R. Willfort descrive la «terapia del grano», studiata e proposta dal dottore greco Argyrios Kouzas, per il trattamento di tutte le lesioni della mucosa dell'apparato gastrointestinale**, incluse quelle a carattere ulcerativo, come le ulcere gastroduodenali. Si tratta di una dieta, della durata variabile da 5 a 20 giorni, consistente nell'assunzione quotidiana di una certa quantità di **purea di grano**, ricavata facendo bollire la quantità di grano prescelta, per la durata di tre ore-tre ore e mezza, aggiungendo altra acqua, di volta in volta, quando sia necessario. Il tutto viene filtrato in un passino, facendo sì che coli giù soltanto la purea, ed eliminando le scorie, costituite dalle scorze dei chicchi del grano cotto. **Durante la giornata non si deve mangiare assolutamente altro, al di fuori della crema del grano, né si può bere alcunché**: soltanto attraverso questa severità, la dieta proposta sortisce l'effetto di rinnovare radicalmente sia la mucosa gastrica, sia quella intestinale. Naturalmente, tutte le lesioni mucosali, **anche le ulcere, guariscono in questo modo**; e ne guadagna in salute tutto l'organismo, essendo, questa, una dieta che esercita una profonda azione antitossiemica, cioè di disinquinamento del sangue. La terapia del grano è utilissima per il **trattamento radicale delle coliti**.
- **L'amaro svedese** può essere sia bevuto, che utilizzato per applicazioni locali. Un cucchiaino tre volte al dì, diluito in un po' d'acqua, oppure preso allo stato puro, mezz'ora prima dei pasti principali, costituisce una **terapia d'urto**, nelle fasi iniziali del trattamento; quando la sintomatologia dolorifica comincia a rifluire, un cucchiaino tre volte al dì è una dose sufficiente per una **terapia di mantenimento**. **Gli impacchi** con l'amaro svedese e ovatta sulla regione gastrica - orientatevi sulla base dei punti del dolore - potenziano tutte le terapie interne, che siano in corso di esecuzione. L'impacco della sera può essere lasciato per tutta la notte, facendo attenzione a non sporcare la biancheria. Per preparare l'amaro svedese, si guardi a pag. XX.
- **Il lievito di birra** (pagg. XX-XX) dovrebbe essere non solo tollerato, ma persino gradito alla mucosa gastrica, in genere; un dado la mattina e uno nel pomeriggio, mangiati direttamente, o bevuti sciolti in un po' d'acqua, o di altra bevanda, costituiscono una adeguata dose giornaliera.
- **Il peperoncino crudo**, in polvere, può essere consumato a piacere, oppure nell'ordine di un grammo per ogni 10 Kg. di peso corporeo. Se desse qualche fastidio allo stomaco, non demordete subito, ma cercate di abituare la mucosa gastrica con piccole dosi iniziali, per aumentare la quantità in modo progressivo. Riguardate le pagg. XX-XX.

B. L'ULCERA GASTRODUODENALE.

- Una proposta perlomeno singolare è quella fatta da **Breuss** – op. cit., pag. 121 - per **un trattamento da terapia d'urto** delle lesioni ulcerative dello stomaco, e/o del duodeno, purché si tratti di pazienti che garantiscono di avere una normale funzionalità epatica; quest'ultima precauzione è indispensabile, perché la cura è tutta **a base di panna montata**, la quale non è affatto tollerata da un fegato in sofferenza. **Per soli due giorni di seguito**, il sofferente di ulcera deve nutrirsi esclusivamente di panna, che sia ben addolcita con zucchero; intanto, oltre a non prendere alcun cibo, il paziente deve astenersi completamente anche dai liquidi, siano essi costituiti da acqua, o da tisane, o da altre bevande. Il terzo giorno, si beve **tisane di camomilla, o di malva, o di salvia o di ortiche, o altre tisane**, ma solo a cucchiaini distanziati, e mai tutto assieme. Intanto, a partire dal terzo giorno, si può riprendere a mangiare normalmente, come se niente fosse: «perché» - afferma sicuro Breuss - **«le ulcere sono ormai guarite completamente»**. Come in tante altre situazioni, anche in questa il mio motto è **«relata refero»**; e cioè, quello che ho studiato, quello dico a voi, laddove io non sia stato testimone diretto di casi risolti mediante la terapia proposta qui. Intanto, c'è da notare che, purtroppo, Breuss non specifica la quantità di panna da consumare nei due giorni di terapia, né eventuali tempi della giornata da utilizzare per prendere la panna; né chiarisce se è buona anche la panna dei pasticceri e dei gelatai, oltre a quella fatta in casa con le proprie mani. **Tuttavia**, sapendo quanta onestà anima il ricercatore austriaco in tutte le sue proposte, almeno siamo certi che la terapia descritta non è dannosa, e che è stata sicuramente già sperimentata e consolidata, prima di essere consigliata per iscritto; per cui, la possiamo tranquillamente proporre anche noi ad altri. In secondo luogo, possiamo provare a quantizzare la panna da consumare, orientandoci verso **un bicchierino di panna ogni 3-4 ore**, mangiata lentamente a cucchiaini, ben insalivata; sempre fatta salva la condizione, sottolineata anche da Breuss, di **un buono stato di salute del fegato**. Si tratta, in fondo, di soli due giorni di terapia, senza peraltro toccare alcun cibo, per cui non si corre alcun pericolo di intossicazione alimentare; spero, comunque, che **altri ricercatori** raccolgano la provocazione - intesa nel senso buono, naturalmente - del naturopata austriaco, per verificare la bontà della sua proposta, colmandone le lacune che abbiamo evidenziato, diradando ogni eventuale ombra di dubbio, a vantaggio sicuro di tanti sofferenti di ulcera gastroduodenale.
- **Due prodotti omeopatici**, le tavolette di Neoplex, della ditta Madaus, e le capsule di Utilin, della ditta Sanum, Hoya, sono i protagonisti di una terapia, proposta da **R.A.Hoffmann** – op. cit., pag. 242 - capaci di annientare - **«in ein Nichts auslösen»** - ulcere gastroduodenali e gastrite, se assunti secondo tempi e modalità d'uso prescritti. All'inizio della cura, bisogna masticare prima, ed ingoiare poi, aiutandosi con un po' d'acqua, due tavolette di **Neoplex** ogni 3 ore; superata la fase acuta, le due tavolette di **Neoplex** vanno prese solo per 3 volte nel corso della giornata - quindi, 6 tavolette pro die - e si comincia con l'assunzione di **Utilin**. Di questo prodotto omeopatico, si prende **una capsula ogni 14 giorni**, tre ore prima della colazione, mentre che tutti i giorni si continua con le 6 tavolette di **Neoplex**, fino all'esaurimento delle 150 tavolette, di

cui è composta la confezione. L'assunzione di **Utilin** - una capsula ogni 14 giorni - deve essere portata avanti **per almeno 9 mesi**; la capsula può essere anche aperta, e se ne beve il contenuto, sciolto in un po' d'acqua, per una più facile assimilazione. L'autore sottolinea la collaudata validità di questo farmaco, nel trattamento di **tutte le patologie dello stomaco**. A conclusione, Hoffmann avverte che è condizione indispensabile, in questi trattamenti naturali, che non si sia in presenza di eventuali malattie letali, perché in quei casi il naturopata si fa da parte, e lascia il posto ai medici specialisti. **Infine**, chi fosse interessato ai due prodotti omeopatici, si può orientare secondo quanto scritto a proposito del «Biocholangen», a pag.XXX.

- Consiglio **l'assunzione quotidiana dell'amaro svedese** (pag. XX), assoluto, o diluito in un po' d'acqua, o nelle tisane, nell'ordine di un cucchiaino tre volte al dì, mezz'ora prima di ogni pasto principale; **già solo facendo così**, si possono ottenere risultati davvero sorprendenti. È una terapia di pratica esecuzione, ed utilissima soprattutto ai non casalinghi, ai viaggiatori, a quanti non possono, o non vogliono, fare altri trattamenti più laboriosi. Gli stessi risultati promette **l'acquavite di ortiche** (pag. XXX), se viene assunta come l'amaro svedese.
- **La terapia del grano**, descritta al primo punto del presente paragrafo, è indicata non solo per gastropatie in generale, ma anche per la cura delle ulcere gastroduodenali; nel contempo, come già sottolineato, questa singolare dieta comporta il vantaggio di sanare tutto l'apparato digerente, e di disintossicare l'organismo, preso nella sua globalità.
- È stato definito «**vitamina U**» -da U=ulcus, cioè ulcera - il principio attivo che si è dimostrato capace di agire sulla mucosa gastrica, e su quella duodenale, inducendo un processo di riparazione delle lesioni ulcerative; questo principio attivo è stato individuato **nel succo del cavolo**. L'attività riparatrice della mucosa gastroduodenale è stata evidenziata, contemporaneamente, da due unità sanitarie, l'una in Svizzera, a Berna, l'altra in California, che portavano avanti ricerche in questa direzione, in una maniera del tutto autonoma ed indipendente l'una dall'altra. È quanto riferisce R. Willfort – op. cit., pag. XXX-XXX - il quale propone una «**terapia del cavolo**», per curare, in maniera naturale, le ulcere gastroduodenali; se si è precisi e costanti nell'esecuzione della terapia proposta, le lesioni della mucosa scompaiono del tutto, senza però naturalmente poter garantire la certezza di nessuna recidiva nel futuro. Si tratta di bere, quotidianamente, una certa quantità di succhi centrifugati di cavolo, ottenuti centrifugando foglie lavate e gocciolanti di cavolo, o di cavolo verza. Per la verità, Willfort parla, più precisamente, di «**Weisskohl**», cioè di **cavolo cappuccio**; ma io credo sia ragionevole poter indicare anche il cavolo verza per il trattamento delle ulcere gastroduodenali. Al momento, posso solo invitare i ricercatori a verificare se è giusta questa mia intuizione, della estensione alla verza delle virtù terapeutiche attribuite al cavolo cappuccio. Intanto, per adesso, atteniamoci alle indicazioni date da Willfort, e per succo di cavolo intendiamo il succo ricavato dalla centrifuga delle foglie fresche del cavolo cappuccio.

Schematicamente, ecco le cose che bisogna fare, per curare l'ulcera gastrica o duodenale, o gastroduodenale, **ma anche forme resistenti di colite**, utilizzando il succo del cavolo cappuccio:

- Durante tutto il periodo della terapia, attenetevi ai consigli relativi ad **una dieta disintossicante**, ad azione anche epatoprotettiva, così come presentati nella scheda n° 7, a pag. XX. Willfort, tra l'altro, sottolinea l'importanza di non fumare, mentre è in corso la cura.
 - Ottenete il succo centrifugando ogni giorno foglie fresche, ben lavate, usate ancora gocciolanti, e con aggiunta di un po' d'acqua. Non bisogna conservare il succo, per berlo il giorno successivo; **esso deve essere consumato nella stessa giornata** nella quale viene ottenuto per centrifugazione. Lo si deve bere a piccoli sorsi distanziati, e dopo di essere stato adeguatamente insalivato nel cavo orale.
 - La quantità giornaliera di succo centrifugato va **da mezzo litro, ad un litro**. La durata della terapia è variabile da caso a caso; generalmente, sono sufficienti **3-4 settimane**, perché si abbia la scomparsa completa della lesione ulcerativa, mentre si deve protrarre fino a 6 settimane l'assunzione del succo di cavolo cappuccio, se l'ulcera è particolarmente resistente al trattamento.
 - Se, dopo un certo periodo di remissione del male, si ha un episodio di **ricidiva** - se, cioè, si riaffacciano i disturbi gastrici, o gastroduodenali, tipici della presenza di una lesione ulcerativa della mucosa - si ripete la terapia, ma per un periodo più breve, perché sicuramente la nuova lesione è meno grave della precedente. Una volta risolto il problema, mantenete **un regime dietetico**, a carattere protettivo della mucosa gastrointestinale, per evitare delle ricadute.
- R. Willfort propone le seguenti **due miscele di erbe**, ad azione specifica antiulcerativa:
- - **Calendula, 20 gr.**
 - **Ortiche foglie, 20 gr.**
 - **Veronica, 20 gr.**
 - **Corteccia di quercia, 20 gr.**
 - **Chelidonio, 20 gr.;**
 - - **Consolida, 50 gr.**
 - **Calendula, 25 gr.**
 - **Centaurea, 25 gr.**

La preparazione delle tisane è identica per le due miscele. Fate bollire mezzo litro d'acqua, spegnete, aggiungete due cucchiaini abbondanti della miscela di erbe, filtrate dopo 5 minuti. Bevete un quarto nella mattinata, e uno nel pomeriggio, a sorsi distanziati, lontano dai pasti. Naturalmente, sceglierete, volta per volta, l'una o l'altra miscela.

- Tutti i consigli dati nella prima parte del presente paragrafo, relativi al trattamento delle gastropatie in generale, sono utili anche per la cura delle ulcere della mucosa gastroduodenale. **La dieta**, proposta nella scheda n° XX, a pag. XX, deve, ovviamente, accompagnare il paziente lungo tutto il periodo delle terapie naturali, eseguite per risolvere le malattie dello stomaco, o dell'apparato digerente in genere.
- Sui **tumori dello stomaco**, si veda la voce «tumori» nell'indice analitico. Quanto, poi, all'utilità dell'**eufrasia**, si veda quanto scritto a pag. XXX. **Tutte le tisane consigliate nel paragrafo «intestino»**, sono utili anche per il trattamento delle malattie dello stomaco.

STOMATITE

L'infiammazione delle mucose della bocca è un segnale di disordini più profondi, a carico dell'apparato dirigente, e bisogna puntare su terapie che rimettano in ordine tanto la funzione gastrointestinale, quanto quella epatobiliare. Consigli che possano orientare per un trattamento delle disfunzioni del tratto digerente, si trovano nei paragrafi «**fegato**», «**intestino**», «**stomaco**». **Trattamenti locali** del cavo orale sono descritti nei paragrafi «**bocca**» e «**paradentosi**». La «stomatite aftosa» è trattata nel paragrafo «**afta**».

Se a soffrire di stomatite sono **i bambini**, offro questi ulteriori pochi consigli.

- ❑ Seguite le indicazioni date nel paragrafo sulle **allergie dei bambini**, alle pagg. XXX-XXX, e quelle relative all'afta epizootica, a pag. XXX., sia quanto ad eventuali impacchi addominali, sia per quanto attiene ad utili tisane.
- ❑ Pulite la mucosa orale - e quella della **superficie della lingua** in particolare - **ogni 20 minuti** circa, usando una garza, o fazzoletti di carta, o altro, per rimuovere i germi patogeni, responsabili della stomatite, assieme al prodotto del loro metabolismo: si spera di potere, così, interferire efficacemente nel loro bioritmo, e di impedirne la moltiplicazione.
- ❑ Date le tisane ai bambini a **piccoli cucchiaini**, intervallati fra di loro, perché la mucosa orale sia inondata, di tanto in tanto, da questi liquidi, che costituiscono come una pioggia acida sui microrganismi patogeni. Naturalmente, è opportuno **addolcire con il miele** le tisane. Di queste, poi, la tisana d'elezione, la numero uno in assoluto, è quella ricavata dai **fiori di camomilla**, facendo bollire l'acqua, spegnendo, aggiungendo un cucchiaino abbondante di camomilla, per ogni quarto d'acqua, e filtrando dopo 5 minuti.

STRABISMO

Vedi alle pagg. **XXX-XXX**, relative alla **visus-terapia**, dove vengono forniti consigli utili per rafforzare gli occhi in generale; utili, quindi, anche nel caso dello strabismo, anche se di esso non si parla in maniera specifica. **Ulteriori notizie sullo strabismo**, il lettore potrà trovare nei libri citati nella bibliografia di pag. **XXX**.

STRESS

Gli stati di uno stress prolungato nel tempo, senza gli opportuni recuperi, portano con sé inevitabilmente notevoli danni a carico di tutto l'organismo, il cui prodotto finale è uno stato più o meno grave, e più o meno evidente, di tossiemia, cioè di intossicazione del sangue. **Una terapia antistress**, per essere efficace, deve passare attraverso la individuazione dei fattori responsabili dello stato di stress, l'eliminazione di quelli che risultassero fattori di rischio, e la messa a punto di interventi miranti ad **una severa azione disintossicante**. È, quest'ultimo punto, l'oggetto delle poche, ma concrete riflessioni nel presente paragrafo.

- ❑ **Tutte le tisane esercitano una notevole azione disintossicante**, che si esprime soprattutto nell'aumentata diuresi. Un orientamento nel grande mare delle piante medicinali, il lettore può ottenerlo agevolmente, facendo riferimento al paragrafo sulle epatopatie, bevendo le tisane ivi consigliate: d'altra parte uno dei principali organi bersaglio dello stress è proprio il fegato. Un interessante ciclo di terapia disintossicante è quello descritto alle pagg. XXX-XXX.
- ❑ **Il biancospino** è un eccellente cardiotonico, per cui è indicato negli stati di stress, per tenere sotto controllo tutti i riflessi nervosi che si scaricano sulla funzione del cuore, sotto forma di **aritmie** ad origine sopraventricolare, che sono tanto fastidiose, e che inducono spesso il paziente a serie preoccupazioni, le quali fanno aumentare lo stress. Una capsula la mattina, una nel pomeriggio, sono un dosaggio medio adeguato; oppure 40-45 gocce di una soluzione idroalcolica di biancospino, tre volte al di.
- ❑ La buona funzionalità intestinale ce la garantiamo con l'assunzione del **lievito di birra**: ogni giorno è opportuno consumare per lo meno due dadi, tra la mattina e il pomeriggio, sciogliendoli in un po' d'acqua, o in un po' di latte, o masticandoli, aiutandosi con un po' di latte o di acqua. **In caso di stitichezza**, ne potete assumere anche tre dadi al giorno. Riguardate anche le pagg. XX-XX.
- ❑ **Il peperoncino**, assunto crudo, ridotto in polvere, aggiunto ai cibi quando sono pronti in tavola, svolge un ruolo importante nella terapia degli stati di stress: tutte le funzioni del corpo vengono stimolate, e quindi anche l'azione disintossicante. Sul peperoncino, leggete le pagg. XX-XX.
- ❑ **La pappa reale, il polline granulare, il ginseng, il germe di grano**, sono considerati e proposti come «**adattogeni**», cioè fattori capaci di combattere le conseguenze negative per l'organismo, derivanti dalla esposizione quotidiana allo stress. Se, cioè, questi prodotti naturali vengono assunti quotidianamente, intanto che non si riesca ad eliminare lo stress, si rende il nostro organismo più capace di resistere ai fattori lesivi dello stress stesso. Come razione quotidiana di adattogeni, potete prendere tranquillamente *sine die*, cioè a tempo indeterminato, **un cucchiaino di polline granulare**, che va masticato assoluto, o con un po' di latte, o acqua, e **5 perle di germe di grano**. Una spatolina di pappa reale, o di pappa di ginseng al giorno, va

assunta in caso di periodi di particolare attività stressante, o di tanto in tanto, a piacere, ma con opportuni intervalli tra un ciclo e l'altro.

- **L'ascorbato di potassio**, questa piccola bomba di vitamina C, è sicuramente un ottimo adattogeno, ad attività antistress. È consigliabile, di tanto in tanto, **un ciclo di terapia di tre mesi**, mediante l'assunzione quotidiana di tre dosi di ascorbato di potassio, ciascuna dose presa tre quarti d'ora prima di ogni pasto principale, sciolta in un po' d'acqua, e costituita da 0,50 gr di acido ascorbico, e un grammo di bicarbonato di potassio. Ulteriori notizie sull'ascorbato di potassio sono a pag. XX.
- **La visus-terapia**: le tecniche di miorilassamento che vengono proposte per la terapia degli occhi, come descritto alle pagg. XXX-XXX, miranti a rinforzare la vista, sono efficaci fattori antistress, che operano sul sistema oculocefalogiro, sul quale si scaricano principalmente tutti gli agenti stressogeni. In altre parole, per combattere lo stress, è molto utile eseguire questi due semplici esercizi:
 - coprite gli occhi con il palmo delle mani, senza premere sui bulbi oculari; questa tecnica è detta «**palming**» dagli studiosi americani: essa deve essere praticata spesso durante la giornata;
 - almeno un paio di volte durante la giornata, raccogliete **acqua fredda** tra le mani, accostate fra di loro a formare una coppa, e buttatela sugli occhi tenuti ben aperti, fino a 10 volte; dopodiché, asciugate gli occhi.
- **L'aria inquinata** è fortemente stressante per chi la respira: si leggano le pagg. XXX-XXX sulle «camere a gas», e si traggano le logiche conclusioni anche relativamente a questo paragrafo. **Una bocca malsana, focolai dentali, denti e gengive ammalati**, ecc. sono una fonte di inquinamento per l'intero organismo, con conseguente instaurarsi di uno stato di stress: per orientarvi a questo riguardo, rivedete quanto scritto alle pagg. XXX-XXX.
- **Nella scheda n° 8, a pag. XX**, ci sono dei consigli utili per combattere le conseguenze dello stress giorno dopo giorno, senza permettere che si arrivi ad uno stato di esaurimento nervoso, per l'accumulo dei danni quotidiani, non riparati volta per volta. Si rimanda alla scheda il lettore interessato; cioè, in pratica, **tutti i lettori**, perché quei consigli hanno anche un carattere preventivo.
- Se, tra le conseguenze dello stress, si registra anche la incapacità di addormentarsi e di dormire bene, si ricorra ai rimedi proposti nel paragrafo relativo al trattamento dell'**insonnia**, alle pagg. XXX-XXX. È utilissima anche una lettura comparativa delle pagg. XXX-XXX, relative al trattamento dell'**esaurimento nervoso**. In caso di irrigidimento delle **fasce muscolari della nuca**, cioè dietro al collo, vi potete aiutare seguendo i consigli dati sotto la voce «nuca», alle pagg. XXX-XXX.
- Vorrei concludere queste brevi note sullo stress con la proposizione di **uno schema operativo**, indicante l'assunzione quotidiana di quei fattori base, che ci possono garantire una adeguata resistenza agli stimoli lesivi dello stress, a cui siamo inevitabilmente esposti, e i due esercizi per gli occhi, descritti prima.
 - **Assumere quotidianamente, per un tempo indeterminato: almeno un dado di lievito di birra; peperoncino crudo in**

polvere sui cibi; un quarto o mezzo litro di una tisana disintossicante; cinque perle di germe di grano; un cucchiaino di polline granulare; almeno due capsule o compresse di biancospino, o le «gocce» equivalenti.

- **Praticare di tanto in tanto il palming.**
- **Lavare gli occhi aperti con acqua fredda.**
- **Seguire i consigli, proposti nella scheda n° 8.**

SVENIMENTI

Chi si accorge che sta per svenire, per non arrivare a perdere la coscienza, deve sedersi, abbassando la testa fra le gambe, oppure mettersi supino con la testa reclinata all'indietro, per fare affluire più sangue al cervello. In aggiunta, se **l'amaro svedese** è a portata di mano, utilizzatelo per impacchi sulla **fronte**, sulla **gola**, e, se è possibile, per un'applicazione anche sull'**addome**; è molto utile, ed opportuno, **berne un cucchiaino**, subito, al quale ne può seguire un altro, dopo un quarto d'ora. Attenti, però, a non bere troppo amaro svedese, perché, se siete astemi, potrebbe anche conseguire uno stato di ebbrezza, anche se, naturalmente, di lieve entità. L'applicazione consigliata, da fare sulla fronte, è opportuno che sia estesa anche agli **occhi**, utilizzando una pezza di ovatta più larga, di modo che siano interessati dall'impacco direttamente gli occhi, che dovranno essere tenuti, ovviamente, ben chiusi, stringendo adeguatamente le palpebre; l'effetto di rianimazione che si conseguirà, sarà sicuramente più rapido e più intenso. Riguardate a tale proposito, utilmente, la scheda n° 8, a pag. XX.

TACHICARDIA

Di questo argomento si tratta, qua e là, nel paragrafo sul cuore (pagg. XXX-XXX). Qui aggiungo che è più che opportuno che si riguardi scrupolosamente **le condizioni di salute dei denti e del paradenzio**, perché è lì che sovente si localizzano dei focolai infettivi – **foci dentali** – che possono determinare, in via riflessa, una tachicardia fastidiosa, e apparentemente inspiegabile. Se vengono evidenziate sofferenze dentali e/o parodontali, si rimedi con urgenza, seguendo i consigli dei dentisti, e quelli da me descritti nei paragrafi «**arcate dentarie**» e «**paradentosi**».

TESTICOLI

MALATTIE E RIMEDI NATURALI

- CRIPTORCHIDISMO · EPIDIDIMITE · ORCHIEPIDIDIMITE ·
ORCHITE · ECC. -

A **Gli impacchi** - I protagonisti degli impacchi locali, quali sono **le foglie di cavolo, l'amaro svedese, la pomata di calendula, l'argilla, gli oli medicinali, l'equiseto trattato al vapore, il fieno greco e miele, le foglie di piantaggine** – vedi scheda n° 3, a pag. XX - sono tutti utili per il trattamento delle malattie dei testicoli e dell'epididimo; le possibilità di scelta sono tante, per il resto è solo questione di ragionarci sopra, e di trovare il metodo giusto per i tempi di applicazione.

- L'argilla si può utilizzare per una sola applicazione quotidiana, non dimenticando di ungere la parte trattata con olio, dopo che avete rimosso l'argilla. Seguite le indicazioni date a pagg. XX-XX, relative all'uso dell'argilla. **Il dott. Vogel**, consiglia **gli impacchi d'argilla** per curare le infiammazioni dei testicoli, suggerendo di preparare l'impasto mediante **la tisana di equisetto**, aggiungendo poi al tutto, al termine dell'operazione, un cucchiaino di **olio di iperico**, il quale non permette all'argilla di seccare, e la mantiene utilmente morbida; in questo modo, l'impasto di questo tipo lo si può applicare ai testicoli la sera, e toglierlo la mattina seguente.
- **L'amaro svedese** può essere applicato più volte durante la giornata; c'è solo da risolvere il problema di eventuali e probabili risposte di sensibilità cutanea, da parte del tessuto di rivestimento dello scroto. A tanto si può rimediare, unendo la zona sia prima, sia dopo l'applicazione, utilizzando la pomata di calendula, un olio medicinale, oppure, semplicemente, sugna, o olio di oliva; è ancora meglio se, all'uso locale dell'amaro svedese, fate seguire un impacco di ovatta e una delle sostanze ungenti, ora menzionate, della durata di almeno mezz'ora. Quindi, impacchi distanziati con l'amaro svedese, ed applicazioni ungenti tra l'uno e l'altro impacco. Riguardate utilmente la scheda n° X, a pag. XX.
- **La pomata di calendula** (pag. XX), può essere applicata a ritmo continuo, durante la giornata, usando una striscia di ovatta, su cui si spalma la pomata direttamente, o la si applica con un cucchiaino, dopo di averne sciolta una certa quantità in un pentolino sul fuoco. Ogni due-tre ore, rimuovete lo strato superficiale di ovatta - lo strato già utilizzato - e aggiungete dell'altra pomata. L'impacco della sera, lo rimuovete la mattina seguente.
- **Gli oli medicinali** (pagg. XX-XX) si possono usare per applicazioni locali quando e come si vuole; tuttavia, è più opportuno utilizzarli in associazione con gli altri impacchi menzionati.
- **Le foglie della verza o del cavolo cappuccio** possono costituire utilmente l'impacco delle ore notturne; chi può, ne faccia un'applicazione anche durante la giornata. Oppure, nelle ore diurne, potete fare gli impacchi descritti sopra, e la notte tenete l'applicazione delle foglie del cavolo.

- Applicazioni utili ed efficaci sono quelle fatte con il **fieno greco in polvere**, usato da solo, o in associazione con il miele, utilizzato in questo caso per formare con il fieno greco una sostanza pastosa da applicare localmente; **il miele** può essere usato da solo, come consiglia anche Willfort, o miscelato con il fieno greco. Impacchi del genere, fatti applicando questi farmaci naturali direttamente sui testicoli, ed eventualmente anche sul pene, non sono irritanti, e possono essere applicati di continuo durante la giornata, rinnovati al ritmo di ogni due-tre ore, lasciando per tutta la notte l'applicazione della sera. Sul fieno greco, si veda quanto scritto a pag. XX.
- Per l'uso dell'**equisetto al vapore**, leggete quanto scritto a pag. XX; si possono fare applicazioni diurne di molte ore, oppure un'applicazione la sera, che duri tutta la notte.
- **Maria Treben** suggerisce l'uso locale delle **foglie della piantaggine**, delle foglie e dei fiori della **calendula fresca**, per il trattamento delle malattie del testicolo, di natura anche neoplastica (**tumori**). Bisogna schiacciare bene le piante medicinali indicate, utilizzando eventualmente una bottiglia di vetro liscio, come quando si vuole schiacciare le foglie di cavolo, che vengono così applicate ai testicoli, ed ivi tenute dalla mattina alla sera, e dalla sera alla mattina; meglio ancora, poi, se le foglie le tagliuzzate, come quando si trita il prezzemolo, per poterne ottenere quasi una poltiglia, la quale aderisce meglio ai tessuti corporei. Per questo sminuzzamento, utilizzate degli arnesi di legno, o di vetro, o di porcellana.

B. Le tisane.

- **Il licopodio** è indicato per il trattamento delle malattie del testicolo tanto da **R. Willfort**, quanto da **Maria Treben**; ne è sufficiente un quarto al dì, bevuto la mattina a digiuno, e preparandolo aggiungendo ad un quarto d'acqua, fatta bollire, un cucchiaino rasato di licopodio, che si filtra dopo 5 minuti. **Questa pianta medicinale è consigliata anche per lesioni neoplastiche (tumori) sia dei testicoli, sia del fegato, da Maria Treben.**
- Dalla studiosa d'oltralpe viene consigliata, nel **trattamento delle forme neoplastiche (tumori), una miscela di erbe**, costituita da 30 gr di calendula, 10 gr di achillea e 10 gr di ortiche, da cui ricavare un litro e mezzo-2 litri di tisana, da bere quotidianamente, a piccoli sorsi lontano dai pasti. Per ogni quarto d'acqua, si usa un cucchiaino della miscela, che si aggiunge all'acqua fatta bollire; si filtra dopo 5 minuti.
- Dell'**amaro svedese** se ne possono bere fino a tre cucchiaini al dì, assoluti, o diluiti in acqua, o nelle tisane, una mezz'ora prima dei pasti principali.
- L'uso della **salvia** trova indicazione in tutte le malattie, e quindi anche quando si stia trattando le lesioni testicolari; della tisana di salvia se ne può bere quanta se ne vuole, nel corso della giornata, e per tutto il tempo che si vuole. Un quarto si prepara mettendo assieme l'acqua, e un cucchiaino abbondante di salvia, si fa bollire assieme per tre minuti, si spegne, si filtra dopo 10 minuti. Bere a sorsi, sempre lontano dai pasti.

- Anche **l'equiseto** è da consigliare; un'assunzione media quotidiana è di mezzo litro, che si prepara facendo bollire assieme il mezzo litro d'acqua, e due cucchiaini di equiseto, per un minuto, e filtrando dopo un minuto di infusione.

C. Altro.

- Sui tumori del testicolo, si veda il paragrafo «tumori».
- Quanto alle cose da tenere presenti **nel corso del trattamento naturale** delle malattie dei testicoli e dell'epididimo, al di là dei consigli proposti sopra, per non ripetermi invito ad andare a riguardare quello che ho scritto, a tal proposito, abbastanza schematicamente, nel paragrafo sull'utero, alle pagg. XXX-XXX.

TIROIDE

MALATTIE DELLA TIROIDE

- GOZZO · IPERTIROIDISMO · IPOTIROIDISMO · MORBO DI
BASEDOW · NODULI TIROIDEI · ECC. -

Oltre che con una terapia a carattere generale, **la tiroide può essere agevolmente trattata anche localmente**, data la favorevole posizione nella quale è situata, la regione anteriore del collo. I consigli che darò qui di seguito, mirano a riportare la tiroide ad una funzionalità normale, **qualunque sia la patologia di cui è affetta**. In altri termini, il lettore ricorrerà ai rimedi che suggerisco, ogniqualvolta gli si dirà, da parte dello specialista, che la sua tiroide è ammalata, a prescindere dalla specificità della malattia. Non dico, con ciò, che tutte le malattie della tiroide saranno, così, sicuramente curate, ma affermo la utilità e la opportunità di mettere in pratica i miei consigli, perché è un tentativo che, in ogni caso, vale la pena di fare. In quanto sicuramente non nocivo, e certamente benefico. Comunque, **abbiate fiducia: se siete costanti e precisi, avrete sicuramente risultati soddisfacenti**. In più, personalmente sono stato testimone di numerosi casi di malattie della tiroide, risolti mediante le terapie naturali consigliate in queste pagine.

A. Le tisane

- Il **vischio** è indicato come **tisana d'elezione** in tutte le patologie a carico della tiroide. Mezzo litro al giorno, assunto per alcuni mesi, è una dose terapeutica adeguata. Dovete mettere 4 cucchiaini di vischio in mezzo litro di acqua fredda, e filtrare dopo 6-8 ore di infusione: potete scegliere di mettere assieme vischio e acqua la sera tardi, e filtrare di mattina presto; oppure, di filtrare nel primo pomeriggio la infusione a freddo, messa assieme la mattina. Quello che conta, è che rispettiate le **6-8 ore di infusione**. I principi attivi, che il vischio scarica nell'acqua attraverso la infusione, agiscono non solo sulla tiroide, ma su tutte le ghiandole a secrezione interna, cioè **su tutto l'apparato endocrino** dell'organismo, sul quale esercita una funzione di riporto alla normalità. Per cui, se la disfunzione tiroidea non è dovuta primitivamente alla tiroide stessa, ma è la conseguenza dell'alterata funzione dell'ipofisi, o di un'altra ghiandola endocrina, è sulla causa prima che agisce la terapia con il vischio. In ogni caso, è importante il raggiungimento della soluzione del problema, con la guarigione, qualunque sia stata la via seguita dal rimedio naturale per conseguirla.
- **La salvia** è attiva sulle ghiandole che secernono ormoni, **alla pari del vischio**. Una terapia efficace potrebbe essere costituita da mezzo litro di vischio, nella mattinata, e mezzo litro di salvia nel pomeriggio, per alcuni mesi; o, meglio, per tutto il tempo necessario a conseguire la guarigione della malattia che si sta trattando. La tisana di salvia si prepara mettendo assieme mezzo litro d'acqua, e tre cucchiaini di salvia, portando a bollitura, e facendo bollire assieme per tre minuti. Dopo che avete spento, lasciate la tisana in infusione per 10 minuti, prima di filtrare. Tanto il mezzo litro di vischio, quanto la tisana di salvia, le potete addolcire con **un cucchiaino di miele**, anche in caso di diabete - confronta quanto scritto alle pagg. XX-XX.

- Considero, personalmente, **le ortiche e l'equiseto** erbe medicinali per tutte le stagioni, nel senso che, in mancanza di indicazione di tisane specifiche, ad esse si può fare ricorso tutte le volte che si vuole curare uno stato patologico, con tranquillità d'animo, e sicuri della efficacia della terapia. In caso di malattie della tiroide, il dosaggio medio adeguato è di mezzo litro al giorno. Potete bere ortiche ed equiseto **con alternanza mensile;** e cioè, per un mese prendete mezzo litro al giorno di ortiche, e per il mese successivo mezzo litro «al dì» di equiseto. E questo per molti mesi, senza preoccupazione. La tisana di ortiche si prepara facendo bollire mezzo litro d'acqua, spegnete, aggiungete due cucchiaini di ortiche, filtrate dopo 5 minuti; l'equiseto, invece, si fa bollire assieme all'acqua - due cucchiaini di equiseto in mezzo litro d'acqua - per un minuto, si spegne, e si filtra dopo un minuto.

B. I trattamenti locali

La regione tiroidea si presta molto bene per terapie con applicazioni locali. I rimedi, adatti a questo fine, sono: **l'amaro svedese, le foglie di cavolo verza o di cavolo cappuccio, il fieno greco, il fieno greco con miele, il miele, l'olio di iperico, l'olio di maggiorana, la pomata di calendula, l'equiseto, le foglie della piantaggine.** Con questo nutrito elenco, non intendo, certo, disorientare il lettore; dico soltanto che è possibile trattare le malattie della tiroide, ricorrendo ad impacchi locali con i farmaci naturali citati. Naturalmente, ognuno opererà concretamente, sulla base della maggiore o minore disponibilità dei rimedi proposti, a seconda delle cose che ci si trova a portata di mano, nella piccola farmacia domestica, che io propongo di crearsi in casa, come ho suggerito nella scheda n° 1, a pag. XX. Consiglio di procedere secondo le modalità seguenti, per avere risultati sicuri, e per non correre il rischio di non capirci più niente, e quindi di desistere del tutto:

- Durante la giornata, fate una serie di applicazione locali sulla regione tiroidea, con ovatta bagnata con l'**amaro svedese** (pag. XX), unendo prima la zona da trattare con olio di iperico, o di maggiorana, o con olio semplice; secondo le disponibilità concrete di tempo, questi impacchi possono essere fatti varie volte durante la giornata, aggiungendo altro amaro svedese all'ovatta già usata, e unendo, ogni volta, nuovamente con olio, sia prima dell'applicazione, sia dopo. Ove tempo non ci sia, sono sufficienti due impacchi, uno la mattina, e uno la sera.
- La sera, è opportuno andare a letto con un impacco con **foglie di verza, o di cavolo cappuccio**, perché si abbia, durante la notte, quell'effetto drenante sulla tiroide, che gioca un sicuro ruolo determinante nel portare a guarigione l'ammalato: è ben nota - e da me ampiamente descritta - la capacità del cavolo, nel tirare verso l'esterno del corpo tutti i liquidi patologici, che sono accumulati nel sottocutaneo, ed anche nei tessuti più profondi. Si veda la scheda n° 5, a pag. XX.
- **La pomata di calendula** (pag. XX) e **il fieno greco** (pag. XX), ridotto in polvere, e mischiato con il miele, hanno anch'essi una grande capacità di curare la malattie della tiroide: potete ricorrere ad essi in sostituzione o in associazione con gli impacchi già menzionati, rinnovandoli ogni 2-4 ore, o lasciandoli agire per tutta la notte. La pomata di calendula si può spalmare direttamente sull'ovatta con un cucchiaino. Il fieno greco,

mischiato con il miele, ugualmente viene usato spalmato su una pezza di ovatta.

- **Le foglie di piantaggine**, fresche e ben lavate, vengono applicate direttamente sulla tiroide, dopo di essere state spezzettate, oppure tritate con un trita-prezzemolo, oppure ridotte quasi ad una pappina, mediante un frullatore: in quest'ultimo caso, credo sia più opportuno spalmare questa quasi pappa su una striscia di ovatta, e applicarla, in questo modo, più agevolmente sulla regione tiroidea da trattare. Se ne può fare un impacco durante la giornata, e uno la sera, da tenere per tutta la notte. Si vedano le pagg. XX-XX.
- A pag. XX, è descritta la maniera con la quale è possibile utilizzare la coda cavallina anche per applicazioni locali, sotto forma di **equiseto al vapore**, oltre che per preparare le tisane: attenetevi a quelle indicazioni, se volete fare impacchi sulla tiroide con l'equiseto, durante la giornata, e la sera per la mattina.
- **L'olio di maggiorana** (pag. XX), **l'olio di iperico** (pag. XX), **il miele** (pag. XX), usati per applicazioni locali, sono utili, opportuni, efficaci: la loro efficacia è sicura, è garantita, ma non è quantificabile; essa è tutta da verificare concretamente, mediante gli impacchi. Per gli studi fatti, sulla base delle mie ricerche, per deduzioni logiche, posso affermare che ricorrere a questi rimedi, come a quelli consigliati sopra, è cosa ben fatta, e val la pena; soprattutto perché è sempre garantita la loro innocuità, laddove essi non dovessero dare i risultati sperati.
- **Un altro efficace trattamento locale può essere fatto con l'argilla**, nell'ordine di una applicazione al giorno, attenendosi alle indicazioni date alle pagg. XX-XX, sul modo di procedere nell'uso dell'argilla. Non dimenticate mai di ungere con l'olio, o con la pomata di calendula, la regione tiroidea, dopo che avete rimosso l'impacco di argilla.

C. ALTRI CONSIGLI

- **L'ascorbato di potassio**, con il suo notevole apporto di vitamina C, è indicato in tutte le malattie della tiroide, assunto, quotidianamente, mezz'ora prima dei pasti principali; ogni dose è costituita da un grammo di bicarbonato di potassio, e 0,50 gr. di acido ascorbico; le dosi vanno diluite in un po' d'acqua. Sull'ascorbato di potassio, trovate ulteriori notizie alle pagg. XX. La terapia può essere protratta tranquillamente per alcuni mesi.
- **Il peperoncino** - consumato aggiunto ai cibi, oppure preso nell'ostia dopo i pasti, nella quantità orientativa di un grammo, per ogni 10 Kg. di peso corporeo - è consigliato nel trattamento delle patologie della tiroide, ed esercita una notevole azione, quale attivatore del metabolismo generale, e quindi di tutti gli organi e sistemi, responsabili di esso. Non presenta controindicazioni, non comporta effetti collaterali. Si vedano le pagg. XX-XX.
- **L'aria pulita** è un fattore base, sia per la conservazione della salute, sia per il recupero della stessa, nel corso delle malattie. Un discorso più ampio sull'argomento, il lettore lo trova alle pagg. XXX-XXX, sulle «camere a gas»; e ad esse si rimanda, con invito a non sottovalutare l'importanza della cosa.
- **Il biancospino**, in capsule o in compresse, può essere assunto quotidianamente: una capsula, o compressa, la mattina, una nel

pomeriggio, una la sera tardi, costituiscono un dosaggio adeguato; oppure 40-45 gocce di una soluzione idroalcolica di biancospino, tre volte al dì.

- Non si può trascurare **il lievito di birra**, il quale, con la sua profonda azione antitossiemica, cioè disintossicante, può dare un contributo notevole nella terapia delle malattie della tiroide. È sufficiente un dado di lievito due volte al giorno, consumato nella mattinata e nel pomeriggio, masticato direttamente - aiutandosi con un sorso di latte, o con acqua - oppure bevuto sciolto in un po' d'acqua, o latte, o altro. Si vedano le pagg. XX-XX.
- Occhio alle **condizioni della bocca**: fatevi controllare dal vostro dentista, ed eliminate ogni focolaio individuato, ed ogni altra malattia dei denti, e del paradenzio: tutti i consigli utili, nel paragrafo «**paradentosi**».
- Per i tumori della tiroide, si riguardi il paragrafo «**tumori**».

TONSILLITE

Nella fase acuta dell'inflammazione delle tonsille, il primo intervento può consistere in applicazioni di ovatta, bagnata con **l'amaro svedese** (pag. XX), «sotto la gola», unguendo prima questa parte del collo con olio di iperico, o di maggiorana, o con pomata di calendula, o con sugna di maiale, o con olio di oliva semplice. Aggiungete nuovo liquido all'ovatta, quando si sia constatato che questa è ormai asciutta, dopo un certo tempo. In mancanza di amaro svedese, utilizzate **impacchi di foglie di verza, o di cavolo cappuccio** (pag. XX), almeno dalla sera fino alla mattina – ove non sia possibile farne uno anche la mattina per la sera, per ottenere la guarigione al più presto. **L'ideale sarebbe** fare impacchi con l'amaro svedese durante il giorno, e far trascorrere la notte al paziente con un impacco con le foglie di cavolo. **Se la tonsillite è cronica**, va seguito lo stesso criterio.

- Se siete severi e precisi nell'utilizzare gli impacchi, potrete evitare le terapie antibiotiche: le tonsille possono guarire, **anche se fossero giunte ad uno stadio purulento**. In ogni caso, fare un tentativo non vi costa niente. Si può guarire anche facendo soltanto impacchi, ogni sera, con foglie di verza o di cavolo cappuccio. Giova, anche, fare, di tanto in tanto, dei **gargarismi** con una tisana di equisetto, o di ortiche, o di camomilla, o di salvia; o anche con acqua e sale, sciogliendo in un quarto d'acqua un cucchiaino di sale grosso marino. Eventualmente, utilizzate **l'amaro svedese** nel modo che è indicato nel paragrafo «bocca», a pag. XXX.
- **Un cucchiaino di miele**, sciolto lentamente in bocca, passando sulle tonsille esercita un'azione antidolorifica ed antibiotica, a parte che è qualcosa di gradito ai bambini, ed ai grandi. Tre cucchiaini al giorno sono sufficienti. R. Hoffman tranquillizza i diabetici, ricordando loro che il miele stimola positivamente la funzione endocrina delle isole pancreatiche, nella loro attività di sintesi dell'insulina.
- Le **tisane**, consigliate per curare le malattie delle vie respiratorie (pag. XXX), sono utili anche nel caso di tonsillite. Con questa ulteriore accortezza, di bere lentamente, a sorsi, caso mai assumendo le tisane un cucchiaino per volta, perché possano agire sulle tonsille anche con azione meccanica, per contatto diretto, scivolando sopra di esse. Come avviene quando si fanno i gargarismi.
- Sono opportuni anche impacchi sulla gola con la **pomata di calendula** (pag. XX), da rinnovare ogni 3-4 ore durante il dì, e da lasciare per tutta la notte quello della sera; oppure impacchi con **fieno greco e miele** (pag. XX), o con **argilla** (pag. XX).
- **Se la tonsillite interessa i bambini**, naturalmente la terapia deve essere adattata alla natura di questi pazienti un po' speciali. Occorre una particolare pazienza, tanto amore, ed un pizzico di spirito creativo, e di inventiva. Generalmente, vanno bene i trattamenti descritti sopra. Una eventuale tisana deve essere quella di **semi di finocchio**, che può risultare gradita ai bambini piccoli, ai quali si può dare nella bottiglietta, addolcendola con un cucchiaino di miele. Fate bollire un quarto d'acqua, spegnete, aggiungete un cucchiaino abbondante di semi di finocchio, comprati in erboristeria, filtrate dopo 5 minuti. Aggiungete il cucchiaino

di miele solo quando la tisana non è più bollente, quando cioè è tiepida. Questa tisana è rinfrescante per l'intestino.

- **Nel caso che sia presente anche la febbre**, è utile fare **impacchi con foglie di verza sul pancino dei bambini**, seguendo quanto è consigliato, a tal proposito, alle pagg. XXX-XXX, del capitolo sul cavolo. Eventuali **impacchi con l'amaro svedese** vanno fatti unguendo sempre preventivamente il pancino con olio, o con pomata di calendula. Nel caso di particolari reazioni cutanee, le applicazioni con l'amaro svedese vanno sospese. Gli impacchi sulla pancia con **la pomata di calendula**, da applicare secondo le modalità indicate sopra, sono molto utili, efficaci, e facili da eseguire.
- **«Relata refero»**: semplice, singolare, sorprendente, appare la proposta di R.A. Hoffman (op. cit., pag. XX) - fatta con grande convinzione, e sulla base di una esperienza maturata in tempi lunghi di attività da naturopata - di trattare **le infiammazioni delle tonsille** - siano esse acute o croniche, leggere o gravi, purulente o non - **una volta per tutte**, con un solo mezzo cucchiaino di **«Kalium Jodatum D200»**, della ditta Stauffen Pharma, diluito in una tazzina d'acqua, e trattenuto in bocca per ben 5 minuti, prima di essere deglutito. Con il passare del tempo, con il trascorrere degli anni, si avverte il miglioramento progressivo, fino alla scomparsa totale della malattia, senza recidive - generalmente - e per tutta la vita. Naturalmente, come in tutte le cose umane, anche qui non si possono escludere le eccezioni. **Il Kalium Jodatum D200 è lo ioduro di potassio D200**; le fiale della confezione della ditta Stauffen Pharma sono da 1 ml. Con queste indicazioni, le fiale le si potrebbe reperire presso le farmacie che vendono anche prodotti omeopatici, oppure chiedendo a medici omeopatici, o rivolgendosi ad istituti omeopatici; tuttavia, per chi può, c'è un'altra possibilità, quella di richiedere il Kalium Jodatum D200 alle farmacie tedesche, tra le quali ne segnalo una, riportata nel testo di R.A. Hoffman: Martinus Apotheke D-8963 Waltenhofen, 1. Germania.
- Altri utili consigli sono riportati nel paragrafo sulla laringite, alle pagg. XXX-XXX.
- **Le adenoidi** trattatele con i consigli riportati in questo paragrafo e nel paragrafo «laringite».

TORCICOLLO

Se non avete altro a portata di mano, riscaldate **olio di oliva**, passatelo su abbondante ovatta, che deve essere applicata sul collo, per quanto più tempo potete; **rimedi più efficaci** sono gli impacchi con **l'amaro svedese, la pomata di calendula, gli oli medicinali, la verza o il cavolo cappuccio, l'argilla, il fieno greco in polvere, il miele** – orientatevi secondo la scheda n° 3, a pag. XX.

TOSSE

Seguite le indicazioni date nel paragrafo «**vie respiratorie**», alle pagg. XXX-XXX.

- **La bevanda di cipolle**, proposta da Willfort e da Breuss, si prepara e si beve secondo le modalità descritte nelle pagg. XXX-XXX.
- **Per la tosse stizzosa notturna**, prendete un cucchiaino di olio, aggiungetevi tanto zucchero quanto l'olio ne accetta, e due-tre gocce di limone: sciogliete in bocca, lentamente, questo preparato, che si è rivelato un vero toccasana - e lo dico anche per esperienza diretta; naturalmente, il diabetico stia attento a non esagerare, essendo questo rimedio naturale «tanto dolce».
- **Per la tosse asinina, o canina, o convulsa**, vedete quanto scritto nel paragrafo «**pertosse**», ricordando che le tisane, indicate ivi per curare la pertosse, tanto più potranno risultare utili per una tosse normale.

TRAPIANTI D'ORGANO, RIGETTO

Dal momento che, in ultima analisi, il responsabile del rigetto dell'organo trapiantato è il processo infiammatorio, che si instaura lungo i margini dell'impianto – infiammazione dotata normalmente dei caratteri della irriducibilità e della irreversibilità – perché non utilizzare i **«protagonisti» delle applicazioni locali**, di cui nella scheda n° 3, a pag. XX, tutti dotati di alto potere risolutivo nei confronti degli stati infiammatori, di qualunque natura essi siano, e che promettono di riparare anche lesioni neoplastiche? **«Intelligenti, pauca!»**.

TRIGEMINO, nevralgia del

Di questo stato patologico, che è estremamente debilitante, spesso non si riesce ad individuare le cause determinanti, né quelle scatenanti. La terapia sintomatica non sempre risulta efficace. Alla fine, in molti casi, si consiglia al paziente di imparare a convivere con la malattia; questa convivenza, non facilmente pacifica, è considerata il male minore, giustamente, quando si siano esaurite tutte le possibilità d'intervento con terapie efficaci.

Propongo, a chi soffre di questo male, **il seguente presidio terapeutico**, la cui efficacia ho potuto constatare in **svariati casi**:

- Per una settimana, bevete un litro di **tisana di salvia** (pag. XX), durante la giornata, mezzo litro nella mattinata, mezzo litro nel pomeriggio, lontano dai pasti, a sorsi. Nella seconda settimana, bevetene tre quarti al dì, tra mattina e pomeriggio. Le due settimane successive, bevetene mezzo litro al giorno, un quarto la mattina, un quarto nel pomeriggio. Chi avesse difficoltà a bere la salvia, per il suo sapore particolarmente amaro, può bere **una tisana di foglie di ortiche, o di equisetto**, seguendo le modalità di preparazione date a pag. XX, per le ortiche, e a pag. XX, per quanto riguarda l'equiseto. La quantità giornaliera, e per settimana, è tutto come per la salvia. Lo scopo dell'assunzione di queste tisane è quello di **disintossicare l'organismo**, che è sicuramente inquinato, in un soggetto che soffre di nevralgia del trigemino: questa patologia, essendo fortemente stressante, «intossica» il paziente; e **la tossiemia**, a sua volta, aggrava la sintomatologia nevralgica, secondo la tipica immagine del gatto che si morde la coda. Il disinquinamento del sangue in generale diventa liberazione locale anche a livello del distretto vascolare della testa: **le tossine circolanti** sono altamente irritanti delle strutture nervose in genere (e quindi anche del nervo trigemino, nel caso nostro); l'eliminazione delle tossine dal circolo ematico è una valida premessa per la cessazione del dolore nevralgico trigeminale. In ogni caso, l'attività di purificazione del sangue, esercitata dalle tisane, è utilissima all'organismo considerato nella sua totalità, e rende l'individuo più capace di combattere ogni patologia, e quindi anche la nevralgia del trigemino.
- **Una terapia d'urto e di pronto intervento**, quasi sempre **altamente efficace, ed anche rapida**, consiste in impacchi continui con ovatta, bagnata con l'amaro svedese (pag. XX), applicati sulla regione della testa interessata dalla nevralgia, e tutt'intorno al punto individuato come epicentro della sintomatologia algica. In parole più facili, bisogna applicare l'ovatta bagnata con il liquido non solo sul punto, o sui punti, dove c'è il dolore, ma anche su tutta la zona intorno a questi punti del dolore. Via via che il sintomo dolore tende ad attenuarsi, fate degli intervalli sempre più lunghi tra un impacco e l'altro. Inoltre, se l'applicazione è sul viso, ungete la zona da trattare con olio semplice, o con olio di iperico, o con sugna di maiale: un accorgimento, questo, non indispensabile, che serve solo, fondamentalmente, ad evitare un'eventuale lieve irritazione della pelle, che potrebbe essere provocata dalla base alcolica dell'amaro svedese. È opportuno **asciugare con**

l'asciugacapelli la parte trattata con l'amaro svedese, dopo che avete rimosso l'impacco. Questi impacchi, oltre ad avere lo scopo di rimuovere quanto prima, e quanto più profondamente possibile, il dolore - che è la cosa che più preme al paziente! -, servono anche ad agire sulle eventuali cause, che - siano esse note o ignote - determinano lo stato patologico della nevralgia. In che modo? Inducendo un netto miglioramento della circolazione locale, con **il superamento di una eventuale stasi venosa, o di uno stato ischemico circoscritto**, ambedue effetto, e causa ad un tempo, del sintomo dolore in particolare. Quindi, **soprattutto un'azione emodinamica**. Ecco perché questi impacchi sono indicati anche e soprattutto, nelle **cefalee vasomotorie**, e nelle **emicranie**. Provare per credere, anche perché sono tentativi del tutto innocenti, che non possono fare alcun male.

- Talvolta ho suggerito un ciclo di **impacchi con foglie di verza, o di cavolo cappuccio** (pag. XX), quale terapia radicale, per la capacità che ha il cavolo di tirare verso l'esterno del corpo gli elementi patologici, che costituiscono i focolai che si annidano, più o meno profondamente, nel sottocutaneo, o al di là di esso, facendoli praticamente scomparire. Ho notato un solo inconveniente, che, talvolta, accompagna questo metodo: **un temporaneo acutizzarsi del sintomo dolore**, dovuto, probabilmente, proprio all'azione di «tiraggio», esercitata dal cavolo. **Come se** le sostanze tossiche, costituenti il focolaio, urtassero, nel loro cammino verso l'esterno, contro le strutture nervose che incontrano, irritandole. Quindi, **niente di grave**, e solo qualcosa di transitorio. Consiglio, in questi casi, di interrompere l'impacco, ma di rinnovarlo la sera successiva, facendo, nel frattempo, degli impacchi con l'amaro svedese, se lo si ha a disposizione. In ogni caso, prima o poi, gli impacchi con le foglie di cavolo eserciteranno la loro azione curativa, senza acutizzare, contemporaneamente, il dolore, producendo solo effetti positivi, e, spesso, anche radicali. Anche questo tipo di terapia è assolutamente innocuo, senza effetti collaterali, e senza controindicazioni.
- Ritengo opportuno che un impacco con l'amaro svedese sia applicato **anche dietro al collo**, sempre, a prescindere dagli impacchi messi sopra i punti dolenti della testa, dove si individua l'epicentro del dolore. Si ha, così, il potenziamento dell'attività di decongestione della circolazione craniale «intasata», soprattutto in alcuni punti particolari, che potrebbe essere all'origine dello scatenamento della sindrome nevralgica. Anche questa applicazione è, in ogni caso, assolutamente innocua.
- Riporto il consiglio che R. Breuss dà a quanti soffrono di nevralgia del trigemino, aiutandosi anche con una serie di illustrazioni sul modo di mettere in pratica il suggerimento dato. Prendete tra le mani un **due metri da muratore**, quello di legno, rigido, tenendolo chiuso in modo tale che le cinque coppie dei 20 cm. siano rivolte verso l'alto. La coppia di mezzo di queste cinque coppie la si tira fuori, verso di sé, e la si porta in basso, fino a posizionarla nella parte opposta alle altre quattro coppie, verso il basso. Il due metri acquista la forma di una **ipilon**. Ora, tenendo la coppia isolata, quella portata in basso, con la mano destra, e tenendo il due metri in modo tale da vederne le cifre **battete ritmicamente, per cinque minuti**, la parte superiore del due metri, quella costituita dalle quattro coppie, sulla parte alta della fronte, al centro di essa. **Breuss**

ritiene che questo battere ritmico disperda e immetta nel torrente circolatorio quelle particelle elettromagnetiche di ferro che si affollano attorno al trigemino, e provocano la sindrome nevralgica. La mano che tiene fermo il due metri, per poterlo battere sulla testa, deve coprire le cifre che vanno dal cm. 93 al cm. 100 della coppia portata in basso. Il punto della parte superiore del due metri, che deve colpire, ritmicamente, la porzione superiore della fronte, deve corrispondere al cm. 8, più o meno. Provare non costa niente, o meglio, costa il prezzo di un due metri da muratore, quello rigido, di legno. Inoltre, Breuss assicura che il ritmico battere col due metri sicuramente non comporta alcun ulteriore dolore.

- Chi soffre di nevralgia del trigemino, deve **asciugare molto bene i capelli**, ogni volta che fa lo shampoo; deve evitare, pure, i bruschi passaggi da ambienti caldi a quelli freddi, e di lasciare asciugarsi addosso il sudore, stando in una corrente d'aria fredda. Vi consiglio di frizionare il cuoio capelluto con l'amaro svedese una mezz'ora prima di fare lo shampoo: il contatto di questo medicinale con il cuoio capelluto giova alle ramificazioni periferiche del trigemino, che innervano la «galea capitis».
- Per ogni affezione nevralgica, sia essa a carico del nervo trigemino, o del nervo sciatico, o di qualsiasi altro nervo, è indicata l'assunzione quotidiana di **lievito di birra** (pag. XX): mezzo dado tre volte al dì, prima di ogni pasto principale, masticato assieme ad un po' di latte, o di acqua, oppure bevuto sciolto in un po' d'acqua, o di latte. R. A. Hoffmann consiglia un dosaggio doppio, cioè 3 dadi al dì - o, meglio, per la precisione, egli parla di tre bicchierini di lievito di birra al giorno - e ne raccomanda l'assunzione per 6-8 settimane.
- R.A. Hoffmann - «So besiegte ich den Krebs», pag. 225 - è profondamente convinto quando propone **una terapia a base di «aconitum»**, per combattere **la nevralgia del trigemino, la sciatalgia, e qualunque altra nevralgia**. Si tratta di un ciclo di terapia, della durata di due mesi, consistente nell'assunzione, ogni tre giorni, di una fiala di aconito. Le 20 fiale del ciclo di terapia si comprano nelle farmacie omeopatiche. Ogni fiala, prima di essere utilizzata, va agitata molto bene. Il contenuto della fiala deve essere **trattenuto in bocca per 5 minuti**, prima di essere ingoiato: Hoffmann spiega che, così facendo, i principi attivi, contenuti nella fiala, passano direttamente nel circolo ematico, assorbiti dalla mucosa di rivestimento della cavità orale; se il contenuto della fiala giungesse subito nel tratto digerente, l'efficacia del medicinale sarebbe ridotta. Un'ampolla ogni tre giorni, né un giorno prima, né un giorno dopo, altrimenti si rischia di non ottenere i risultati sperati. Se, dopo mesi, o anni, si ha una recidiva, se, cioè, ritornano i dolori in forma violenta, si riprende la terapia con le fiale di aconito, ma con questa differenza: una fiala al dì, fino a quando non si ha un netto miglioramento della sintomatologia dolorifica, e poi prendere due fiale per settimana, fino a quando i dolori residui non saranno scomparsi definitivamente.
- **Un esempio di guarigione.** Il signor N.N., di Quarto di Napoli, di anni 46, giunse da me in condizioni pietose, dopo un giro d'Italia - non da ciclista, purtroppo, né da turista, ma come pellegrino di dolore, alla ricerca della pace - durato ben 4 anni. Non ingoiava bene, gli era

difficile parlare, e, quando ci provava, soffriva: parlò la moglie per lui. L'epicentro dell'irradiazione del dolore era la regione dell'articolazione temporo-mandibolare. Dopo 10 giorni circa di impacchi locali con ovatta, imbevuta di amaro svedese, quel signore era guarito perfettamente: le applicazioni locali avevano decongestionato la zona, dalla quale partivano gli accessi di dolore, rimuovendo, contemporaneamente, le cause determinanti, e quelle scatenanti, responsabili della nevralgia. **Naturalmente, ogni caso è un caso a sé**, e le terapie possono variare, per potersi adeguare alla singolarità di ogni evento patologico, che si sta trattando volta per volta.

- Chi soffre di nevralgia del trigemino, deve essere molto scrupoloso nel fare indagini miranti a individuare **eventuali focolai dentali, parodontali, o affezioni a carico dell'orecchio, o dei seni paranasali** - frontali, etmoidali, mascellari - al fine di poter poi fare impacchi più particolari, e più insistenti, proprio sulle parti della testa dove sono sospettati, o sono evidenti, situazioni patologiche che potrebbero essere le eventuali responsabili della sofferenza del trigemino. «**Unde origo, inde salus**»: agire sulle cause, e non sui sintomi, significa far guarire veramente, e definitivamente. Questo principio, che vale per tutte le malattie, è ancor più valido quando si tratti di nevralgia del trigemino. In mancanza di una individuazione clinica precisa di particolari focolai, non vi scoraggiate: è sufficiente fare gli impacchi locali, **insistendo sui punti del dolore**. Il resto lo fanno le sostanze naturali delle applicazioni stesse, con il loro alto potere drenante, e decongestionante.
- Si tengano presenti anche tutti i consigli dati nei paragrafi «**esaurimento nervoso**» e «**stress**».

TUBERCOLOSI POLMONARE

Una delle migliori piante medicinali, per combattere questa sempre temibile malattia, è **l'equiseto**, che deve essere usato con un dosaggio triplo nella fase di terapia d'urto, e con dosaggio normale nella terapia di mantenimento. È quanto sostiene R. Willfort, quando presenta l'equiseto nella sua pregevole opera «Gesundheit durch Heilkräuter». Il dosaggio triplo significa questo: fate bollire ogni quarto d'acqua con dentro non uno, ma tre cucchiaini di equiseto, per un minuto, spegnete, filtrate dopo un minuto. Ulteriori notizie sull'equiseto, le trovate alle pagg. XX-XX.

Nel paragrafo sulle vie respiratorie, alle pagg. XXX-XXX, ci sono tutte le indicazioni utili per trattare le malattie che colpiscono gli organi della respirazione, quindi utili anche nella lotta alla tubercolosi polmonare. Sottolineo, qui, l'importanza anche della esecuzione, la mattina presto e al tramonto del sole, degli **esercizi respiratori**, descritti nel paragrafo sull'esaurimento nervoso, alle pagg. XXX-XXX.

TUMORI

Nel presente lavoro, ho detto delle cose anche su questo grave problema. Il lettore interessato troverà trattato l'argomento nei capitoli «Il digiuno terapeutico secondo Breuss...», alle pagg. XXX-XXX; «Il digiuno terapeutico americano», alle pagg. XXX-XXX; nei paragrafi «calendula» (pp. XX-XX), «camomilla» (pagg. XX-XX), «epilobio» (pp. XX-XX), «equiseto» (pp. XX-XX), «malva» (pp. XX-XX), «ortiche» (pp. XX-XX), «piantaggine» (pp. XX-XX), «salvia» (pp. XX-XX), «vischio» (pp. XX-XX); nel paragrafo «pelle», alle pagg. XXX-XXX.

UBRIACHEZZA

In caso di stati di ubriachezza, sono utili delle **applicazioni di amaro svedese** sull'addome, ed eventualmente sulla fronte e sul collo: è un tentativo valido ed efficace per sentirsi meglio, superando e vincendo quei sintomi che accompagnano gli stati di ebbrezza, ben tollerati in genere dagli ubriaconi, ma fastidiosissimi per gli astemi, che, per un motivo o per un altro, abbiano ingerito sostanze alcoliche.

UNGHIE

- UNGHIE FRAGILI · UNGHIE INCARNITE -

Il valore diagnostico da attribuire alle **lunule delle unghie della mano sinistra**, in rapporto allo stato funzionale del **muscolo cardiaco**, è descritto nel paragrafo dedicato al cuore, a pag. XXX. Qui intendo dare qualche piccolo consiglio per la cura naturale delle unghie. Perché le unghie non siano fragili, ritengo utile ungerle **con olio** una volta al giorno, rimuovendo l'olio dopo alcuni minuti; meglio sarebbe se si tenesse da parte una ciotola personale, ripiena a metà con olio di oliva, o con uno degli **oli medicinali**, consigliati nelle pagg. XXX-XXX, per potervi immergere dentro le dita delle mani, e tenervele per un certo tempo – ad esempio, per 5 minuti – facendo questo bagno delle unghie almeno una volta al giorno. Oppure, anche, potete tenere le dita immerse prima in una certa quantità di amaro svedese, per 5 minuti, e poi nell'olio per altri 5 minuti; sono certo che, in questo modo, si può risolvere il problema della **fragilità delle unghie**.

Tutte le malattie delle unghie, ma anche delle dita, si possono trattare con i consigli dati sopra, a proposito della cura della fragilità; tuttavia, la evenienza di stati patologici particolari comporta la necessità di fare delle terapie più intensive. **Applicazioni locali con l'amaro svedese, con la pomata di calendula, con gli oli medicinali, con il fieno greco in polvere, con il miele, con il fieno greco mischiato con il miele, con le foglie del cavolo, con l'argilla**, possono essere fatte la sera, perché agiscano durante la notte; mentre altri impacchi possono essere fatti durante la giornata, della durata di due-tre ore ciascuno, a ritmo continuo, ove sia possibile. Se fate, poi, la mattina un impacco con le foglie di verza, o di cavolo cappuccio, questo viene rimesso solo la sera. Per i singoli rimedi proposti, riguardi il lettore **la scheda operativa n° 3, a pag. XX**.

Quando si tratti di un'**unghia incarnita**, i rimedi proposti sopra vanno bene, ma occorre una particolare costanza, perché si possano avere i risultati sperati. Si può tentare di evitare l'intervento chirurgico, anche quando possa sembrare che l'unghia sia stata irrimediabilmente compromessa da una lesione irreparabile; in questo caso, sono necessari impacchi quanto più continui possibile, con ovatta e **amaro svedese**, aggiungendo sempre altro liquido, ogni qualvolta l'ovatta risulti asciutta. Quando rinnovate l'applicazione, pulite ben bene il dito lesionato, versandovi sopra dell'acqua ossigenata. L'impacco della sera sarà rimosso solamente la mattina seguente; abbiate l'accortezza di tenere tutto il piede in una tenera busta di plastica, per evitare che l'amaro svedese sporchi la biancheria del letto. I risultati fateli giudicare dal chirurgo, cui spetta, in ogni caso, l'ultima parola. È utile un aiuto oculato del medico curante, o del pedicurista, o del podologo. Gli stessi risultati si potranno ottenere con i «protagonisti» della scheda n° 3, di pag. XX.

URETERE

MALATTIE E RIMEDI NATURALI

- INFIAMMAZIONE · CALCOLI · ECC. -

Per curare le malattie dell'uretere, anche e soprattutto quando dovesse trattarsi di disturbi dovuti alla presenza di calcoli nel lume dell'uretere, seguite le indicazioni date nei paragrafi sul **rene**, e sulla **vescica urinaria**, cercando alle rispettive voci. Naturalmente, le **applicazioni locali** consigliate saranno fatte su quelle parti esterne del corpo, cui corrisponde, in profondità, l'uretere ammalato; e cioè sul **fianco destro o sinistro**, oppure sulla **regione lombare destra, o sinistra**. Sono opportuni anche contemporanei impacchi sulla vescica urinaria; è sempre meglio fare qualche impacco in più, e più allargato, che applicazioni troppo ristrette.

URETRITE

Per curare le infiammazioni o altre malattie dell'uretra, seguite le indicazioni date per il trattamento della **cistite**, guardando alla voce «**vescica urinaria**». Se l'uretra ammalata è quella maschile, gli impacchi consigliati vanno fatti tanto sulla vescica, quanto sul **pene**; vedete anche i paragrafi «**testicoli**» e «**pene**».

USTIONI

In caso di ustioni di qualsiasi grado ed estensione, **il primo più valido, più efficace e più praticabile pronto soccorso consiste nell'immergere letteralmente nell'acqua fredda le parti del corpo interessate dalla scottatura**; fino al punto di immergere nell'acqua anche tutta la persona, nel caso di ustioni estese a tutto l'organismo. Non bisogna badare ad altro, in questi momenti di grave emergenza, nel senso che non si deve pensare ad eventuali forme più o meno gravi di raffreddore, o di patologie che possano colpire le vie respiratorie, in seguito a questo particolare contatto con l'acqua fredda. La cosa più importante in assoluto in questa evenienza è tenere sotto controllo le ustioni, e le più o meno gravi conseguenze, che possono associarsi ad esse; ad eventuali altri inconvenienti, certamente, in ogni caso, meno gravi delle scottature, si rimedierà facilmente, in un secondo momento. Quindi, il rimedio numero uno per le scottature, per le ustioni, è **l'acqua, la semplice acqua, l'acqua fredda**. Mai come in questo caso è valido il detto latino «*in aqua salus*», cioè nell'acqua risiede il segreto della guarigione. Il contatto con l'acqua fredda, sia essa acqua corrente o acqua raccolta in un contenitore, utile allo scopo che si vuole conseguire, deve essere continuo, e perpetuato fino a quando non ci si accorge che l'ustione è sotto controllo, e non le si è permesso di scatenare le sue a volte terribili conseguenze. **L'uso dell'acqua ci garantisce l'assenza di reazioni di tipo allergico**, che sono invece sempre possibili quando si faccia uso di sostanze medicamentose di sintesi, tipo pomate di vario genere, le quali non inducono reazioni indesiderate, se usate su una pelle integra, ma che possono risultare pericolose, se applicate su una pelle lesionata dalle ustioni.

Dopo questo primo più sicuro pronto intervento, potete utilizzare **l'olio, la sugna di maiale, qualcuno degli olii medicinali, quali l'olio di iperico, l'olio di maggiorana, l'olio di ruta, la pomata di calendula** – orientatevi seguendo la scheda n° 3, di pag. XX. Naturalmente, consulterete ugualmente il vostro medico curante, e farete tutti i pronti interventi che riterrete opportuni, mentre che fate il tentativo di rimediare alle scottature, seguendo i consigli dati sopra.

UTERO

MALATTIE E RIMEDI NATURALI

- AMENORREA · CLIMATERIO · DISMENORREA · DOLORI MESTRUALI · ENDOMETRIOSI · ENDOMETRITE · FIBROMI · MENOPAUSA · METRORRAGIE · MIOMI · PROLASSO · ECC. -

Alle donne dico: se il vostro ginecologo dovesse riscontrare qualche malattia a carico del vostro utero o delle ovaie, non vi scoraggiate; **qualunque sia il male diagnosticato eccetto il caso di neoplasie maligne, sempre restando sotto il controllo medico del vostro specialista**, seguite i consigli che offro qui di seguito. Sono cose facili da mettere in pratica, sicuramente non nocive, e che non tarderanno a darvi risultati più che soddisfacenti, e non raramente anche sorprendenti.

- Un trattamento che non ha mai deluso, è quello consistente in **impacchi con foglie di verza, o di cavolo cappuccio** (pag. XX) sul bacino, messi la sera e rimossi la mattina successiva. Tutti i liquidi patologici presenti nella regione pelvica, quale conseguenza di uno stato di malattia, e causa essi stessi del peggioramento delle cose, vengono attirati verso l'esterno del corpo ed eliminati dall'azione drenante delle foglie di cavolo. Continuate a fare queste applicazioni tutte le sere fino a quando non siete state dichiarate guarite dal vostro medico, che vi controlla periodicamente.
- È molto utile e vantaggioso fare un impacco sulla pelvi, la sera, con ovatta e **amaro svedese** (pag. XX), della durata di mezz'ora. prima di applicare l'impacco con foglie di cavolo. Un altro impacco è consigliato la mattina, dopo di avere rimosso il cavolo, e dopo di avere lavato il bacino con sapone neutro. L'amaro svedese esercita una notevole azione curativa sull'utero, e su tutti gli organi pelvici. Per la sua straordinaria attività emostatica, con efficacia anche sugli organi interni, gli impacchi con l'amaro svedese sono indicatissimi in caso di **metrorragie**, cioè quando ci sono perdite di sangue, non di natura mestruale: aggiungete all'ovatta sempre nuovo liquido, ogni volta che l'ovatta risulti asciutta perché il medicinale è stato assorbito dai tessuti cutanei, coi quali sta in contatto. Continuate così, fino a quando le perdite anomale di sangue non siano cessate del tutto. Dopodiché, continuate con le applicazioni di cavolo di notte, e due impacchi di amaro svedese, uno la mattina, uno la sera, come detto sopra. Aggiungo che è opportuno **bere un cucchiaino di amaro svedese** tre volte al dì, mezz'ora prima dei pasti principali, in modo assoluto, oppure diluito con un po' d'acqua.
- **La pomata di calendula** (pag. XX) esercita una notevole azione benefica sull'utero e su tutti gli organi pelvici, se viene applicata sul bacino, spalmata sull'ovatta. L'impacco va rinnovato ogni tre-quattro ore. Queste applicazioni possono essere fatte durante la giornata; se, poi, un impacco lo si fa la sera, al posto del cavolo, lo si rimuove la mattina seguente.
- Se alla malattia dell'utero è associata una qualche forma di **anemia**, bevete ogni giorno un quarto della **miscela di succhi** centrifugati «Breuss», della ditta Biotta. Su questa ottima bevanda antianemica, trovate ulteriori informazioni alle pagg XXX-XXX, seguendo le quali

potreste produrre in casa la miscela, nel caso che non riuscite a procurarvela già confezionata.

- In tutte le patologie dell'utero, è opportuna una terapia farmacologica con l'**ascorbato di potassio**, almeno per un mese. Seguendo le indicazioni date alle pagg. XXX-XXX, procuratevi 90 dosi del farmaco, nella proporzione per dose di 0,50 gr di acido ascorbico, ed 1 gr di bicarbonato di potassio, prendendo una dose al mattino, una a mezzogiorno, una la sera, tre quarti d'ora prima di ogni pasto principale, ognuna diluita in un po' d'acqua.
- **Semicupi con ortiche, o con equisetto** (pag. XX), sono indicati per la loro azione benefica sulla pelvi. Sarebbe opportuno farne due nella prima settimana, e poi uno per settimana, in seguito.
- La natura è stata molto generosa nel mettere **piante medicinali** a disposizione delle donne: la madre terra difende la maternità umana, minacciata da svariate possibili patologie. **Indico, qui di seguito, le principali erbe**, proponendo l'assunzione quotidiana di mezzo litro di tisana, ricavate da esse: una quantità maggiore, combinazioni e associazioni di erbe diverse, sono possibili, ma dietro il consiglio di un fitoterapeuta specialista. Se voi donne volete aiutarvi da sole, seguendo le linee proposte in questo libro, vi consiglio di bere mezzo litro al giorno della tisana che scegliete, **per tutto un mese; nel mese successivo, scegliete un'altra tisana, e così fate per i mesi che seguono**. Così facendo, potete essere tranquille che otterrete solo benefici, con nessuna controindicazione, e nessun effetto collaterale.
 - **Il vischio** viene offerto alle famiglie, a Natale, come augurio di fertilità: segno, questo, che nella tradizione popolare esso gode la fama di essere utile alle donne, per quanto attiene alla loro funzione procreativa. In effetti, il vischio, oltre ad essere curativo, esercita una notevole azione di stimolo sulle ovaie, e su tutto il circuito degli organi della fecondità. La tisana di vischio si prepara nel modo seguente: mettete 4 cucchiaini di vischio in mezzo litro d'acqua fredda, la sera all'ultima ora, filtrando la mattina dopo. Bevete a sorsi, lentamente, dalle ore 10:00 a mezzogiorno. Se poi volete bere questa tisana nel pomeriggio, mettete il vischio nell'acqua la mattina, e filtrate dopo 6-8 ore.
 - **La salvia** è una pianta medicinale che difficilmente non si riesce a consigliare, avendo essa uno spettro d'azione di 360 gradi. Fate bollire assieme, per 3 minuti, mezzo litro d'acqua e 3 cucchiaini di salvia. Spegnete. Se volete addolcire un po', aggiungete uno o due cucchiaini di liquirizia, o di semi di finocchio, o di semi di anice. Filtrate dopo 10 minuti. Bevete, a sorsi, nella mattinata, o nel pomeriggio.
 - **L'alchemilla** è tradotta in tedesco «**Frauenmantel**», cioè pianta che protegge la donna come un mantello. Per tutte le affezioni dell'utero è indicata. Fate bollire mezzo litro d'acqua, spegnete, aggiungete 2 cucchiaini abbondanti di alchemilla, filtrate dopo 5 minuti. Potete berla dalle ore 10:00 a mezzogiorno, oppure nel pomeriggio.
 - Anche **la miscela «Frauentee»**, cioè «**tisana delle donne**», esprime nel nome la sua specifica funzione. Mettete assieme 50 gr di achillea, 35 gr di camomilla fiori, 25 gr di tarassacco radici, 15 gr di calamo radici. Se poi volete addolcirla un poco, aggiungete alla miscela 20

gr di liquirizia radici. Fate bollire mezzo litro d'acqua, spegnete, aggiungete 2 cucchiaini abbondanti della miscela, filtrate dopo 5 minuti. Bevete a sorsi, dalle ore 10:00 a mezzogiorno, sempre lontano dai pasti.

- È molto utile fare una terapia di almeno un mese con l'assunzione quotidiana di mezzo litro di **tisana di ortiche**, di cui si possono usare sia le foglie che le radici. L'ortica è una delle piante medicinali che ritengo abbiano uno spettro di azione di 360 gradi. Fate bollire mezzo litro d'acqua, spegnete, aggiungete due cucchiaini di foglie o radici di ortiche, filtrate dopo 5 minuti. Bevete lentamente, a sorsi, nella mattinata o nel pomeriggio, lontano dai pasti.
 - **L'equiseto** è utile tanto, quanto le altre piante indicate fino ad ora. Fate bollire assieme mezzo litro d'acqua e 2 cucchiaini di equiseto, per un minuto. Spegnete. Filtrate dopo un minuto. Bevete nella mattinata, o nel pomeriggio, sempre lentamente, a sorsi, lontano dai pasti.
- È necessario, per tutto il tempo che si sta seguendo una terapia delle malattie dell'utero con trattamenti naturali, tenere presenti, e mettere in pratica, quei pochi, ma opportuni e fondamentali consigli, relativi ad una **dieta ad azione epatoprotettiva**, riportati schematicamente nella scheda n° 7, a pag. XX. L'azione disintossicante delle tisane, e la purificazione locale esercitata dall'applicazione degli impacchi consigliati, vengono potenziati seguendo la dieta indicata, che intende fare evitare al paziente di introdurre nell'organismo sostanze inquinanti, nel mentre che è in corso l'intensa attività di disinquinamento.
 - Mai sottovalutare l'importanza della **respirazione di aria pulita** in tutti gli stati di malattia, e pure quando si goda buona salute; per cui, invito il lettore a riguardare, con attenzione ed interesse, l'articolo «camere a gas», alle pagg. XXX-XXX.
 - **Il lievito di birra** (pag. XX) dovrebbe essere consumato quotidianamente, per la sua sorprendente efficacia nel regolarizzare l'alvo, nel fare andare bene di corpo. L'intestino normofunzionante è garanzia di salute per tutto l'organismo, per cui il lievito di birra risulta utilissimo in tutte le terapie, in funzione di integratore alimentare, per il suo alto contenuto in diverse vitamine, e per il suo particolare contributo per una buona funzionalità intestinale; ne consiglio almeno un dado al giorno - si tratta di 25 gr di lievito di birra - sciolto in un po' d'acqua, o in altra bevanda, oppure masticato con un po' d'acqua, o di latte, o altro. Si può prendere la mattina, o il pomeriggio, o la sera, oppure in altri tempi, collaudati quali opportuni da ciascun singolo individuo. Chi ci riesce, ne prenda da due a tre al giorno.
 - Un altro valido integratore alimentare per tutti i giorni è il **peperoncino crudo** (pag. XX), in polvere, da aggiungere a volontà ai cibi, quando è il momento di mangiare. Un orientamento più preciso del consumo giornaliero del peperoncino è quello di un grammo per ogni 10 kg di peso corporeo. **È consigliabile la qualità poco forte, o quella dolce**, in quanto il peperoncino troppo forte non può essere consumato, ovviamente, nella quantità consigliata; chi poi non riuscisse a prendere il peperoncino assieme ai cibi, può ingoiarlo dopo i pasti, mettendo la quantità considerata nelle ostie, comprate in farmacia, e ammorbidite in

un po' d'acqua, per poter essere avvolte, al fine di contenere il peperoncino.

- Non posso non consigliare l'assunzione quotidiana di almeno 5 perle di olio di **germe di grano**, per l'alto contenuto della **vitamina E**, la quale è detta anche «**tocoferolo**», cioè «che conduce al parto», a voler esprimere, con ciò, il particolare tropismo d'azione nei confronti dell'utero e dell'apparato della riproduzione, nelle donne. Una opportuna integrazione con **pappa reale e con polline granulare** è indicata.; invito il lettore a riguardare a tal proposito quanto da me brevemente scritto nel paragrafo sulla «**sterilità femminile**», alle pagg. XXX-XXX.
- Occhio alle **condizioni di denti e gengive**, che sono strutture che, sovente, possono costituire dei focolai infettivi, spesso non evidenti, né facilmente evidenziabili, ma altrettanto nocivi e pericolosi. Controlli periodici dello stato di salute del cavo orale è più che opportuno, per individuare per tempo eventuali fonti di inquinamento dell'organismo, e per poterle eliminare radicalmente.
- Quanto ai **tumori dell'utero**, il lettore si orienti secondo quanto scritto nel paragrafo «**tumori**».
- **Il climaterio e i primi tempi della menopausa conclamata** comportano, in molte donne particolarmente sensibili, forme di nervosismo di ogni genere. In questi casi, si tengano presenti i consigli dati nei paragrafi «**esaurimento nervoso**», «**insonnia**», «**stress**».
- **In caso di metrorragie**, si riguardi anche quanto scritto nel paragrafo «**emorragie**».

VARICOCELE

Le vene spermatiche, costituenti il plesso pampiniforme, interessate dal processo patologico del **varicocele**, possono essere aiutate a recuperare la loro integrità anatomo-funzionale, ricorrendo, **con pazienza e con costanza** - alle applicazioni locali consigliate per il trattamento delle **ernie inguinali**, alle pagg. XXX-XXX. Se, oltre al varicocele, è presente qualche sofferenza a carico dei testicoli, i rimedi locali saranno applicati anche alla borsa scrotale.

VENE VARICOSE DEGLI ARTI INFERIORI

La varicosità di alcune vene è dovuta allo sfiancamento delle pareti vasali, per cause di varia natura, sulle quali non sto, ora, ad indagare. Intendo qui proporre alcuni metodi di cura, al fine di **tentare una «restitutio ad integrum»**, senza dover fare ricorso necessariamente ad una terapia sclerosante, o a quella chirurgica. Si tratta, in ogni caso, di terapie innocue, semplici ad eseguirsi, sicuramente utili, anche là dove non riuscissero a rendere superflue le metodiche, a carattere invasivo, di cui sopra. Queste terapie sono valide anche quando siano presenti delle **ulcere**.

- A chi soffre di vene varicose, Breuss suggerisce di **stendersi su un lettino**, di tanto in tanto, soprattutto quando si avverte una particolare pesantezza alle gambe, **per fare questo semplice esercizio**, mirante ad una provvisoria, ma utilissima, decongestione degli arti inferiori, mediante l'induzione di uno svuotamento delle vene, le quali godono così, per alcuni momenti, di un particolare senso di alleggerimento: alzate **la gamba destra**, contate **fino a otto**, scuotetela energicamente, contate di nuovo **fino a otto**, tenendo la gamba sempre così sollevata, quindi abbassatela. Ripetete l'esercizio **allo stesso modo**, sollevando **la gamba sinistra**, ed infine sollevando **tutte e due le gambe**. Attendete almeno un minuto, prima di scendere giù dal lettino, per riprendere le abituali attività. Chi non riuscisse, per tanti motivi, ad eseguire gli esercizi da solo, si faccia aiutare da qualcuno, nel sollevamento e nello scuotimento degli arti inferiori. Questa tecnica dà subito un senso di sollievo e di leggerezza, infondendo coraggio e speranza nel sofferente di vene varicose.
- **La pomata di calendula**, preparata secondo le indicazioni che trovate a pag. XX, è un vero balsamo per le vene dilatate, essendo notevolmente efficace nel combattere il dolore, ed anche particolarmente curativa. La si può usare in vari modi: **d'estate**, non avendo le calze durante il dì, è utile - ove possibile - ungere le gambe, interessate dalle vene varicose, con la pomata di calendula; che si può rimuovere con acqua e sapone neutro, quando si debba stare a letto, dato il pericolo di sporcare la biancheria. **D'inverno**, le cose si invertono, in un certo senso: è proprio di notte più facile applicare pomata di calendula sulle vene varicose, spalmandola preventivamente su uno strato di ovatta, e tenendo bene a contatto con le vene l'ovatta e la calendula, indossando le calze. Tutto questo produce calore, per cui ritengo sia utile procedere in questo modo soltanto nel periodo invernale.
- Al posto della pomata di calendula, seguendo gli stessi criteri di applicazione di cui prima, si possono usare, indifferentemente, **l'olio di iperico** (pag. XX), **l'olio di maggiorana** (pag. XX), **l'olio di ruta** (pag. XX), o anche semplice **olio di oliva**. Sono unzioni che comportano, naturalmente, dei fastidi, e dei rifiuti istintivi, che si possono superare, se si riflette sull'utilità di queste pratiche: **«ungete gli ammalati, ed essi guariranno»**. Gli inconvenienti che accompagnano questi metodi naturali, si possono evitare superando l'istintivo senso di rifiuto di tutto ciò che unge, e stando attenti a non sporcare la biancheria: cose, poi, non tanto difficili, se siamo ragionevoli, riflessivi, e attenti.

- In sostituzione delle terapie che ungono, o accanto ad esse, si possono fare utilissime applicazioni locali con **le foglie di cavolo verza, o di cavolo cappuccio**. Questi impacchi possono essere fatti la sera, e rimossi la mattina successiva, stando attenti a mettere foglie tenere, quelle più chiare e ben levigate, a contatto diretto con le varici, e usando le altre foglie come secondo strato. Seguite le indicazioni generali date nella scheda n° 5, a pag. XX. **L'effetto drenante di queste applicazioni è davvero sorprendente**. Occorre, certo, tanta pazienza, ma i risultati che si ottengono ripagano bene la fatica. Non vi impressionate di qualche transitorio episodio di sanguinolenza locale: non morirete certo per questo dissanguati.
- **L'amaro svedese** esercita una ottima azione curativa sulle vene varicose, usato per **applicazioni locali** con ovatta, ungendero preventivamente con olio, o con sugna di maiale, le parti da trattare, e **bevuto tre volte al dì**, nella quantità di un cucchiaino per volta, diluito in un po' d'acqua, e bevuto mezz'ora prima dei pasti principali. **Esso è un eccellente tonico della circolazione generale**, con evidenti effetti positivi sul circolo venoso degli arti inferiori. L'efficacia delle applicazioni locali è facile da intuire; se non fosse facile da intuire, è sufficiente vedere i risultati concreti, per comprenderne la validità. Quando l'ovatta è asciutta, ungete di nuovo, e aggiungete altro amaro svedese.
- **La salvia** è indicatissima per questa patologia, come pure una miscela di erbe che va sotto il nome di «**Frauentee**», cioè **tisana delle donne** – peraltro, a dispetto del nome, ottima anche per gli uomini. Consiglio di prendere mezzo litro di salvia nella mattinata, orientativamente dalle 10.00 a mezzogiorno, e mezzo litro di «**Frauentee**» nel pomeriggio. La tisana di salvia si prepara in questo modo: fate bollire assieme, per tre minuti, mezzo litro d'acqua e tre cucchiaini di salvia; spegnete, aggiungete un cucchiaino abbondante di liquirizia, filtrate dopo 10 minuti. Bevete lentamente, a sorsi. **La tisana «Frauentee» è una miscela, così composta:**
 - **achillea, 50 gr.;**
 - **camomilla fiori, 30 gr.;**
 - **tarassaco radici, 20 gr.;**
 - **calamo radici, 10 gr.**

A questa miscela, se volete addolcirla, aggiungete 15 gr. di liquirizia. Chi non ha problemi quanto al sapore amaro, eviti di aggiungere la liquirizia. Fate bollire mezzo litro d'acqua, spegnete, aggiungete 2 cucchiaini abbondanti della miscela, filtrate dopo 5 minuti. Questa tisana si beve nel pomeriggio, sempre lentamente, a sorsi.. Dopo due settimane, la tisana del pomeriggio - la miscela «**Frauentee**» - può essere sostituita, per altre due settimane, dal **vischio**: in mezzo litro d'acqua fredda mettete, la mattina, quattro cucchiaini di vischio, filtrate nel primo pomeriggio - praticamente, dopo 6-8 ore di infusione a freddo. Riprendete, poi, con la «**Frauentee**», ancora per due settimane, cui seguono due settimane di vischio, e così via. La tisana di salvia della mattina resta, invece, fissa. Se volete, interrompete l'assunzione delle tisane per alcuni giorni, di tanto in tanto: le tisane non fanno mai male, talvolta è utile interrompere per non arrivare a provare disgusto.

- Se colui che soffre di vene varicose è anche obeso, **una cura dimagrante** si impone come necessità inderogabile. **Il dietologo** può essere utile a tale scopo. In alternativa, non so indicare altro che **il digiuno terapeutico degli igienisti** (pag. XX), **oppure il digiuno proposto da Breuss** (pagg. XXX-XXX), protratto per almeno tre settimane: ambedue questi digiuni vanno fatti sotto il controllo degli specialisti della materia, o del proprio medico curante, che sia a conoscenza di questi metodi.
- Una volta la settimana, potete fare utilmente **un semicupio** con foglie di **ortiche**, o con **equiseto**, seguendo le indicazioni riportate alle pagg. XXX-XXX.
- Il consumo di **peperoncino crudo**, in polvere, nella quantità giornaliera di un grammo per ogni 10 Kg. di peso corporeo - un uomo di 70 Kg. può prendere, quindi, ben 7 gr. di peperoncino al giorno - è molto utile per combattere le vene varicose, in quanto il peperoncino crudo **ha una notevole vasoattività**, essendo un ottimo tonico della circolazione. Lo si può aggiungere ai pasti a mo' di formaggio grattugiato, oppure può essere ingoiato, dopo i pasti, in un'ostia, come fosse un cachet.
- È mio parere che sia utile **passeggiare nell'acqua di mare**, ove sia possibile, scegliendo tratti di mare con acqua non inquinata - cosa, poi, non tanto facile. È una **idromassoterapia**; cioè, si massaggiano gli arti inferiori con il semplice procedere nell'acqua di mare, che ha, di per sé, notevoli proprietà curative. Ed è anche qualcosa di distensivo, non solo a livello muscolare, ma anche a livello psicologico, essendo un contatto con **la culla della vita sulla terra**, e come un ritorno alla fase prenatale, di quando si vive, e si nuota, nel **liquido amniotico**. La composizione chimica dell'acqua di mare - fatta eccezione per la tipica concentrazione del cloruro di sodio - è molto simile a quella del plasma sanguigno: il che ha fatto pensare che gli abitanti del mare, che si sono allontanati da esso per abitare sulla terra ferma, si siano portati con sé **l'acqua del mare, modificata a plasma sanguigno, ed a liquidi organici**. Il calore della sabbia, e l'esposizione al sole nelle ore di punta, sono controindicati: è bene ungersi le gambe con l'olio, o con le altre sostanze indicate sopra: in questo modo, non si corrono rischi. Nell'acqua di mare si può anche trotterellare, di tanto in tanto. Questo genere di idromassoterapia può essere eseguito anche nelle piscine.
- Il principio di **respirare aria non inquinata**, soprattutto quella dell'ambiente nel quale viviamo, e nel quale trascorriamo la maggior parte del nostro tempo, è valido per tutte le malattie, e quindi anche per le vene varicose. Fate una ricerca accurata per tutta la casa, e negli armadi in particolare, per individuare e rimuovere **naftalina, canfora sintetica, ed altri eventuali veleni**. Per saperne di più sull'argomento, leggete quanto scritto alle pagg. XXX-XXX.
- È noto che **il camminare** è utile per la salute di tutto l'organismo, e degli arti inferiori in particolare. Quando si va a piedi, i muscoli delle gambe e delle cosce si contraggono in modo tale, da spremere il sangue contenuto nelle vene, che viene spinto verso l'alto, per il dispositivo a valvole, di cui le vene sono fornite. Ora, nel caso di vene varicose, anche questo dispositivo è difettoso, è vero, ed il sangue tende a cadere verso il basso per la legge di gravità; tuttavia, mentre che con gli accorgimenti, suggeriti sopra, proviamo a riparare il dispositivo valvolare, e gli altri

difetti funzionali ed anatomici, aiutiamoci anche con l'azione meccanica del camminare. D'altra parte, quando ci si stanca, e si avverte una particolare pesantezza, basta fare l'esercizio descritto all'inizio di questo paragrafo, per decongestionare, almeno momentaneamente, gli arti inferiori. Quindi, **camminare, andare a piedi, usare le proprie gambe, fa sempre bene, non dimentichiamolo!**

- Chi se lo può permettere, faccia **ginnastica in palestra**, sotto il controllo del medico sportivo, e degli esperti di ginnastica. È una attività utile a tutto l'organismo, ed alle vene varicose. Consiglio una ginnastica mirata, e non una ginnastica qualsiasi, naturalmente.
- Una volta la mattina, ed una volta nel tardo pomeriggio, è consigliabile respirare, per 10 minuti, nella seguente maniera, garantendosi, prima, che l'aria tutt'intorno sia pulita, e non inquinata né da fumo, né da altro. **Tirate l'aria dentro ai polmoni**, inspirando lentamente e profondamente, attraverso le narici, riempiendo d'aria i polmoni quanto più è possibile, e **cacciate fuori dai polmoni l'aria**, espirando a bocca aperta, emettendo come uno sbuffo finale, al termine di ogni atto espiratorio. In questo modo, aria carica di ossigeno viene inspirata, e l'aria già usata dall'organismo, quella carica di anidride carbonica, viene espulsa verso l'esterno, ma tutto in maniera molto accentuata, seguendo questa particolare tecnica respiratoria; a tutto vantaggio dell'organismo. **Buona respirazione = più ossigeno alle cellule = migliore metabolismo cellulare e generale = buona salute, con recupero di quella perduta.** Tra l'altro, tale tecnica respiratoria tende a normalizzare la pressione arteriosa, a tutto vantaggio anche del lavoro delle vene.
- È indispensabile che il vostro dentista controlli lo stato di salute dei denti e del paradenzio, scrupolosamente. Siate sempre premurosi nel **curare denti e gengive**. Alcuni consigli utili li trovate nel paragrafo sulla bocca, a pag. XXX. Sottolineo, qui, soltanto la mia convinzione che, fino a quando c'è uno stato patologico a carico dei denti, e dell'apparato di sostegno dei denti, **non si potrà mai guarire completamente da altre malattie.**
- Un'applicazione quotidiana con **argilla** è utile, se fatta, ad esempio, la mattina, seguita poi da impacchi con la pomata di calendula, o con gli oli medicinali di cui prima. Comprate in erboristeria l'argilla fine, la migliore, quella per impacchi, e utilizzatela seguendo le indicazioni date alle pagg. XXX-XXX.

VESCICA URINARIA

MALATTIE E RIMEDI NATURALI

- CISTITE · CALCOLI · NEOPLASIE BENIGNE · ECC. -

Quando la vostra vescica urinaria è in sofferenza, qualunque sia la causa che determina lo stato patologico, mettete in pratica i seguenti consigli, fino a quando la vescica non sia - a giudizio del medico che vi sta seguendo - completamente guarita. È molto probabile che, facendo questo tipo di terapia naturale, potrete fare a meno delle cure farmacologiche, normalmente previste per le affezioni della vescica.

- Durante la mattinata, orientativamente dalle ore 10,00 a mezzogiorno, bevete lentamente, a sorsi, mezzo litro di **una tisana** preparata con **equiseto**, facendo bollire assieme, per un minuto, mezzo litro d'acqua, e due cucchiaini di equiseto, e filtrando un minuto dopo d'averlo spento. Nel pomeriggio, bevete mezzo litro di **tisana di ortiche**, sempre a sorsi, e lontano dai pasti. Questa tisana si prepara facendo bollire mezzo litro d'acqua, e aggiungendo, dopo di averlo spento, due cucchiaini abbondanti di foglie o radici di ortiche; filtrando, infine, dopo 5 minuti. È preferibile che beviate le tisane senza addolcirle. Ma, se non ci riuscite, addolcite con un cucchiaino di miele il mezzo litro della mattina e con un altro cucchiaino il mezzo litro del pomeriggio, tenendo presente che il miele va aggiunto alle tisane tiepide, non bollenti.
- Durante la giornata, **fate impacchi sulla vescica** - praticamente sul bacino - con **l'amaro svedese** (pag. XX) e ovatta, uno la mattina, uno nel pomeriggio, uno la sera, ciascuno della durata di mezz'ora, unguendo prima con olio, possibilmente, la parte da trattare con l'impacco. Se avete a disposizione **la pomata di calendula**, preparata come indicato a pag. XX, potete fare anche uno, o due impacchi, con ovatta e questa pomata, ciascuno della durata di 3-4 ore. La sera, poi - sempre se vi è possibile, e se volete guarire prima, e più radicalmente - applicate sul bacino un impacco con **foglie di verza, o di cavolo cappuccio**, che rimuoverete la mattina seguente, attenendovi alle indicazioni date nella scheda n° 5, a pag. XX.
- Se vi è possibile, fate **un semicupio con foglie di ortiche, o con l'equiseto**, a giorni alterni, o almeno una volta la settimana, preferibilmente la sera, perché a questo bagno particolare possa seguire il riposo della notte. Le indicazioni relative al semicupio, le trovate alle pagg. XXX-XXX.
- Quanto alla terapia con le tisane, di cui sopra, o si può procedere con quelle tisane per alcuni mesi, oppure, dopo un ciclo di un mese, per due settimane, potete bere mezzo litro al giorno di **tisana di salvia**, preparata nel modo seguente: fate bollire assieme, per tre minuti, mezzo litro d'acqua, e 4 cucchiaini di salvia. Spegnete. Aggiungete un cucchiaino abbondante di liquirizia. Filtrate dopo 10 minuti. Potete bere tutto il mezzo litro nella mattinata, dalle 10:00 a mezzogiorno, sempre lentamente, a sorsi, oppure un quarto nella mattinata, ed un quarto nel pomeriggio. A queste due settimane, può seguire un altro ciclo di un mese con **ortiche ed equiseto**, come spiegato sopra.

- ❑ **Maria Treben** consiglia caldamente **l'epilobium roseum, o epilobium montanum**, per il trattamento di qualsiasi patologia della vescica urinaria: ella è stata testimone di guarigioni straordinarie, persino di **tumori maligni** della vescica! Chiedete al vostro erborista che si rifornisca di questa erba medicinale, e voi stessi fatene tranquillo uso, per combattere tutte le affezioni urinarie. L'epilobio è mirabilmente efficace anche per risolvere tutte le **malattie della prostata**, inclusi i processi neoplastici. Fate bollire mezzo litro d'acqua; spegnete; aggiungete due cucchiaini di epilobio; filtrate dopo 5 minuti. Un quarto lo bevete di mattina, o appena alzati, oppure dalle 10.00 alle 12.00; l'altro quarto bevete nel pomeriggio, sempre a sorsi, e lontano dai pasti. È utile leggere quanto scritto sull'epilobio, alle pagg. XXX-XXX.
- ❑ **L'amaro svedese** è efficace sulle vie urinarie anche quando è **assunto per via orale**. Un cucchiaino la macchina, uno a mezzogiorno, uno la sera, una mezz'ora prima dei pasti, diluiti in un po' d'acqua, sono una dose giornaliera utile, e sufficiente, ad integrazione delle altre terapie.
- ❑ **La miscela per i reni - «Nierentee» - caldeggiata da Breuss**, è, naturalmente, indicata anche per le affezioni a carico della vescica urinaria. Mettete assieme **15 gr. di equisetto, 10 gr. di ortiche foglie, 8 gr. di centinodia, e 6 gr. di iperico**. Fate bollire un quarto d'acqua, spegnete, aggiungete un cucchiaino della miscela, filtrate dopo 10 minuti; le erbe filtrate aggiungetele, poi, a mezzo litro d'acqua, e fate bollire tutto assieme per 10 minuti; quindi spegnete, e filtrate. Questo mezzo litro l'aggiungete al quarto di prima, ed i tre quarti ottenuti vanno bevuti tra le 10.00 e le 12.00 della mattina, e nel pomeriggio, a sorsi, lontano dai pasti.
- ❑ **Il peperoncino** «non riscalda», al contrario di come si crede abitualmente. Anzi, esso è indicato anche nel corso delle affezioni delle vie urinarie, in quanto, stimolando il metabolismo generale, aiuta nel processo di eliminazione delle scorie metaboliche da parte di tutti gli organi emuntori ed escretori, ed è, quindi, utile anche alla vescica urinaria. Deve essere consumato crudo, e ridotto in polvere, mescolato ai cibi, oppure ingoiato in ostie, dopo i pasti. Si può iniziare con piccole dosi, che vanno progressivamente aumentate. Sul peperoncino, si vedano le pagg. XXX-XXX.
- ❑ L'eliminazione della naftalina, e di tutti gli altri inquinanti atmosferici, dalla propria abitazione, è necessaria qui, come lo è per tutte le patologie. Non permettete che si fumi mai nella camera da letto, per non rischiare di dover dormire in **una vera e propria camera a gas** - confrontate quanto scritto alle pagg. XXX-XXX.
- ❑ **Controllate le condizioni di salute della vostra bocca**: eventuali «**foci dentali**» possono causare facilmente **malattie metaforali** - cioè a distanza - a carico delle vie urinarie. Siate scrupolosi e attenti nel farvi curare denti e paradenzio; né sottovalutate le gengiviti. Riguardate il paragrafo «**paradentosi**», alle pagg. XXX-XXX.
- ❑ Se nella vescica sono presenti dei **calcoli**, fate il tentativo, proposto da Maria Treben, da me descritto nel paragrafo sui reni, a pag. XXX. D'altra parte, tutti i consigli dati sopra, sono efficaci anche nella lotta alle **calcolosi**, qualunque sia il tratto delle vie urinarie, interessato da questa patologia. **L'ononide** - che «**rompe i calcoli con vigore e**

potenza!» - è da tenere in conto, nella lotta ai calcoli: di esso è scritto a proposito dei calcoli renali, a pag. XXX.

VIE RESPIRATORIE

MALATTIE E RIMEDI NATURALI

- ASMA BRONCHIALE · BRONCHITE · ENFISEMA
POLMONARE · PLEURITE · POLMONITE · TOSSE ·
TRACHEITE · TUBERCOLOSI POLMONARI · ECC. -

Le vie respiratorie si distinguono, classicamente, in «alte», e «basse», a seconda della collocazione anatomica degli organi presi in considerazione. Per quanto attiene alle alte vie respiratorie, si rimanda il lettore alle pagine relative ai paragrafi «naso», «bocca», «tonsille», «laringite», ed ai riferimenti indicati nella trattazione delle singole voci.

Qui intendo dare delle indicazioni sul modo di trattare, con rimedi naturali, le malattie degli organi che sono compresi nella definizione di **basse vie respiratorie**, e precisamente **trachea, bronchi, polmoni, pleura**. Il corredo di patologie, che accompagna queste parti del corpo umano, è davvero notevole. Tuttavia, i rimedi naturali qui descritti vogliono avere il carattere della generalità, ma anche della specificità, nel senso che varranno per **tutte le malattie delle basse vie respiratorie**, prese nel loro insieme, e per ciascuna di esse in particolare. Qua e là preciserò la specificità per alcune determinate patologie, dove se ne presenti la necessità. **In parole più semplici, intendo dire questo:** quando i bronchi, i polmoni, la trachea, la pleura, hanno qualche problema di salute, di qualsiasi genere, e di qualsiasi gravità, mettete in pratica - con intelligenza, certo, ma senza alcun timore - i consigli che offro qui di seguito, sicuri che quasi sempre otterrete i risultati desiderati. Naturalmente, preciso qui - come altrove, del resto - che **il seguire i consigli, e i metodi naturali, per vincere i mali, non autorizza nessuno a fare a meno del medico**, cui spetta il compito di coordinare le terapie, e di tenere sotto controllo il decorso della malattia. **I rimedi naturali vogliono aiutare la medicina ufficiale, non intendono sostituirla «sic et simpliciter»**, il che equivarrebbe a voler perseguire qualcosa di utopistico, allo stato attuale delle cose; ma anche per il futuro, dovendo essere, l'obiettivo e la tendenza, la creazione di uno status di **medicina integrata**, come ho già discusso ampiamente all'inizio del libro.

A. Tisane, ed integratori alimentari.

- **Tra tutte le piante medicinali**, che si possono utilizzare sotto forma di tisane, per curare le malattie degli organi dell'apparato respiratorio, **ho fatto una cernita**, e propongo quelle che esercitano un'azione a più ampio raggio, con le quali si va tranquilli, al di là della specificità della singola malattia che si vuole trattare. **Di queste tisane, bevete un litro al giorno, tra mattina e pomeriggio, nella fase acuta della malattia, per continuare con mezzo litro al giorno, per tutto il tempo che volete, nella fase post-acuta.** Dirò come preparare un quarto di ciascuna tisana, col dosaggio relativo; naturalmente, dovendone preparare un litro, o mezzo litro, è sufficiente quadruplicare, o raddoppiare, la quantità sia di acqua, che di erba medicinale da utilizzare. **È utile addolcire le tisane con il miele.**
- **Le ortiche, la piantaggine, una miscela di equiseti - 25 gr.-, gramigna - 25 gr. -, e galeopside - 25 gr.** Si preparano nel modo seguente: fate

bollire un quarto d'acqua, spegnete, aggiungete un cucchiaino abbondante dell'erba medicinale scelta, filtrate. **Un'altra miscela**, proposta da R. Willfort, e che si prepara nella maniera ora descritta, è la seguente:

- **piantaggine foglie** 40 gr.;
 - **ortiche foglie** 20 gr.;
 - **pulmonaria** 20 gr.;
 - **tussilaggine foglie e fiori** 10 gr.;
 - **achillea** 10 gr.
- **L'equiseto**, che R. Willfort definisce **uno dei migliori rimedi naturali nel trattamento delle malattie gravi, anche croniche, dei polmoni** - e, quindi, delle altre parti delle vie respiratorie - si prepara facendo bollire assieme sia il quarto d'acqua, che un cucchiaino abbondante di equiseto, per un minuto, e filtrando un minuto dopo che avete spento. **Willfort** propone di utilizzare 3 cucchiaini di equiseto per un quarto d'acqua, nelle fasi acute della malattia.
- **La malva**, anch'essa eccellente rimedio, si prepara nel modo seguente: mettete assieme un quarto d'acqua fredda e due cucchiaini di malva - foglie, o fiori, o foglie e fiori mischiati; filtrate dopo 6-8 ore. Bevete dopo di avere riscaldata la tisana, e conservandola eventualmente in un termos. Confrontate quanto scritto nel paragrafo «**laringite**».
- **La salvia**, le cui virtù terapeutiche non risparmiano nessuna malattia, consiglio di prepararla alla maniera di R. Breuss, e cioè: fate bollire assieme, per tre minuti, un quarto di acqua, e due cucchiaini di salvia; spegnete, filtrate dopo 5-10 minuti.
- **Il miele**, che si consiglia di aggiungere abitualmente a tutte le tisane di cui sopra, quando esse sono a temperatura ambiente, può essere utilmente assunto nelle modalità della «**Honigkur**», cioè della «**terapia del miele**», di cui il lettore può trovare tutti i particolari alle pagg. XXX-XXX.
- **Le cipolle**. R. Willfort - e R. Breuss, con qualche piccola variante - propongono la cipolla nel trattamento di **tosse, bronchite, tubercolosi polmonare**, ecc. Si deve procedere nel modo seguente: fate bollire per 10-15 minuti, assieme, un litro d'acqua, 200 gr. di zucchero candito, e mezzo chilo di cipolle, sbucciate e tagliuzzate; spegnete; schiacciate la cipolla così cotta. Quando l'acqua ha raggiunto quasi la temperatura ambiente, scioglietevi dentro da 100 a 150 gr. di miele. Durante la giornata, **ogni mezz'ora**, prendete un cucchiaino pieno di questa bevanda speciale. Breuss consiglia di bere questa tisana di cipolle, **solamente se fegato e colecisti sono in ordine**; per il resto, essa è rapida ed efficace, e da Breuss è proposta anche per il trattamento dell'**asma bronchiale**, e dell'**asma cardiaco**.
- **L'amaro svedese** (pag. XX): bevetene un cucchiaino la mattina, uno a mezzogiorno, uno la sera, mezz'ora prima dei pasti, assoluto, o diluito in un po' d'acqua.
- **L'ascorbato di potassio** (pag. XX) può dare un notevole contributo nella lotta alle malattie respiratorie. Prendetene tre dosi al dì, sciolte in un po' d'acqua, mattina, mezzogiorno e sera, tre quarti d'ora prima dei pasti; fate preparare le dosi in farmacia. Ogni dose deve essere composta da 0,50 gr. di acido ascorbico, e un grammo di bicarbonato di potassio. L'assunzione può essere protratta anche per lunghi, tempi, senza pericolo di controindicazioni, o di effetti collaterali.

- ❑ **Il polline granulare** è un opportuno integratore alimentare. È utile consumarne un cucchiaino la mattina, e uno nel pomeriggio, masticati con un po' di latte, acqua, o altro liquido.
- ❑ Cinque perle di **germe di grano** la mattina, e cinque nel pomeriggio, costituiscono un dosaggio adeguato di questo concentrato di **vitamina E**, nella fase acuta; nelle fasi post-acute, sono sufficienti le cinque perle della mattina.
- ❑ Prendere una capsula di **biancospino**, o 45 gocce di una soluzione idroalcolica del biancospino, la mattina, idem nel pomeriggio, idem la sera tardi, è buona cosa, per sostenere l'attività dell'apparato cardiocircolatorio, nella fase acuta, e anche dopo, data la **totale innocuità** del biancospino, e, nel contempo, la sua sicura funzione di sostegno del cuore, a tutti i livelli.
- ❑ **Il lievito di birra** (pag. XX) è un integratore alimentare che esercita una utilissima funzione di regolazione dell'attività intestinale, di degradazione e di assimilazione dei nutrienti alimentari. È opportuno, quindi, prenderlo quotidianamente, anche in apparente assenza di malattie in atto; diventa necessaria la sua assunzione, quando sia in corso uno stato di malattia. Per cui, se ne consiglia la consumazione quotidiana di due dadi, uno la mattina, uno nel pomeriggio, sciogliendoli in un po' di acqua, o latte, o altro liquido. Ogni dado pesa, generalmente, 25 grammi: il lievito di birra è reperibile presso tutti i negozi di alimentari, e si conserva nel frigorifero.
- ❑ **Il peperoncino** (pag. XX) è dotato di documentate virtù terapeutiche. Esso va consumato in forma macinata, aggiunto crudo ai cibi, al momento di mangiare. La dose media giornaliera è di un grammo per ogni 10 Kg. di peso corporeo; per cui, ad esempio, un uomo di 70 Kg. può consumarne, al giorno, almeno 7 grammi. Non ci sono controindicazioni.
- ❑ Sulla necessità di respirare **aria pura, sana, non inquinata** - trattiamo, qui, delle malattie delle vie respiratorie! - il lettore vada a rileggere con attenzione le pagg. XXX-XXX, titolate «**camere a gas**». In più, consiglio di eseguire, la mattina presto e al tramonto del sole, gli **esercizi respiratori**, descritti nel paragrafo sull'esaurimento nervoso, alle pagg. XXX-XXX.

B. Le applicazioni locali

- ❑ Per curare le malattie di organi racchiusi nella gabbia toracica, oltre a fare ricorso a terapie che agiscono attraverso il circolo sanguigno, e quindi dall'interno, si può operare mediante **impacchi locali**, da farsi **sul petto, sui lati della gabbia toracica, sul dorso**, a seconda dei casi. Per orientarvi, fate riferimento ai punti del dolore, e in quella zona fate le applicazioni; è buona norma fare impacchi che interessino non soltanto i punti del dolore, ma anche, ampiamente, le zone tutt'intorno ad essi. Se il vostro medico non rifiuta questi metodi naturali, può esservi di grande aiuto per una esecuzione corretta dei consigli, che offro qui di seguito.
- ❑ **Il cavolo** (pag. XX). Gli impacchi locali con foglie di verza, o di cavolo cappuccio, hanno **una grande efficacia** per tutte le patologie delle vie respiratorie. Molto utili sono le applicazioni fatte la sera, e rimosse la mattina successiva; ma, quando vi sia possibile, fate un impacco anche la mattina, che toglierete solo la sera. Abbiate pazienza nel fare questo

genere di applicazioni, provate a capirne il perché, leggendo la pag. XX in particolare, e sappiate che i risultati che otterrete vi ripagheranno bene delle fatiche fatte. Nelle pagine sul cavolo, troverete tutti i consigli utili per procedere nella maniera più adeguata. Questi impacchi, se fatti bene, sono capaci anche di liberare le cavità pleuriche da **eventuali versamenti** di liquido patologico; in ogni caso, un tentativo è opportuno farlo.

- **L'amaro svedese** (pag. XX). Ungete con olio, o con sugna di maiale, la zona da trattare; bagnate una adeguata quantità di ovatta, e applicate il tutto sulla parte interessata; quando, dopo un certo tempo, vi sarete accorti che il corpo ha assorbito tutto l'amaro svedese, aggiungetene altro, e così via. L'applicazione della sera può essere tolta via direttamente la mattina seguente. **Prendete tutte le misure utili a non sporcare la biancheria**; per il resto, andate tranquilli per quanto riguarda l'utilità, e l'efficacia, di questo genere di impacchi. **Provate, e vedrete quanti sorprendenti risultati avrete**. Se è necessario, per evitare il fastidioso impatto con il corpo di un impacco freddo, riscaldate sul fuoco un po' di amaro svedese, quello che poi passerete sull'ovatta. Quando rimuovete le applicazioni, lavate bene le parti trattate, e asciugatele con cura, usando - se è possibile - anche **l'asciugacapelli**, per essere sicuri di avere asciugato bene.
- **La pomata di calendula**. Le applicazioni con questo preparato esercitano una notevole efficacia. Per sapere come ottenere la pomata di calendula, e per imparare a saperla applicare sul corpo in maniera adeguata, andate a riguardare le pagg. XXX-XXX. Gli impacchi, che fate durante il dì, rinnovateli ogni due tre ore; l'applicazione della sera, lasciatela per tutta la notte.

C. Digiuno terapeutico e malattie delle vie respiratorie

In un apposito capitolo del presente lavoro, alle pagg. XXX-XXX, tratto del «digiuno terapeutico». Ritengo opportuno riportare qui quanto è detto, alle pagg. XX-XX, nel volumetto della casa editrice Igiene Naturale, dal titolo «**Il digiuno terapeutico**», a proposito del trattamento delle malattie delle vie respiratorie mediante il digiuno assistito, precisando che **cito il brano alla lettera**, e che le sottolineature sono dello scrivente.

«**I disturbi respiratori rispondono prontamente al digiuno. La febbre da fieno** migliora virtualmente in tutti i casi, senza aver bisogno di alcun cambiamento di clima. I pazienti con **catarro** abitualmente guariscono con il digiuno, nonostante che le eliminazioni possano peggiorare la situazione nei primi giorni di digiuno. **I polipi**, che possono eventualmente essere presenti, vengono di solito riassorbiti dopo i primi giorni di digiuno; le membrane ispessite ritornano alle loro dimensioni normali, anche se le strutture, atrofizzate dal catarro, in stato avanzato, non possono essere ricostruite!».

«Anche **la sinusite** risponde abbastanza bene al digiuno; infatti, in alcuni casi, bastano solo pochi giorni a rendere visibili dei buoni miglioramenti; in alcuni casi, possono necessitare dei digiuni un pochino più prolungati. **La laringite cronica** si arrende subito con il digiuno. **I casi cronici di asma**, dopo pochi giorni di digiuno, guariscono subito. Quelli **asmatici** che non sono in grado di dormire giacendo supini nel letto, e pertanto dormono stando seduti, vengono di solito alleviati entro 36 ore di tempo. Il dott. Benesh fa poi riferimento ad alcuni pazienti, che guarirono da **una grave asma cronica**

dopo un digiuno di diversa durata. Un caso richiese due digiuni, uno di 15 giorni, l'altro di 21; un altro rispose a vari digiuni brevi di 2, 5, 6 e 7 giorni; il terzo digiunò per 26 giorni, e negli stadi avanzati occorsero due digiuni, uno di 23 giorni e l'altro di 26. Su un centinaio di **asmatici** curati dal dott. Shelton con il digiuno, solo tre non riuscirono a guarire!».».

«**La congestione dei polmoni** è prontamente e sicuramente rimediata, in tutti i casi, durante il digiuno, e **la bronchite** risponde ugualmente bene al trattamento. La più importante malattia respiratoria, **la tubercolosi polmonare**, è stata spesso curata con il digiuno. Nella stragrande maggioranza dei casi, la prognosi è molto favorevole. Mentre si digiuna, **la tosse tubercolare** di solito diventa molto lieve, o scompare tutta in una volta. In alcuni casi, avvengono molti miglioramenti durante il digiuno, seguiti da una guarigione completa durante un periodo di nutrizione appropriata, con altrettanta adeguata aria fresca, ed attenta esposizione al sole. Di solito, nel caso di tubercolosi, si preferisce far fare brevi periodi di digiuno, data la difficoltà riscontrata da molti pazienti nel recuperare il peso, dopo periodi di prolungata astinenza. Eppure, altri pazienti sono guariti dopo lunghi digiuni, e sono poi di nuovo tornati al loro peso normale. È possibile che le difficoltà che si sono riscontrate in alcuni casi furono dovute al poco controllo dietetico, che fece seguito al digiuno».

Ciascuno tiri, da quanto citato, le debite conclusioni. **L'approfondimento dell'argomento** può essere fatto utilmente, rileggendo le pagg. XXX-XXX.

«Vita et mors duello mirando
inter se confluxere»

Il digiuno terapeutico secondo Breuss: scacco matto al cancro?

INTRODUZIONE

Le cellule tumorali consumano glucosio da 5 a 10 volte in più che non le cellule normali. Esse sono particolarmente ingorde, e anche desiderose come non mai di crescere e moltiplicarsi, in maniera anarchica, senza rispettare le regole di una controllata convivenza con le altre cellule, e non tenendo conto delle esigenze dell'ecosistema di un organismo vivente. La loro legge è «**mors tua, vita mea**», consumando tutto quello che trovano, senza chiedere alcun permesso, perché seguono la legge dell'affermazione di sé, in disprezzo dell'esistenza del tutto come obiettivo primario. **La legge del più forte** le guida nella loro crescita incontrollata, e tutto invadono caoticamente. Il principio dell'inibizione da contatto, valido per tutte le altre cellule, è, per esse, nullo: sanno dare solo spintoni per farsi strada, occupando con disinvoltura e tracotanza il territorio altrui. Non c'è verso di farle ragionare, seminano terrore e morte.

Un proverbio dice: «**a mali estremi, estremi rimedi**». Il nemico si deve combattere con le sue stesse armi, cercando di individuare il suo punto debole. È un nemico che combatte senza pietà, deve essere combattuto senza pietà. Fermiamoci a ragionare, utilizziamo la logica, studiamo una strategia di guerra.

Viene subito da fare **un ragionamento logico elementare**: se le cellule neoplastiche sono tanto avido, e per moltiplicarsi così rapidamente hanno bisogno di continui apporti alimentari, **proviamo a farle morire di fame**. Ecco fatto! Il principio è semplice, è elementare, è intuitivamente convincente. Il problema è, ora, solo quello di studiare la maniera più opportuna, per realizzare concretamente la cosa. Si tratta, innanzitutto, di programmare un digiuno, chiedendoci se si debba trattare di un digiuno assoluto o di un digiuno relativo, e soprattutto quanto debba durare.

Lehninger (A.L. Lehninger, «Biochimica», Zanichelli, pagg. XXX-XXX), descrive il **digiuno di volontari**, seguito e controllato da specialisti: il digiuno è stato interrotto solo dopo sei settimane, cioè dopo **42 giorni**, i volontari hanno superato la prova in ottime condizioni di salute. Abbiamo, così, una indicazione precisa: un digiuno può durare benissimo anche quarantadue giorni, senza correre alcun pericolo. Se poi guardiamo alla storia, osserviamo un numero grande di precedenti illustri: tra gli altri, Cristo. **Gesù ha digiunato quaranta giorni nel deserto**, senza soffrire la fame: si sottopose al digiuno per ritemperare lo spirito e il corpo, in vista del «tour de force» della vita pubblica. Altrove ha pure detto a chiare lettere: «Questo genere di demoni si può scacciare solo con la preghiera e il digiuno». Perché non ipotizzare che per «demoni» Gesù intendesse **anche** «mali organici inguaribili», tra cui le neoplasie?

L'austriaco Rudolf Breuss propone un digiuno relativo: non deve mancare, durante la terapia, un apporto esogeno di vitamine, sotto forma dell'assunzione quotidiana di un quarto di una miscela di succhi centrifugati. Contemporaneamente, bisogna bere delle tisane, finalizzate ad una radicale azione disintossicante: non dimentichiamo che il tumore comporta una situazione di stress non indifferente per l'organismo, con alterazione del normale metabolismo, e produzione di radicali liberi, ed altri metaboliti, tossici per l'organismo. **La durata del digiuno viene fissata a giorni quarantadue.** Il terapeuta austriaco, nel suo volumetto «Krebs, Leükämie, und...» - vedi bibliografia - racconta che nell'anno 1950, giunse alla comprensione del principio che era alla base del successo della terapia antitumorale: **se si digiuna, si guarisce;** la massa tumorale scompare completamente, oppure viene eliminata - ridotta ad un residuo atrofico - assieme alle feci. In quell'anno, egli aveva assistito al primo caso di guarigione da un tumore maligno, in un paziente che si era sottoposto alla terapia del digiuno.

«MORS TUA, VITA MEA»: LA LEGGE DEL PIÙ FORTE

Poniamo, per un momento, che quanto detto prima, sia **inconfutato e inconfutabile.** Ci chiediamo, allora, che cosa avvenga mai, e cerchiamo di capirci qualche cosa, procedendo per ordine e gradi. **Il programma fondamentale di un organismo vivente,** codificato nel DNA dei miliardi di cellule che lo costituiscono, è il conseguimento della vita del proprio essere, e la difesa della conservazione di questa vita. Tutti i meccanismi, operanti in un organismo vivente, tendono finalisticamente a conseguire costantemente questo obiettivo. **Il sistema immunitario** è una vigilanza ininterrotta, mirante a proteggere l'organismo da insidie, esterne ed interne, da parte di svariati agenti patogeni. Tutto quello che viene identificato dalle cellule immunitarie come qualcosa di «non-self», cioè di estraneo all'organismo, è considerato un nemico da eliminare. Se delle **cellule «self»** - cioè «proprie» dell'organismo, per un qualsiasi motivo, si trasformano, diventando **«non-self»**, normalmente vengono distrutte da cellule killer immunocompetenti, e da altre; perché l'evenienza della trasformazione delle cellule proprie è anch'essa prevista, come ne è programmata la risposta immunitaria di eliminazione. Tuttavia, in alcuni casi, in determinate condizioni psicofisiche dell'individuo, si verificano delle **trasformazioni cellulari, che sfuggono al sistema di controllo e di difesa da parte del sistema immunitario;** o, perlomeno, la risposta immunologica è inadeguata. **Siamo in presenza di una neoplasia,** di un processo di proliferazione cellulare, che è del tutto incontrollato: all'interno dell'organismo si determina uno stato bellicoso, da guerra civile, ma secondo vari stadi, che si susseguono l'uno all'altro.

Fino a tanto che continuiamo ad alimentarci normalmente, la massa tumorale è, dal sangue, regolarmente rifornita di tutti i nutrienti, che sono ad essa necessari per aumentare di volume e consistenza. Il corpo non si mette in allarme, tollera la presenza estranea: non individua alcun reale pericolo,

non vede la sua morte, perché, intanto, anch'esso si nutre normalmente, e pare quasi che tutto sia in perfetta regola. **Se il paziente però comincia a digiunare**, piano piano inizia lo stato di allerta. All'inizio del digiuno è come se non stesse succedendo niente: l'organismo utilizza le riserve energetiche endogene, per sopperire al suo fabbisogno quotidiano. **Il problema principale è la produzione di glucosio**, che è il carburante principale dell'intero organismo, e, soprattutto, l'unico che il cervello sia capace di utilizzare, per le sue esigenze energetiche, in condizioni normali. Quando il digiuno giunge ad uno stadio sufficientemente avanzato, i sistemi metabolici di interconversione di sostanze di riserva nel prezioso glucosio cominciano ad invocare nuove fonti energetiche, perché le fonti fisiologiche danno segnali di esaurimento. Intanto, prende ad impazzire, naturalmente, anche la massa tumorale, perché le sue cellule, il cui programma unico è «**moltiplicarsi a tutti i costi**», consumano glucosio con velocità da cinque a dieci volte maggiore delle cellule non tumorali, e invocano con più veemenza l'apporto di glucosio. Nonostante che la produzione di corpi chetonici da parte del fegato viene incontro alle esigenze energetiche dell'organismo, lo stato di allarme non rifluisce, anzi diventa più urgente e preoccupante.

L'esaurimento progressivo delle riserve energetiche, evocando il fantasma di una possibile morte dell'intero organismo, scuote **quei centri che «sentono», probabilmente, la vita e la morte**. Tutto l'organismo reagisce, con tutte le forze e con tutti i mezzi a disposizione, contro la grave minaccia del dissolvimento del proprio essere. I sistemi di difesa della vita si attivano in una maniera particolarissima, e vanno alla ricerca disperata di qualsiasi fonte di energia, che possa risultare utile per garantire la sopravvivenza. È a questo punto che, probabilmente, si determina **una inversione di tendenza**: se, fino a questo momento, il tumore ha fatto tutti i comodi suoi, sottraendo all'organismo, avidamente, i nutrienti che voleva, ora, in questo stato di grave carenza alimentare, determinata dal digiuno, non viene più alimentato adeguatamente dall'organismo affamato; **ma, anzi** - e questo è il punto della situazione - viene a sua volta individuato come una preziosa sorgente di potenziale energia, e da sfruttatore diventa una fonte sfruttata. **La massa tumorale deperisce e muore, l'organismo ospitante sopravvive e guarisce**. Il digiuno ha reso l'organismo in toto più forte del tumore. Questa volta è l'individuo che può dire alla neoplasia «**mors tua, vita mea**».

Mi par di veder, con Dante, **il conte Ugolino**, mentre che «**in se medesimo si volvea coi denti**», in un momento di accesso autofagico da affamamento. In realtà, nel dissolvimento, o nella riduzione «ad minimum» della massa tumorale, fino alla sua totale scomparsa all'interno dell'organismo, o fino alla sua eliminazione verso l'esterno attraverso le feci, assistiamo ad **una forma di autofagia**, che è, in effetti, **un processo di autolisi**, eseguito dal tumore stesso, **per un comando partito dalla centrale della vita** e della autoconservazione dell'organismo, considerato nella sua totalità, finalizzato alla messa a disposizione del corpo delle sostanze energetiche presenti in esso.

È evidente che quel centro dell'io - che abbiamo definito «centrale della vita» - a questo punto ha identificato definitivamente la massa tumorale come "corpo estraneo", da eliminare, **ma solo dopo di averlo utilizzato**

come preziosissima fonte di energia, utile a superare la fase di affamamento, che si è determinata in seguito al prolungarsi del digiuno.

RUDOLF BREUSS, ONCOLOGO EMPIRICO

Nell'anno 1950, Breuss dovette fare più o meno questo ragionamento: «Se questo metodo, questa via, questo procedimento, si sono dimostrati capaci di debellare un tumore, anche uno soltanto, perché non dovrebbero operare un tale miracolo anche in altri soggetti, affetti da neoplasie? Se lo stato di minaccia di morte per fame ha determinato, in un individuo, una risposta tale da eliminare la massa tumorale, fino a farla scomparire del tutto e per sempre, perché non dovrebbe, un siffatto digiuno, distruggere non solo questo tipo di neoplasia, ma ogni genere di tumore, sia esso benigno o maligno, ad uno stadio iniziale o a quello terminale, ben localizzato o in metastasi?». Dal dire al fare, il passo fu breve. Da allora, a partire da quel primo anello, la catena delle guarigioni da tumori, e da malattie considerate generalmente inguaribili, si è allungata in maniera sorprendente.

Nel libretto scritto e pubblicato nel 1979 – vedi bibliografia - Breuss dichiara, con una semplicità disarmante: «**All'incirca 20.000 (!) tra ammalati di cancro, ed altri ammalati considerati inguaribili, sono guariti attraverso la mia terapia con succhi**» (pag. 60); e altrove: «**Io personalmente ho trattato più di 2000 casi di cancro**» (pag. 58). Nell'anno in cui scrive ciò, il terapeuta austriaco ha **82 anni**, tanto candore, e tanta umiltà. Sono trascorsi circa 30 anni dall'ormai lontano 1950; con la sua «Krebskur-Total» - così egli chiama il suo digiuno terapeutico - ha trattato, fino al momento della pubblicazione dell'opuscolo, **carcinomi polmonari, tumori della testa, carcinomi della laringe, linfomi maligni, tumori della mammella, carcinomi epatici, cancri delle ossa, tumori intestinali**, ecc.

Oncologo, oncoterapeuta empirico, al quale forse nulla avrebbe detto la odierna teoria, che ipotizza **una oncogenesi derivante dalla derepressione di oncogeni, inseriti nel genoma cellulare normale**. Eventi che possono essere scatenati da svariati fattori, capaci di vanificare l'azione inibitoria, esercitata da alcune proteine, sui geni oncogeni del DNA cellulare, su quei segmenti cioè del genoma cellulare che, se diventano capaci di esprimersi - di indurre, cioè, la biosintesi delle proteine da essi codificate - innescano una serie di processi biologici, che trasformano la cellula stessa, facendola diventare una cellula tumorale. La moltiplicazione logaritmica della cellula, se sfugge alla caccia da parte delle cellule immunocompetenti, giunge, dopo un certo tempo, alla formazione della massa tumorale. L'elettrotecnico - questo era Breuss, quando pensò, per la prima volta, al digiuno antitumorale - forse anche non avrebbe capito tanto linguaggio tecnico: la scienza medica, oggi, nel caso che riconoscesse la giustezza del suo metodo di terapia dei tumori, direbbe che **la «Krebskur-Total» ha la capacità di condannare a morte, mediante eliminazione fisica totale, gli oncogeni ribelli, assieme alle cellule da loro espresse, derivate dalla loro espressione fenotipica**, riportando l'organismo allo «status quo ante», ed anche, anzi, ad uno migliore. È legittimo

chiedersi se la scienza medica ufficiale riconoscerà la validità della «Breuss-Kur». Una risposta - positiva o negativa, non importa - la si potrà avere solo se si ha il coraggio di sottoporre quel metodo ad una rigorosa sperimentazione. **Niente va mai accettato, né respinto, aprioristicamente, in maniera preconcepita**, ma tutto deve essere vagliato scientificamente, rigorosamente, per amore di ricerca, con amore per la ricerca. **«Amicus Plato, sed magis amica veritas»**: ma la verità di una cosa la si può appurare solo se l'argomento viene affrontato, e non sfuggito. **Galilei** porse agli inquisitori il suo cannocchiale, invitandoli a osservare, nel cielo, di persona, con i propri occhi, la verità e la oggettività delle sue teorie astronomiche; essi rifiutarono, nascondendosi dietro ad Aristotele, o meglio dietro il loro aristotelismo preconcepito. **Oggi non siamo inquisitori, ma spiriti ricercatori**: se un uomo semplice ci invita a sperimentare "scientificamente" quello che egli testimonia come verità empirica, noi abbiamo il dovere - laddove ci sia possibile - almeno di accettare l'invito.

In fondo, si tratta di un metodo già empiricamente collaudato in un numero relativamente grande di casi, e che si è rivelato assolutamente innocuo, fino al punto che l'autore, reso sicuro da tanta consumata esperienza di migliaia di casi risolti, non esita ad affermare: **«È lasciato ad ognuno di scegliere se sottoporsi alla cura con o senza il controllo di un medico»**; talmente egli ritiene facile e innocente portare avanti una simile cura. Purché, naturalmente, si seguano con fedeltà tutte le indicazioni date nel libretto sulla **«Krebskurtotal»**.

LA MISCELA DI SUCCHI CENTRIFUGATI

La terapia del cancro è chiamata, da Breuss, **«Saft-Kur»** - cura con succhi - **«Gemüsesaft-Kur»** - cura con succhi di verdure - **«Krebskur-Total»** - cura totale del cancro - **«Krebs-Kur»** - cura del cancro - **«Total-Kur»** - cura totale. **La sua durata è esattamente di 42 giorni**. È un digiuno relativo, non un digiuno assoluto, in quanto prevede l'assunzione di **una miscela di succhi centrifugati**, che debbono garantire l'**apporto vitaminico esogeno**, altrimenti deficitario in un regime dietetico tanto rigoroso, che esclude tutti gli alimenti solidi - eccetto qualche brodino leggero a base di cipolle cotte, o di altro, in alcuni casi particolari. **Oggi abbiamo a disposizione ottime ed economiche centrifughe**, per ottenere, dagli ortaggi indicati, il succo prescritto. Breuss ricorda quanto era difficile ottenere questo succo negli anni cinquanta, quando ebbe a trattare i primi casi di tumore, perché allora mancavano le centrifughe, e si doveva far ricorso alle grattugie, filtrando poi il succo attraverso un panno di lino. Questa miscela è oggi anche disponibile in confezione, in una bottiglia di vetro da mezzo litro, prodotta dalla **Biotta AG**, CH-8274 Täger-Wilen, Svizzera, importata e distribuita in Italia dalla ditta «Il fior di loto» Grugliasco (To), ottenibile presso le erboristerie o presso alcune farmacie, mediante prenotazione, specificando che si desidera **«Breuss Gemüsesaft»**, oppure **«Breuss Cocktail de Jus de Legumes»**, cioè un succo ricavato da ortaggi, secondo la ricetta di Rudolf Breuss.

Se volete preparare da voi i succhi, centrifugate i seguenti ortaggi rispettando i rapporti ponderali indicati:

- **bietola rossa gr. 300;**
- **carota gialla gr. 100;**
- **sedano gr. 100;**
- **rafano gr. 30 circa**

L'aggiunta di una patata cruda è necessaria solo in caso di tumore al fegato, mentre resta facoltativa negli altri casi. Oppure, quanto all'apporto della patata, si può anche ricorrere alla preparazione di una tisana, ricavata facendo bollire, da 2 a 4 minuti, una manciata di bucce di patate crude, in mezzo litro d'acqua: ogni giorno, se ne beve a sorsi, durante il dì, una tazza fredda. Se la bevanda non piace, è segno che il fegato non ne ha necessità, e si lascia perdere.

Indubbiamente, ove sia possibile, è più agevole comprare la miscela di succhi così come viene prodotta e confezionata dalla ditta Biotta, la quale garantisce che i singoli componenti della miscela derivano tutti da ortaggi coltivati biologicamente; né ci sono motivi ragionevoli per credere che non sia così. Aggiungo qui, per inciso, che, in questi anni, ho potuto osservare che la miscela di Breuss è particolarmente indicata **anche nei casi di anemia**: molte volte ho visto normalizzarsi abbastanza rapidamente il livello ematico circolante, in pazienti che soffrivano di **anemia ipocromica sideropenica**, già solo con l'assunzione quotidiana di un quarto, e fino a mezzo litro, della miscela dei succhi.

AUTOLISI E ALBUMINA

Il **Kwashiorkor**, parola africana che significa "bambino malnutrito", è una malattia frequente nei paesi tropicali, che colpisce i bambini di circa 1-3 anni, cioè subito dopo lo svezzamento - che in questi paesi avviene tra i 18 e i 24 mesi - e insorge in una condizione di semidigiuno, dovuta a una dieta deficiente di proteine. L'insufficiente introduzione di proteine comporta un deficit della biosintesi, tra l'altro, di **albumina**, che, una volta immessa nel circolo ematico, è necessaria a mantenere la pressione osmotica del plasma sanguigno. Il deficit di albumina serica determina, nei "bambini Kwashiorkor", la presenza di addomi gonfi, a causa dell'**edema**, dovuto all'alterato equilibrio idrico fra il sangue e il fluido interstiziale. Già negli anni cinquanta, in presenza del fenomeno Breuss, vari medici si chiesero come fosse possibile evitare un gravissimo e letale deficit dell'albumina serica, in un paziente che non attingeva proteine da nessuna fonte esogena, durante un digiuno che si protraeva addirittura per 6 settimane. Breuss, che aveva messo a punto il suo metodo di terapia del tumore mediante quel tipo di digiuno, solo per via intuitiva, e su base empirica, trovò tuttavia una risposta anche a questo e la individuò nel **processo di autolisi della massa tumorale**; cioè, un dissolvimento della neoplasia provocato dallo stesso organismo, nel momento in cui si determina una condizione di pericolo di morte, se non si reperisce una fonte endogena di proteine, da degradare in aminoacidi, perché siano utilizzati dal fegato per la biosintesi di albumina. È per questa ragione che, ai pazienti con una massa tumorale molto ridotta -

perché ai primi stadi di sviluppo - Breuss permette **l'assunzione giornaliera di una tazza di brodo non ristretto di minestra di cipolle**. La stessa razione è permessa agli ammalati di cancro, ai quali il tumore sia stato asportato chirurgicamente in parte o del tutto. Con questa tazza di brodo si intende introdurre nell'organismo un po' di albumina dall'esterno.

CAMERE A GAS: NAFTALINA E AFFINI

Breuss avverte, a chiare lettere, che **il fumatore che non smette per sempre di fumare**, non potrà mai guarire di cancro, anche se si sottopone al digiuno terapeutico. La salvaguardia dell'apparato respiratorio, almeno nel senso della eliminazione di tutti i fattori irritanti e lesivi, è considerata una «**conditio sine qua non**» per il successo della «Krebskur-Total», ma anche per guarire da ogni altro genere di malattia cronica e ostinata. È per questo motivo che, l'ambiente nel quale vive l'ammalato, ma anche la persona sana che non vuole ammalarsi, deve essere assolutamente non inquinato. Fattori sicuramente inquinanti e intossicanti, lesivi della salute in maniera subdola e silenziosa, ma altrettanto grave, sono, in primis, **i tarmicidi**, le cui esalazioni venefiche uccidono l'uomo, non meno degli animaletti per i quali vengono prodotti e utilizzati. Si intende, qui, **i tarmicidi prodotti sinteticamente**, e non le sostanze naturali, che con il loro aroma, gradevole per l'uomo, ma sgradevole per gli insetti, servono a tenere lontani tarli, formiche, scarafaggi, ed altri indesiderati animaletti. Per convincere il lettore della fin troppo sottovalutata pericolosità di queste sostanze, inquinanti l'aria dell'ambiente nel quale viviamo, Breuss riferisce, e testimonia, alcune delle sue esperienze a riguardo. **Da buon iridologo pratico**, quale egli era, vedeva, nell'occhio delle persone che visitava, i segni di eventuali effetti inquinanti, subiti vivendo e respirando aria contenente particelle tossiche, provenienti da insetticidi presenti in una abitazione. Leggeva nell'iride la presenza inquinante, ancor prima di riuscire a trovare, da qualche parte della casa, l'insetticida responsabile delle eventuali lesioni, riscontrate nel paziente.

Come quando fu chiamato a visitare una ragazza di dodici anni che, improvvisamente, aveva perso la vista, senza alcuna causa apparente. Sulla base dell'esame dell'iride, Breuss fu certo della presenza in casa di **naftalina**, e individuò, nella respirazione continua di questo veleno, la causa della sopravvenuta improvvisa cecità, dovuta, secondo l'oculista precedentemente consultato, ad una non meglio precisata «paralisi del nervo ottico», peraltro non trattabile né chirurgicamente, né mediante l'uso di occhiali. In effetti, la naftalina era presente, abbondantemente, un po' dappertutto nell'abitazione; fu rimossa e gettata via, l'ambiente fu aerato sufficientemente, e purificato mediante l'uso quotidiano, per vari giorni, di **incenso bruciato**. La ragazza riprese a vedere dopo solo tre settimane. Era il mese di maggio dell'anno 1965, a Wigratzbad.

Ancora la naftalina, o meglio **l'arsenico** che essa contiene - come avevano dimostrato già allora esami chimici di laboratorio - fu individuata come responsabile di una strana e grave malattia di pelle di una signora di Amburgo, la quale, trovandosi provvisoriamente a Bludenz, la città natale e

di residenza abituale di Breuss, a questi ricorse per una strana lesione cutanea, che potremmo definire «**dermatite vescicolare migrante**», perché, secondo un ciclo costante di cinque giorni, precisa come un orologio, migrava per tutto il corpo, di distretto in distretto. La signora, tornata ad Amburgo, ripulì tutta la casa dall'abbondante naftalina che teneva negli armadi per proteggere gli abiti contro le tarme, purificò l'abitazione con resine aromatiche una volta al giorno, per 14 giorni, bevve la «tisana per i reni», di cui nella terapia dei tumori, deterse con un'altra tisana le lesioni cutanee, e, dopo sole tre settimane, guarì completamente.

Breuss cita il giorno, il mese e l'anno - il 24 aprile del 1944 - nel quale aveva comprato il libretto del dott. Otto Wirz «Der Krankheitsbefund aus der Regenbogenhaut der Augen», cioè diagnosi attraverso l'iride, edito da Karl Rohm, in Lorch, Württemberg, per esprimere l'importanza della scoperta dell'iridologia come metodica diagnostica, e per la sensibilizzazione che ricevette dalla lettura dell'opuscolo, sulla nocività della **naftalina**, definita da Wirz «**il più grande assassino dell'uomo**», per il suo contenuto in arsenico. Il dott. Wirz riferisce l'articolo di un giornale di Chicago sulla disavventura di una povera donna, che fu **accusata dell'omicidio di 6 suoi fratelli**, che erano tutti morti, uno dopo l'altro, dopo di avere dormito nello stesso letto, messo a loro disposizione dalla sorella, mentre che li ospitava. La donna fu scagionata dall'accusa solo dopo che l'arsenico, che fu rinvenuto nelle salme sottoposte ad autopsia, fu rinvenuto anche, mediante esami di laboratorio, nella naftalina, trovata in grande quantità nel materasso del letto, nel quale avevano dormito i fratelli. Nel 1944, Breuss scommise 1000 marchi con una signora anziana, che era sicurissima di non avere affatto naftalina in casa, mentre Breuss aveva letto nei suoi occhi tale presenza. Secondo Breuss, era proprio l'arsenico di questa naftalina la responsabile della **grave forma di malattia della pelle**, di cui la signora soffriva da ben 42 anni, senza poter guarire, nonostante che avesse consultato più di 200 medici, dei quali almeno un centinaio erano stati dei dermatologi. Ebbe ragione Breuss, il quale rinvenne nell'abitazione della donna una enorme quantità di naftalina, presente in casa sotto forma di una elegante bottiglia ornamentale. La grave dermatite scomparve dopo due settimane, dopo che fu buttata via la naftalina, e fu purificato l'ambiente con **resine aromatiche**, capaci di legare le particelle di veleno volatile, se vengono bruciate in un determinato ambiente. Le parti del corpo malate la signora le lavò con delle tisane consigliate da Breuss. L'organismo fu purificato mediante l'assunzione della tisana per i reni.

Oggi è più raro, solamente più raro, non impossibile, né, poi, qua e là, tanto infrequente, che molte casalinghe abbiano **la morte nel cassetto o nell'armadio**, sotto forma di naftalina o di canfora sintetica. Altri veleni sono abbastanza comuni, tutti prodotti di sintesi, utilizzati sotto forma di **spray, insetticidi, deodoranti per la casa e per il water, una volta il DDT**, e così via. La pulizia quotidiana, e l'aerazione dell'ambiente, ottenuta aprendo porte e finestre per fare entrare aria da fuori - nell'ipotesi che tutt'intorno all'abitazione vi sia aria non inquinata - sono la maniera più semplice e più naturale per respirare aria salubre, fresca e non malsana. Nelle erboristerie, poi, e presso le farmacie, si possono comprare **sostanze profumate di origine vegetale**, non nocive, capaci di tenere lontani dalla biancheria tarme ed altri insetti nocivi. Ben nota è **la lavanda**, ma esistono molte altre possibilità, tutte da scoprire, e non senza gradita sorpresa.

In conclusione, stiamo ben attenti a non trasformare le nostre case in vere e proprie «**camere a gas**», non sottovalutiamo la gravità del problema, facciamo indagini - e invitiamo a farne - per essere ben certi che nelle nostre abitazioni non sia da qualche parte, caso mai ben nascosto e dimenticato, questo subdolo veleno. **Quanto ai fumatori**, ricordiamo loro che sono inquinatori di se stessi, ma anche di quelli che con essi coabitano: se non sanno fare a meno di fumare, **almeno evitino di farlo nella camera da letto**, perché, quando si fuma in quella camera, per tutta la notte si vive e si dorme in una vera e propria camera a gas. In ogni caso, in qualunque vano si sia fumato, si abbia l'accortezza di aerare l'ambiente, perché il fumo tende a diffondere per tutta la casa, inquinando gravemente l'ambiente.

NON SOLO IL CANCRO

Secundo Breuss, sono sufficienti anche solo tre settimane del suo digiuno terapeutico per debellare **l'artrite, la coxartrosi, l'osteoporosi, la spondiloartrosi**. È necessario, comunque, procedere in tutto come se si stesse trattando un caso di cancro. Se poi si volesse fare un digiuno di 42 giorni, sarebbe ancora meglio, perché in questo modo si sarebbe sicuri della distruzione totale anche di eventuali cellule tumorali, presenti nell'organismo, ma non ancora evidenziatesi clinicamente. La Total-Kur, fatta a metà, o portata avanti per intero, si è rivelata un metodo rapido e sicuro per combattere l'obesità: si procede, con essa, «per breviorum viam», per conseguire il risultato dello smaltimento del peso superfluo, rispetto al peso corporeo ottimale. Breuss consiglia la sua cura **anche per prevenire il cancro**, nel senso che essa è un'ottima terapia ad azione rigenerativa generale, depura il sangue, svolge azione stimolante sugli organi ematopoietici, è una buona cura di primavera.

LA LEUCEMIA: «RELATA REFERO»

La leucemia non è considerata, da Breuss, una malattia neoplastica. L'atipia delle cellule bianche del sangue, non ritenuta la conseguenza di una trasformazione primitiva irreversibile, sarebbe dovuta alla risposta, peraltro reversibile, dei globuli bianchi, ad **una funzione alterata del circolo portale**. In questa ottica, per vincere la leucemia, basta rifunzionalizzare la circolazione portale, perché i leucociti riprendano la loro forma, struttura e funzione tipiche. Certo, con Breuss le sorprese non finiscono mai. Tanto più che il terapeuta empirico intuitivo scommette che la inversione di tendenza si determina **già solo dopo sei giorni** di una terapia, che è, peraltro, di una facilità sorprendente. Non è necessaria la Krebskur-Total, non stando in presenza di una trasformazione neoplastica; **non occorre il digiuno**, il divieto assoluto di cibi solidi. Si può mangiare regolarmente, evitando solamente brodi di carne di cavallo o di maiale. È necessario bere, ogni giorno, sempre e solo a sorsi,

preferibilmente poco prima dei pasti, nel corso di una giornata, **un quarto della miscela dei succhi centrifugati Breuss** (pagg. XXX-XXX); l'assunzione di questi succhi deve protrarsi **per 42 giorni**. Bevendo la porzione indicata dei succhi, già nei giro di pochi giorni si ha lo sblocco della situazione patologica, in quanto questo cocktail di succhi ad alto contenuto vitaminico, avrebbe, secondo Breuss la capacità di rifunzionalizzare la circolazione portale, ristabilendo lo «status quo ante», e quindi comportando una «restitutio ad integrum». **Per purificare il sangue**, e per stimolare la funzione endocrina delle ghiandole si prendono tisane depurative; eventuali cicli di terapia si possono trovare alle pagg. XXX-XXX, XXX-XXX, XXX.

L'alterazione funzionale della circolazione portale, responsabile della leucemia, sarebbe provocata a sua volta da una **depressione psichica**, da un abbattimento d'animo, che, lavorando nelle profondità dell'io, raggiungerebbero la sfera somatica, esprimendosi nella manifestazione leucemica. Potremmo dire che è **una morte di dentro**, che tende a divenire inesorabilmente anche morte fisica. L'intuizione del carattere psicosomatico della leucemia, Breuss l'ebbe nel lontano 1952, quando vide guarire la signora Regina Lorünser, dichiarata leucemica terminale dai numerosi medici che l'avevano visitata. Convinto, già da allora, che la leucemia non è da considerare un tumore, ma è la conseguenza di una malattia a carico del distretto portale, e che la causa prima è da ricercare nelle profondità dell'anima, in uno stato psichico di depressione, nelle sofferenze di dentro, prese a curare l'ammalata non con la Total-Kur, ma nella maniera descritta sopra. Ebbe talmente ragione, che, andando in bicicletta a trovare la sua paziente "grave", dopo una settimana dall'inizio della cura, non la trovò a letto moribonda, ma la vide addirittura impegnata a lavorare; e seppe pure che, già al quarto giorno, l'ammalata si era alzata di letto per fare qualcosa in cucina. La signora Regina morì 5 anni dopo, ma per un incidente stradale.

«**Mirabilia auditu!**»: sono, certo, cose massimamente sorprendenti. Come se non bastasse, Breuss testimonia che, nel giro di 10 mesi, ricorsero a lui **ben 28 leucemici**, e che tutti avevano ripreso a lavorare nel giro di appena sei giorni. È vero, siamo davanti a sole prove testimoniali; di un testimone, tuttavia, al quale a me piace credere. **È un uomo onesto, non venale, per niente alla ricerca di onori e gloria**, desideroso solo di aiutare il prossimo sofferente, mediante la individuazione delle malattie attraverso la lettura del corpo, e indicando la via della guarigione in un percorso terapeutico naturale. Prendendo per buona l'ipotesi dell'origine psicosomatica della leucemia, **potremmo anche noi tentare di vincere questo male**, muovendoci verso l'ammalato su due binari: da una parte si fa **psicoterapia**, per rimuovere le cause profonde del male, dall'altra si opera sulla base organica, tentando di **rifunzionalizzare la circolazione portale**, mediante la miscela di succhi centrifugati consigliata da Breuss. Niente di più facile che fare un tentativo del genere: la psicoterapia non è nociva, i succhi costituiscono, in ogni caso, un valido apporto vitaminico; **non ci sono controindicazioni, né si temono effetti collaterali**. Se da noi mancano casi di guarigione dalla leucemia attraverso questo metodo, niente di meglio che cominciare a produrne: **se, naturalmente, Breuss ha visto bene**. D'altra parte, se la cosa non dovesse riuscire - pur avendo il terapeuta rimosso radicalmente le supposte cause psichiche della leucemia - l'exitus

non sarebbe stato provocato, in ogni caso, dal tentativo fatto; il quale tentativo resterebbe pur sempre, di per sé, lodevole.

**"Tu prendi le medicine e rifuggi il digiuno,
come se esistesse una medicina migliore del digiuno"
(S. Ambrogio, 245 d. C.)**

IL DIGIUNO TERAPEUTICO MADE IN USA

LA SOCIETÀ DI IGIENE NATURALE

«**P**ossa lo spirito del dott. Shelton continuare a vivere in eterno», scrive il dott. D.J. Scott, igienista professionista di Strongville, nell'Ohio, a conclusione di una breve presentazione dell'autore del libro «**Il digiuno può salvarvi la vita**». È l'elogio al maestro Herbert M. Shelton - definito «**l'individualista intransigente**» - da parte di uno dei discepoli, un professionista d'igiene naturale, appartenente all'ANHS - the American Natural Hygiene Society - che ha sede negli Stati Uniti, ed iscritti un po' in tutto il mondo. **Movimenti di Igiene Naturale** si trovano in Belgio, Canada, Francia, Spagna, Honduras, Italia. Da noi, **la società editrice Igiene Naturale S.r.l.** (Via Roma, 61, 86010 Gildone CB Tel. 078456127 - 56215 - 56254), è la divulgatrice delle idee del movimento di Igiene Naturale, mediante la pubblicazione di opere sull'argomento, che sono fortemente stimolanti, e tendenti a suscitare l'interesse sul conseguimento e la conservazione della salute, seguendo metodi naturali proposti dal dott. Shelton - in primis - ma anche da tanti altri studiosi e ricercatori, sia del secolo scorso in America, che di questo secolo, tanto negli Stati Uniti, quanto oramai in tante altre nazioni, essendo il movimento in forte espansione.

Herbert M. Shelton è una figura di primo piano, in quanto ha saputo raccogliere nei suoi libri - **ne ha scritti più di tre dozzine!** - il frutto delle ricerche e delle esperienze di tutti gli operatori della salute, a partire da Sylvester Graham, del secolo scorso - impegnati nel combattere le malattie mediante una corretta alimentazione, ed un ordinato regime di vita, puntando, poi, soltanto sul digiuno, per recuperare la eventuale salute perduta, **senza l'uso dei farmaci**, considerati e definiti veri e propri veleni. Nei suoi scritti, Shelton evidenzia la sua consumata esperienza in materia di digiuni terapeutici, esperienza acquisita direttamente, per avere assistito personalmente **più di centomila pazienti digiunanti**, ai fini del superamento delle più svariate patologie.

DIGIUNO E TOSSIEMIA

Svelamento, disintossicazione, azione antitossiemica: sono queste le parole d'ordine dell'igienista, quando si propone l'obiettivo del recupero della salute perduta. **La malattia è uno stato tossiemico**; il digiuno prima, ed un opportuno regime dietetico, poi, vincono la malattia, e determinano l'instaurarsi di uno stato di salute duratura e perenne; il digiuno

assistito costituisce l'unico e il più valido presidio terapeutico, per ogni genere di stati morbosi. «**Natura docet**»: **gli animali digiunano, quando sono ammalati, e riprendono a mangiare, per gradi, quando hanno superato la malattia.** Non solo l'animale, ma anche l'uomo rifiuta il cibo, mentre sono in corso le più svariate forme morbose: con la differenza che, se **l'animale è lasciato in pace mentre digiuna**, l'uomo deve fare una grande fatica per resistere alle sollecitazioni dei familiari, preoccupati ed ansiosi, che vogliono vedere il proprio caro assumere cibo, perché convinti che solo mangiando si guarisce. L'animale, che può portare avanti la sua terapia secondo natura, generalmente guarisce; per l'uomo, che si sottopone ad un trattamento farmacologico, per lo più si arriva ad una parvenza di guarigione, che consisterà nella messa a tacere della sintomatologia, e non nella eliminazione delle cause profonde, che sostengono la malattia.

Il digiuno è proposto come un chirurgo abilissimo, capace di eradicare i mali, agendo efficacemente sulle cause determinanti, e non operando un illusorio effetto placebo, mediante la eliminazione dei sintomi che fanno sentire la malattia come qualcosa di fastidioso, da rimuovere. Senza capire che la rimozione del sintomo non significa, in genere, scomparsa della malattia. Si pensi, per tutte, all'azione sintomatica - e potremmo dire «fantomatica» - esercitata dagli antiflogistici, i quali, tra l'altro, non sono, poi, tanto innocui. Quando cessano i sintomi, il male diventa silente, ma può continuare ad esistere. Diviene, anzi, subdolo, e quindi più pericoloso. **I sintomi delle malattie sono utili, come le spie del cruscotto dell'auto**, che si accendono quando qualcosa non va: l'utente non andrà certo a spegnere la spia luminosa, ma agirà sulle cause che hanno determinato l'accendersi della luce spia. Il sintomo deve cessare solo se cessa la causa, di cui esso è l'espressione. In tal caso, e solo allora, la scomparsa del sintomo si identifica con la guarigione.

La tossiemia è malattia, lo svelenamento è guarigione, il digiuno assistito è la terapia: questa è l'unica, vera medicina, secondo gli igienisti americani, i quali non usano mezzi termini nel condannare i metodi della medicina scolastica tradizionale occidentale, tanto europea, quanto americana. Essi pongono i risultati a confronto: solo attraverso il digiuno assistito, tantissimi pazienti sono finalmente guariti da mali, che, precedentemente, erano stati inutilmente trattati con severe e scrupolose terapie farmacologiche, e/o anche mediante interventi chirurgici. La via da seguire è, tutto sommato, straordinariamente semplice: **basta soltanto non mangiare.** Naturalmente, **si può bere**, ma solo acqua naturale.

LA DURATA DEL DIGIUNO

La durata del digiuno è variabile: una volta iniziata, l'astinenza dai cibi sarà interrotta solo quando compariranno **alcuni precisi segni clinici**, che staranno a significare che il digiuno ha esaurito la sua funzione di depuratore radicale di tutto l'organismo, con la sua profonda azione antitossiemica. **L'attività svelenante del digiuno si disegna costantemente sulla superficie della lingua:** una patina biancastra ben evidente, o altre modificazioni del colorito della lingua, rispetto al color

roseo fisiologico, esprimono l'azione disintossicante nel suo fieri; **il ritorno del colorito roseo sulla lingua**, a partire dai lati e dal centro, fino ad interessare tutta la lingua è il segno, che il corpo è oramai sano, perché tutte le tossine sono state completamente eliminate. **L'appetito, la fame, il bisogno di riprendere a mangiare**, sono l'altro fondamentale segnale che indica essere giunto il momento di interrompere il digiuno. Segni fisiologici, questi due, che il paziente ha superato brillantemente la prova del digiuno, e che ha saputo resistere a tutte quelle crisi, che si possono verificare durante il periodo di svelenamento dell'organismo intossicato. **Il polso irregolare, l'abbassamento della temperatura corporea, una perdita delle forze fisiche, eventuale vomito, episodi di mal di testa, vertigini, singhiozzo, crampi, eruzioni cutanee, crisi di sputo, irritabilità**, assieme a tanti altri fenomeni, sono sintomi che è possibile riscontrare durante i digiuni - mai tutti assieme, né sempre e necessariamente - ma che **non preoccupano più di tanto** gli specialisti, che assistono i digiunanti. Né inducono il terapeuta a decidere la sospensione dell'astinenza dai cibi. **A meno che** l'abbassamento della temperatura non sia eccessivo, troppo rapido, e soprattutto se il paziente lamenta un caldo fastidioso, mentre i suoi piedi sono freddi: **nel qual caso**, in genere, si deve interrompere il digiuno, e applicare al corpo calore dall'esterno. Una graduale perdita delle forze è ritenuto un evento normale, ma si deve interrompere il digiuno in caso di frequenti svenimenti, di estrema emaciazione, con inabilità a camminare da soli. **Il calo ponderale** è, chiaramente, previsto; il peso si recupera, e raggiunge un livello fisiologico, con la ripresa dell'assunzione dei cibi. Lo specialista, che assiste il paziente, valuta, volta per volta, l'importanza di tutte le crisi, osservate nel corso del digiuno, ai fini della eventuale decisione di far interrompere l'astensione dai cibi.

SPRETTRO D'AZIONE DEL DIGIUNO

Il libro «**Il digiuno terapeutico**», della citata società editrice Igiene Naturale, è un buon compendio, una illuminante sintesi sull'argomento del digiuno che salva. Sulla pagina posteriore della copertina del libro, è riportata **una interessante tabella esemplificativa**, tratta dai casi assistiti dai dottori F.M. Eachen, R. Gross e W. Esser, nelle loro cliniche negli Stati Uniti. Sono riportati, in cifre, **più di mille casi delle più svariate malattie**: i casi di «non restitutum ad integrum» sono una settantina in tutto. Sono tutte malattie di notevole rilevanza medica, alcune delle quali, poi, sono tra quelle che fanno tremare il sangue nelle vene. **Cinque casi di cancro** fanno parte di quel gruppo di casi trattati, che sono giunti tutti a guarigione completa. Come pure i 195 casi di **ipertensione**, o i 14 casi di **diabete**, i 6 casi di **appendicite**, i 36 di varie forme di **epatite**, i 32 casi di **disordini mentali**, i 21 di **dispepsie**, gli 8 di **gonorrea**. Su 8 casi di **sclerosi multipla**, ben cinque sono giunti a guarigione, o sono notevolmente migliorati. Solo un caso di **cataratta**, l'unico trattato, non è stato risolto dalla terapia del digiuno. **Colite, sinusite, anemia, emorroidi, artrite, bronchite, malattie renali, tumori benigni, cardiopatie, asma**,

ulcere, febbre da fieno, gotta, calcoli biliari, costipazione, psoriasi, bronchite, vene varicose, eczema, insonnia: queste le malattie elencate nella tabella. La percentuale dei casi non risolti è davvero molto bassa, anche tenuto conto che - come è chiarito nello stesso volumetto, e sottolineato anche in altri testi della stessa casa editrice - molti dei casi non risolti riguardano pazienti che, o per motivi economici, o per altre ragioni soggettive, non hanno potuto portare a completamento la terapia, per tutto il tempo considerato necessario.

È confortante leggere che **il dolore**, questo grande problema, **va via, generalmente, dopo solo pochi giorni dall'inizio del digiuno**. Il dottor Shelton afferma di aver visto **pazienti, affetti da cancro**, «liberarsi di tutti i dolori in un periodo di tempo che varia dalle 24 ore ai tre giorni, dopo che è stato interrotto il drogaggio (!), e tutta la nutrizione». Di un evento simile sono stato testimone qualche anno fa, quando ho potuto constatare, con sorpresa, la scomparsa, improvvisa, e quasi totale, dei terribili dolori di cui soffriva, giorno e notte, un paziente, i cui due polmoni erano stati compromessi gravemente da **un carcinoma allo stadio terminale**, e che, dietro mio consiglio, stava tentando l'ultima spiaggia, costituita dal digiuno terapeutico. Il tentativo di salvarlo dalla morte non riuscì, perché l'ammalato non fu in grado di portare a termine né il digiuno secondo Breuss, né quello della scuola americana, in quanto, tra l'altro, **non perse mai la fame**; evento, questo, che invece si verifica generalmente in tutti i digiunanti, subito dopo l'inizio dell'astinenza dai cibi. Tuttavia, quello strano digiuno parziale - che era la via di mezzo tra i due metodi, ritenuti gli unici possibili in quelle condizioni - accompagnò l'ammalato all'exitus in una maniera sicuramente meno traumatica; e permise al paziente, la domenica prima di morire, di vestirsi come si suole nel giorno di festa, e di salutare parenti ed amici, perché, in quel giorno, si sentì così bene, che era ormai convinto che sarebbe guarito completamente. Anche nel caso dell'**artrite**, è scritto che «la maggior parte dei pazienti si libera da gravi attacchi artrici, **entro pochissimi giorni** dall'inizio del digiuno». Idem dicasi dei sintomi dolorifici, che accompagnano le mestruazioni nelle sofferenti di **dismenorrea**, o di quelli «laceranti» delle **crisi emorroidarie acute**. Scompaiono anche **le coliche biliari da calcoli**, in attesa che il digiuno, lentamente, ma sicuramente, sciogla queste formazioni, fino alla loro scomparsa definitiva. È ragionevole pensare, a questo punto, che, al di là dei casi citati espressamente, **l'evento della scomparsa del dolore**, in seguito alla terapia del digiuno, interessi tutte le situazioni patologiche, trattate mediante l'astinenza dai cibi. Sottolineo l'importanza di questo fatto, in particolar modo per quanto attiene i pazienti affetti da un male incurabile, e per quanto riguarda il dolore, che accompagna questi ammalati, soprattutto negli stadi terminali del decorso della malattia. **Se non si riuscisse ad ottenere altri risultati** mediante il digiuno terapeutico, in casi simili la scomparsa del dolore sarebbe, di per sé, una vera benedizione di Dio, ed una giusta ricompensa al sacrificio dell'astensione dal cibo.

DIGIUNO E TUMORI: GLI IGIENISTI E BREUSS

Soprattutto per l'evento sicuro della riduzione del dolore, dove non avvenga la eliminazione totale dello stesso, **gli igienisti** consigliano la via del digiuno anche nel caso dei tumori, per la cui guarigione non ci siano oramai più speranze. D'altra parte, essi **testimoniano di aver visto migliaia di neoformazioni, della più svariata natura, svanire nel nulla, dissolversi totalmente, in seguito al digiuno assistito**. Shelton usa il termine «**autolisi**», per indicare l'evento della eliminazione delle neoplasie dall'organismo, nel corso del digiuno. Non mi tratterò sulla spiegazione del processo fisiologico, inteso con il termine "autolisi", rinviando il lettore a quanto ho scritto, a riguardo, nel capitolo del digiuno secondo Breuss. Perché, anche la scomparsa delle neoformazioni patologiche, documentate dal ricercatore austriaco, sono, in ultima analisi, la conseguenza di un processo di riassorbimento del tessuto neoplastico, indotto dall'azione di comando della centrale della vita, che identifica la massa tumorale come corpo estraneo da eliminare, usandolo, nel contempo, quale preziosa fonte di elementi energetici, utili all'organismo affamato.

Chiunque sia interessato ad approfondire l'argomento del digiuno terapeutico proposto dagli igienisti, trova, nelle edizioni della società editrice «Igiene Naturale», tutto il materiale informativo necessario. Vorrei, qui, fare qualche riflessione di confronto tra i due metodi di digiuno, e precisamente tra il digiuno «made in USA», e quello proposto da Rudolf Breuss. Da quanto detto fino ad ora, risulta chiaramente che tutti e due i digiuni hanno uno spettro d'azione di 360 gradi, quanto alle patologie che si possono trattare con buone speranze di successo. Gli igienisti hanno puntato, da sempre, a curare «la malattia», intesa come «tossiemia», a qualunque livello, e sotto qualsivoglia forma si manifesti. **Il problema del trattamento della patologia neoplastica si è imposto soltanto in un secondo momento**. Il primo lavoro scritto dell'igienismo sul cancro risale al **1932**, ad opera del maestro dell'igienismo dott. Shelton, il quale ha continuato a scrivere sull'argomento una serie di articoli, raccolti successivamente nel volume «**Tumori e cancro**», che termina con un articolo tutto dedicato alla spiegazione del processo di autolisi delle formazioni tumorali, dal titolo originale «Last, but not least», cioè «l'ultimo, ma non per questo il meno importante».

Breuss non faceva parte di alcun movimento, o scuola, ma conosceva l'esistenza delle cliniche del digiuno assistito. Intuisce l'efficacia e l'importanza della via dell'astensione dal cibo per combattere le malattie, fa suo il metodo, lo modifica, rende il digiuno, in un certo senso, relativo, con l'introduzione dei succhi centrifugati, introduce le tisane, accanto all'acqua pura e semplice. Ma, soprattutto, **punta dritto alla lotta, ed alla sconfitta del cancro, attraverso il digiuno terapeutico**: prima ritiene che con esso sia possibile combattere solo il cancro dello stomaco, e, poi, scopre che l'efficacia del metodo va in tutte le direzioni, nell'ambito delle patologie tumorali. Il digiuno modificato è capace di indurre l'autolisi di qualsiasi forma tumorale, sia benigna che maligna, e a qualunque stadio. Stabilisce anche la durata del digiuno, fissandolo a quarantadue giorni; mentre, per gli igienisti, non esiste la possibilità di determinare a priori il tempo esatto, occorrente per la eventuale scomparsa - per autolisi - della massa tumorale. Inoltre, Breuss non ritiene che il digiuno debba essere necessariamente assistito: egli indica un metodo, invita a seguirlo fedelmente, ne garantisce i

risultati. Lo stesso digiuno, poi, nato per combattere il cancro, Breuss, naturalmente, lo consiglia per combattere qualsiasi malattia si voglia.

Due medicine a confronto? Due scuole? No. Credo sia più esatto parlare di due metodi differenti, che mirano agli stessi risultati. Sono due vie, con tantissimi punti in comune, e suscettibili di reciproche integrazioni. Agli studiosi, ai ricercatori, agli operatori della salute, il compito di approfondire l'argomento, sempre con animo aperto, senza pregiudizi, con il solo scopo di comprendere, ai fini di far avanzare sempre di più **la scienza della salute**: che è **sempre e solo una**, quella cioè che sta dalla parte degli ammalati, e che si propone, quale unico obiettivo, la guarigione. Qualunque sia il metodo, da qualunque parte esso provenga: purché sia quello veramente efficace. «**Exitus acta probat**», si legge in Ovidio: saggia sentenza, e vera in ogni caso, sia quando l'exitus darà la salute riacquistata, sia che l'evento finale sarà «exitus = morte». Nell'un caso e nell'altro, si avrà la verifica della bontà, della verità, o della non validità, della via terapeutica proposta.

METEOROPATIE e GEOPATIE: LE CASE DEI TUMORI

METEOROPATIE

Ogni atomo ha il suo cielo, la sua aura, la sua atmosfera vitale: è, esso, lo spazio attorno al nucleo, nel quale si muove incessantemente l'elettrone, o gli elettroni. È un cielo carico di energia elettromagnetica, prodotto ed espressione dell'interazione tra la massa nucleare e i satelliti elettronici. L'atomo respira la sua atmosfera, vive il suo cielo, e nel suo cielo, perché la vita, in tutte le sue manifestazioni, è sempre il risultato dell'equilibrio dinamico che si determina tra vari fattori coesistenti e interagenti. L'equilibrio è vita, la morte deriva dall'alterazione costante e irrespirabile dell'equilibrio tra le forze. Lo squilibrio rende l'aria irrespirabile, il cielo perde la sua luminosità e trasparenza, il movimento cessa.

Una molecola, che è il risultato dell'interazione dinamica di più atomi, è composta di tanti cieli atomici, che coesistono in un equilibrio dinamico, costituendo a loro volta un nuovo cielo, che è **il campo elettromagnetico molecolare**, l'aura vitale della nuova entità chimica, l'atmosfera unica respirata dai singoli atomi, costituenti la molecola. La quale vive, perché c'è equilibrio tra i vari campi di forza, generati dai singoli atomi, e interagenti tra di loro dinamicamente, e incessantemente.

La cellula nasce quale aggregato di un numero enorme di molecole, e quindi di atomi: **ha, anch'essa, il suo proprio cielo**, che è il campo elettromagnetico, generato dall'interazione costante e dinamica dei singoli campi molecolari, a loro volta risultato dell'equilibrio interattivo dei campi elettromagnetici atomici. **Di cielo in cielo**, arriviamo all'organismo vivente, immerso nel suo proprio cielo, che è la sua aura vitale, l'atmosfera personale, in cui esso respira: dai miliardi di infinitesimali campi atomici elettromagnetici, viene a formarsi **un campo elettromagnetico che circonda**, come un involucro energetico, come una tuta protettiva, **gli organismi viventi**, tra i quali l'uomo. Ma, questo campo di forze non è un sistema chiuso in se stesso, perché è immerso, a sua volta, nel grande cielo che lo circonda, il grande spazio, che costituisce la sua atmosfera vitale. **Il cielo, che è sopra la nostra testa**, è carico di elettricità, ha un suo enorme campo elettromagnetico, prodotto e risultato della interazione costante e dinamica di un numero innumerevole - perché non quantizzabile con numeri matematici - di svariatissimi campi elettromagnetici.

La vita dell'uomo, come quella di ogni altro organismo vivente sulla terra, trova una «conditio sine qua non» del suo essere possibile, nell'equilibrio dei rapporti dinamici tra il campo elettromagnetico globale dell'individuo, e quello globale dello spazio che lo circonda, che abbiamo poeticamente definito **«il nostro cielo»**. L'uomo è sano non solo quando l'aria atmosferica che respira è pura, vitale, sana, ma anche se è equilibrato il rapporto interattivo e dinamico tra la propria atmosfera elettromagnetica e il campo energetico dell'ambiente nel quale vive. Il concetto che l'aria inquinata sia lesiva della salute, è ben noto a tutti, perché esso è più

palpabile, in quanto la respirazione, come ventilazione polmonare, è un'esperienza che facciamo in ogni momento, e l'aria atmosferica irrespirabile si fa subito sentire da tutti come difficoltà respiratoria. È impalpabile, invece, l'altro concetto, quello della irrespirabilità dell' «aria elettromagnetica», costituita da onde invisibili, e inavvertibili dal nostro sensorio, il quale genera coscienza solo se stimolato adeguatamente.

Tuttavia, **la presenza del campo elettromagnetico che circonda il nostro essere**, e la sua attività nei nostri riguardi, si possono intuire e arguire dagli effetti che esso produce in noi, in alcune condizioni particolari. Pur senza parlare di onde elettromagnetiche attive, che ci circondano, anche l'uomo comune ha sempre avuto una chiara e netta sensazione di una certa qual dipendenza dei nostri stati emozionali, e di salute, dalle condizioni atmosferiche. **Aumento della irritabilità, cambiamento di umore, abbassamento delle varie soglie della sensibilità, soprattutto di quelle del dolore, accentuazione di alcuni stati depressivi**, in altre parole, **disturbi neurovegetativi**, in associazione con variazioni delle condizioni meteorologiche, sono esperienze note un po' a tutti. Anche se non tutti sanno che questi fenomeni oggi si chiamano «**meteoropatie**», e che sono dovuti alle variazioni dei potenziali elettrici dell'atmosfera, e quindi dei campi elettromagnetici ad essi associati. «**Meteora**», in greco, significa corpi celesti, e meteoropatia è l'alterazione dell'equilibrio neurovegetativo provocata dall'influenza che, sul sistema nervoso, esercita l'ambiente atmosferico nel quale viviamo. Il termine sta entrando, ormai, nell'uso comune, per cui oggi facilmente sentiamo parlare di **soggetti meteoropatici**.

GEOPATIE

Nel vocabolario italiano, ho trovato il termine «meteoropatia», e l'altro, ad esso associato, «meteoropatico». Ho cercato il vocabolo «geopatia», ma non l'ho trovato; come pure, naturalmente, mancava il termine «geopatico». Eppure, a rigor di logica, **non si può parlare di meteoropatia, senza associarvi il termine geopatia**. Vediamo perché. Un soggetto meteoropatico è definito tale, perché è sensibile, in modo particolare, rispetto al non meteoropatico, alle variazioni di attività delle forze elettromagnetiche, che occupano il cielo che è sul suo capo. Queste forze, queste onde, accompagnano il movimento della miriade di elettroni che ruotano attorno ai nuclei degli infiniti atomi di cui è costituita la materia, che occupa, sotto forma di aria, di pulviscolo, di acqua, di nuvole, ecc., lo spazio che è intorno a noi: **un inimmaginabile numero di microcampi elettrici, bioelettrici, elettromagnetici, ecc.**, tutti assieme vanno a formare quel campo elettromagnetico, che interagisce con il nostro campo energetico individuale. Ma - e questo è il punto - il grande campo di forze che circonda ognuno di noi - facendo sentire la sua influenza sul nostro campo individuale di forze - è, a sua volta, il risultato di un ininterrotto rapporto dinamico tra il campo atmosferico - di cui abbiamo or ora detto - e quel grande campo di forze generato dagli atomi costituenti la terra, intesa come superficie terrestre. Ecco perché, in ultima analisi, si deve parlare di «**meteoropatie associate a geopatie**»: **microonde dell'aria + microonde**

della terra = campo di microonde che circonda l'uomo, e tutti gli esseri viventi.

Le microonde, provenienti dalla terra, che sono responsabili di geopatie, sono principalmente quelle generate da **vene d'acqua, e falde acquifere sotterranee**. Ogni flusso di particelle materiali è sempre accompagnato da un campo di forze elettromagnetiche: così accade per le correnti d'acqua sotterranee. Quanto più grandi sono questi flussi, più possenti e attivi sono i campi di microonde da essi generati. Si ha il massimo effetto, quando due vene d'acqua s'incrociano: **in corrispondenza del punto d'incrocio**, il campo di forze generato è particolarmente attivo. Quando il campo di forze generato è di una certa consistenza, e la vena d'acqua che lo genera non è molto profonda, o, ancora più, è generato dall'incrocio di due correnti d'acqua, esso giunge fino in superficie, dotato di attività irradiante, capace di far ammalare determinati organi, **in un soggetto sensibile e predisposto**. L'azione patogena di queste irradiazioni, provenienti dal sottosuolo, può giungere fino a provocare, negli organi bersaglio, delle trasformazioni neoplastiche. In altre parole, **questi campi di forze possono esercitare una vera e propria azione oncogena**.

Quanto all'attività tumorigena, preciso che mi sto rifacendo a quel che descrive Walter Zürcher, «**Alternative Heilmethoden bei Krebs**», Bauer, 1982, pagg. 190-196, sull'associazione tra correnti d'acqua e falde d'acqua sotterranee, e insorgenza di tumori, in individui che vivevano in case costruite in corrispondenza di queste acque, fatta, e affermata come rapporto di causa ed effetto, da parte di alcuni studiosi di geopatie. **È del 1932 il primo sensazionale libro sull'argomento**, scritto da Gustav Freiherr von Pohl, dal titolo «Erdstrahlen als Krankheits-und Krebserreger» - vedi bibliografia - che potremmo tradurre «radiazioni terrestri quali agenti patogeni ed oncogeni». In venti anni di studi e di osservazioni, egli aveva statisticamente notato, e annotato, gli strettissimi rapporti tra vene d'acqua e casi di tumori; e, per contrasto, **assenza di correnti d'acqua sotterranee, nessun caso di tumore**. Tutto questo nella città scelta come luogo di controllo, e di osservazione. In una casa di riposo per vecchi, **nel giro di 20 anni**, in uno degli edifici, in quello costruito sul punto d'incrocio di vene d'acqua sotterranee, ci furono **28 casi di morti per tumore**; negli altri due edifici contigui, non costruiti su correnti d'acqua sotterranee, non risultò alcuna morte per cancro. Sono altrettanto sorprendenti le osservazioni fatte da un altro ricercatore, il **dott. Josef A. Kopp, un idrogeologo e radiestesista svizzero**, riportate in un suo libretto sulle geopatie. In Glarus, in Svizzera, gli ammalati di tumore della strada principale del paese, furono statisticamente nove volte più numerosi degli ammalati di cancro delle altre contrade. **In sole 25 case, morirono di cancro 75 persone**. Ebbene, Kopp scoprì che quasi tutte queste case del cancro si trovavano giacenti del tutto, o in parte, sopra correnti d'acqua. Riporto anche l'altro caso, descritto dal geologo, di tre ragazzi, appartenenti ad una famiglia di contadini, nel cantone di Lucerna, morti per un tumore al cervello, i quali, guarda caso, dormivano tutti e tre in un letto, con la testa poggiante da quella parte del letto, che giaceva su una vena d'acqua sotterranea. Secondo l'autore, la stessa falda d'acqua provocò la morte di una vecchia signora, per cancro all'intestino.

LA MALATTIA, PROBLEMA ANCHE ABITATIVO

Un'opera classica sulle geopatie resta il libro del **geobiologo e medico dott. Ernst Hartmann**, dal titolo «**Krankheit als Standortproblem**», che potremmo tradurre «**la malattia quale problema abitativo**». L'autore descrive centinaia di casi di malattia, definibili quali geopatie, e le «miracolose guarigioni», seguite al semplice fatto che il letto dell'ammalato, o il suo posto di lavoro, siano stati allontanati dalle zone di pericolo. Hartmann è più problematico dei precedenti studiosi di geopatie; **precisa che non tutte le malattie** sono provocate dalle irradiazioni malefiche, provenienti da sottoterra, e quanto non sia poi sempre tanto facile, e tanto innocuo, allontanare bruscamente un ammalato dal suo habitat abituale. Consiglia di procedere con cautela, prima di proporre la cosiddetta **terapia radicale**, consistente nell'allontanamento dell'ammalato dalla zona di pericolo: basta, talvolta, spostare il letto di qualche metro, o portarlo in un'altra stanza, per evitare l'azione lesiva del campo irradiante. Fa notare, d'altra parte, come tante persone convivono con le correnti d'acqua sotterranee, senza peraltro ammalarsi necessariamente. **Sdrammatizza, ma non sottovaluta** la gravità della cosa.

Né potrebbe farsi altrimenti, laddove, tra l'altro, si legge che **anche piante ed animali reagiscono alle irradiazioni terrestri, come l'uomo**. Le piante fruttifere non prosperano, o crescono male, facilmente parassitate, se si trovano in determinate zone. Gli uccelli non nidificano nei luoghi con campi di forze irritanti; luoghi rifuggiti anche da cani, colombe, anitre e mucche, ma preferiti e ricercati da civette, serpenti, formiche, gatti. Ivi cresce bene anche il vischio, il quale, guarda caso, è dotato di una notevole attività antitumorale - vedi pag. XXX. Sembra che i **cinesi** conoscessero queste zone di pericolo, tant'è vero che essi, **già dal 2300 a.C., vietavano di costruire le case sui luoghi «demoniaci»**. Pohl osservò che **anitre**, costrette da lui a vivere in una gabbia, situata in una zona con irradiazioni terrestri, divennero, tra l'altro, **sterili**, come se fossero state irradiate con raggi x. Kopp racconta di mucche, che persero la capacità di produrre latte, perché la stalla giaceva in una zona di pericolo. Vino, formaggio, cavoli e patate, provenienti da questi luoghi negativi, sono tutti di qualità scadente. Le irradiazioni, provenienti da sottoterra, pare che abbiano anche un potere disidratante, tant'è vero che **le salme**, in cimiteri giacenti su falde d'acqua, o su correnti d'acqua, **tendono a mummificare**: sembra di assistere ad uno dei misteriosi poteri delle piramidi egiziane. Le mele marciscono presto, i muri diventano umidi e pieni di crepe, le temperature si abbassano.

RABDOMANTI E DETECTORS

Chi ne volesse sapere di più, può ricorrere direttamente alle fonti citate. A noi credo che basti quanto riferito sopra, per convincerci dell'importanza di sensibilizzarci al problema delle geopatie. La patogenicità potenziale dei campi di microonde, generati dalle vene d'acqua sotterranee, e da falde acquifere geologiche, ci induce a pensare. Ci chiediamo come fare per individuare la eventuale presenza di un

campo elettromagnetico negativo, sfavorevole, lesivo, in una zona già abitata, o in un terreno su cui si vuole costruire un edificio ad uso abitativo. Gli autori citati hanno in alta stima l'opera rivelatrice dei **rabdomanti**, oppure suggeriscono di ricorrere agli **Istituti di Ricerche Idrogeologiche** operanti sul territorio. Si può affidare all'ingegnere, all'architetto, al geometra, ai tecnici delle costruzioni civili, il compito di informarsi, ai fini di risolvere questo problema. Potrebbe essere, questa, una via per sensibilizzare più a monte i responsabili della salvaguardia dell'equilibrio ecologico di un territorio, destinato alle civili abitazioni, per fare una opportuna opera di prevenzione, o di bonifica. Molti istituti di geologia ricorrono sistematicamente a rabdomanti qualificati, oltre ad usare, naturalmente, dei rivelatori elettronici della radioattività terrestre: pare che il rabdomante si sia dimostrato un detector anche più preciso, che non le sofisticate strumentazioni convenzionali.

SENSIBILITÀ. RICERCA. INFORMAZIONE

Spero che la classe medica, gli oncologi, i ricercatori, trovino interessanti queste notizie, e stimolanti sufficientemente, affinché si senta la necessità di verificare in proprio la verità di quanto detto sopra. Perché, **se si appurasse che è vero che c'è un nesso di casualità tra vene d'acqua sotterranee, e tumori a carico di persone sensibili, che abitano in edifici siti sopra di esse**, allora si potrebbe fare opera di prevenzione, individuando le zone a rischio; e, contemporaneamente, operare anche un pronto intervento a favore di persone già colpite dalle radiazioni cancerogene, facendo loro spostare il letto nel quale dormono, portandolo eventualmente in un'altra stanza, oppure, addirittura, ove la cosa non risultasse particolarmente traumatica, consigliando all'ammalato di cambiare abitazione. Quante volte il medico di base consiglia ai suoi pazienti di cambiare aria, quando si accorge che certe malattie si rivelano particolarmente resistenti ad ogni genere di trattamento: è come se si fosse intuito che, in quella casa, ci sia qualcosa che non va. In genere, il pensiero va subito all'atmosfera psicologica familiare, considerata forse irrespirabile per quel paziente: chissà, invece, che non si tratti, in tanti casi, di **un malsano campo di onde elettromagnetiche venefiche**, provenienti dal sottosuolo. Resta chiaro che si tratta sempre, e soltanto, di **ipotesi tutte da verificare**, fatta salva una ragionevole attendibilità della casistica riportata dagli studiosi menzionati.

Dall'*humus*, dalla terra, deriva l'*homo*: **«memento, homo, quia pulvis es»**. L'uomo è figlio della terra; ma la terra può, talvolta, comportarsi, **«apparentemente»**, da matrigna, come nel caso della emanazione delle radiazioni cancerogene, o quando trema in maniera terribile, e tutto scuote ed abbatte. Dico «apparentemente», perché, a pensarci bene, la terra non può mai essere accusata dei mali che cagiona ai suoi abitanti, dal momento che, seguendo sempre, essa, delle leggi naturali ben determinate e fisse, non soggette alla casualità, ma che obbediscono alla necessità dei principi, essa è, e può essere, sempre prevedibile. Laddove non si prevedono le sue mosse, **la colpa è da addebitare all'uomo**, che non ha saputo decifrare le leggi

della natura, e la sua ignoranza gli fa subire conseguenze molte volte anche drammatiche. Il campo di onde elettromagnetiche, generato dal movimento delle particelle d'acqua, costituenti le falde acquifere sotterranee, è un fenomeno fisico naturale. Che, poi, esso interferisca, con azione di disturbo, con il campo elettromagnetico di individui predisposti, alterandone l'aura vitale nella quale sono immersi, e producendo l'insorgenza di neoplasie a carico di organi, che rappresentano il «locus minoris resistentiae» di individui sensibili, questa è una esperienza triste, che non ci deve indurre a ripetere con i latini, un po' noiosamente, a dire il vero, «**natura non parens, sed noverca**», cioè la natura non è madre, ma matrigna; ma deve farci pensare, e spingerci semplicemente a trovare un rimedio a questa dolorosa constatazione di fatto. **Sempre posto** che ulteriori ricerche, condotte con il giusto rigore scientifico, confermino quanto già affermato per certo e per dimostrato dai citati studiosi.

Quanto a noi, qui, in Italia, ultimamente ho avuto l'opportunità di scoprire una valida fonte di informazioni, che indico ai lettori. Si tratta di **una rubrica televisiva** di Rai Due, anno 1996, dal titolo «Ecologia domestica», condotta da Sonia Raule, e dal biologo, ricercatore del CNR, Alessandro Di Pietro; spesso, nelle puntate quotidiane, i conduttori si sono soffermati sugli argomenti trattati sopra, con competenza scientifica, e con la opportuna praticità, consigliando, ad esempio, tra l'altro, di tenere il letto con la testa verso il nord, di non dormire con il televisore acceso, di costruire la casa orientandola verso sud, naturalmente **lontano dai tralicci di corrente elettrica ad alta tensione**, di ricorrere alle ASL ed all'Istituto Superiore della Sanità per qualsiasi informazione, necessaria a salvaguardare l'ecologia della propria abitazione. Scrivendo a «Rai Due», Viale Mazzini 114, 00195 Roma, e facendo riferimento alla citata rubrica, si possono ottenere ulteriori utilissime informazioni sull'importante argomento delle geopatie, sui campi magnetici, sui nodi di Hartmann, ecc., in chiave moderna, aggiornata e nostrana. Senza dimenticare la praticissima, straordinaria, potenziale fonte di informazione, costituita da **Internet**.

GLI OCCHI - LA VISUS TERAPIA: togliere per sempre gli occhiali?

PREMESSA

«**V**olere è potere»: se questo è vero per tantissime situazioni, è tanto più vero quando si ha un desiderio vivo e profondo di togliere gli occhiali, o di fare opera di prevenzione, per potere non doverli portare mai. La sostanza della terapia riabilitativa della funzione visiva dell'apparato oculomotore, e del visus, consiste nell'eseguire taluni semplici esercizi, da praticarsi con costanza, quotidianamente, associati ad una terapia generale, a carattere depurativo del sangue, e capace di stimolare efficacemente il metabolismo cellulare, e, quindi, di tutti gli organi. «**Mens sana in corpore sano**» significa pure occhi sani, se il sistema nervoso è normofunzionante; e questo funziona bene, se il corpo è sano, cioè se il sangue è pulito, l'emodinamica è buona, il ricambio cellulare, e dell'organismo in toto, è adeguato.

Per avere un «corpus sanum», è sufficiente seguire i consigli per una terapia disintossicante a base di tisane, proposti nelle pagg. XXX-XXX; e a quelle pagine si rimanda il lettore, con preghiera di «capire dentro», cioè di essere convinti profondamente della fondamentale importanza di **una terapia radicale antitossiemica**, per ottenere quello status, che è condizione indispensabile, perché si possano ottenere i risultati sperati, quando si passa, operativamente, alla esecuzione di tutte quelle tecniche, che devono portare gli occhi a funzionare in modo autonomo, senza dovere ricorrere al supporto artificiale degli occhiali, o delle lenti a contatto.

Perché è questo l'obiettivo preciso a cui punta da cosiddetta «**visus-terapia**»: gli occhiali, o le lenti a contatto, sono come le grucce usate da un paziente, che soffre di deficit motorio; la fisioterapia riabilitativa della funzione muscolare, intende rifunzionalizzare i muscoli della postura e del movimento, rieducandoli ad un lavoro autonomo, per poter buttare via, definitivamente, le grucce. Secondo i ricercatori che propongono la terapia riabilitativa degli occhi, il deficit visivo è dovuto ad **un malfunzionamento dei muscoli estrinseci degli occhi**, che comporta un difetto di accomodazione del cristallino, ed altri disturbi a carico della funzione visiva, presa nella sua globalità. Essi sostengono che, se si opera una buona **rifunzionalizzazione** dell'attività dei muscoli estrinseci degli occhi, tutti i disturbi funzionali dell'occhio umano tendono a scomparire gradatamente. Tanto essi affermano, sulla base della constatazione empirica di risultati concreti e positivi: **molte migliaia di persone**, con deficit visivi più o meno gravi, che vanno da una quasi cecità funzionale, a lievi, ma fastidiosi difetti dell'accomodazione, hanno avuto la gioia di togliere per sempre gli occhiali, perché non ne hanno avuto più necessità.

È confortante e rassicurante il fatto che non si siano registrati mai peggioramenti della situazione, ma, sempre, sistematicamente, dei miglioramenti concreti e tangibili: **questa constatazione di fatto** mi ha spinto a proporre la terapia riabilitativa, collaudata e consigliata in primis da ricercatori americani, veri pionieri in materia. Tutto cominciò negli anni

venti, quando **il dott. Bates**, un oculista di un ospedale di New York, non rassegnandosi mai definitivamente a dover portare gli occhiali, per una forma grave di miopia, di cui soffriva, decise di provare a fare a meno degli occhiali. **Tanto fece, che ci riuscì**: proponendo agli altri di seguire la via che aveva percorso egli personalmente, fino al traguardo sognato. **Un numero sempre crescente di studiosi** raccoglieva il messaggio, faceva propria l'intuizione del dott. Bates, approfondiva la ricerca: la visus-terapia superava l'oceano, giungendo fino a noi, in Europa.

Nel 1984, venivo a conoscenza di queste ricerche; mi convinsi della intrinseca bontà dei metodi riabilitativi proposti, tolsi per sempre gli occhiali. **Dalla sera alla mattina**. Furono notevoli le sofferenze che mi accompagnarono da quel giorno, fino a quando imparai a vivere senza gli occhiali, non accorgendomi quasi più di esserne senza. Oggi ricordo di averli portati, soltanto quando vi pongo l'attenzione, se devo parlare ad altri dell'argomento. **Prima della terapia riabilitativa**, non potevo stare senza gli occhiali, perché altrimenti insorgevano violenti dolori temporali, spasmi muscolari delle fasce nucali e cervicali, sofferenza agli occhi, strane forme di congiuntiviti, nervosismo, ecc.: tutte conseguenze, queste, di uno **squilibrio funzionale tra l'occhio destro miope e debole, e l'occhio sinistro, sano e forte**, ma costretto a sostenere continuamente l'effetto scaricabarile, da parte dell'occhio più debole. Attualmente si è instaurato un perfetto equilibrio di forze tra i due occhi ed una reciproca compensazione, ora che, essendo io più che cinquantenne, è insorta la presbiopia. In altre parole, **l'occhio sinistro compensa la miopia dell'occhio destro, e questo sostiene il deficit da presbiopia dell'occhio sinistro**: in questo modo, posso vedere bene tanto da lontano, quanto da vicino, grazie alla indotta reciproca cooperazione - non forzata, ma fisiologica - tra i due occhi. Questo almeno fino a tutt'oggi.

Diventando esperto, attraverso la ricerca e, nel contempo, il collaudo diretto sui miei occhi, della validità dei metodi riabilitativi della visus-terapia, da allora ho potuto aiutare svariate persone a smettere l'uso degli occhiali. Di una cosa precisa mi sono reso conto, e cioè della **innocuità di quei metodi**, nel rispetto del monito di Ippocrate ai medici: «*Primum non nocere*». E poi, è evidente la loro bontà, perché effettivamente **la visus-terapia irrobustisce in ogni caso gli occhi, e fa migliorare la potenza visiva, sempre**.

Partendo dal presupposto che il deficit visivo è da ricondursi, bene o male, ad una specie di pigrizia della muscolatura estrinseca degli occhi, i sostenitori della visus-terapia propongono di agire sulla funzione muscolare degli occhi, per ottenere il miglioramento della vista. Si tratta di una vera e propria ginnastica, che vuole **combattere la pigrizia muscolare dell'apparato visivo**: sono esercizi riabilitativi, relativamente semplici, di facile esecuzione, che si possono fare in tutti i momenti della giornata, e quasi dovunque ci si trovi. Perché, in fondo, si tratta di fare delle cose che riguardano degli organi - gli occhi appunto - che ci portiamo sempre con noi, e che sono - è il caso di dirlo, come vedremo - costantemente alla portata delle nostre mani.

Prima di passare alle tecniche riabilitative, agli esercizi di ginnastica oculare da farsi quotidianamente, preciso che mi limito ad alcuni soltanto, dei consigli proposti ampiamente da autori, che hanno approfondito l'argomento molto meglio di quanto non abbia fatto io. Al termine di questo

breve excursus, elencherò pertanto alcuni dei volumi editi sull'argomento, nei quali il lettore, che volesse approfondire la ricerca, troverà ulteriori e più ampie citazioni bibliografiche. Il mio compito è qui circoscritto ad **un'opera di informazione, e, soprattutto, di sensibilizzazione**, su questa interessante ricerca nel campo dell'oculistica; mi limiterò a dare alcuni pratici consigli.

Premetto e sottolineo anche una seconda importante precisazione: tutti i consigli che proporrò, hanno lo scopo di potenziare la forza visiva e funzionale degli occhi; ma, **per potere smettere definitivamente gli occhiali**, è necessario - oltre che opportuno - farsi seguire da uno specialista, che sia esperto di queste terapie, e che possa accompagnarvi lungo tutto il cammino riabilitativo. **In altre parole**, potete tutti mettere in pratica i consigli che seguono, perché sono innocui, e fanno bene agli occhi; ma, chi volesse andare fino in fondo alla terapia, per conseguire, cioè, il risultato di poter fare a meno per sempre degli occhiali, raccolga le opportune informazioni per sapere il nome degli oculisti esperti di questa novità, che accettino di seguire il caso fino alla desiderata riabilitazione completa. **Ecco, ora, le cose che, messe in pratica, sicuramente fanno bene agli occhi, e potenziano la capacità visiva.**

IL PALMING

Ogni volta che potete, e per il tempo che desiderate - variabile da persona, a persona a seconda delle occasioni e delle disponibilità concrete - chiudete gli occhi, appoggiatevi sopra il palmo delle mani - senza comprimere il globo oculare, ma formando come una coppa sul contorno degli occhi - stando comodamente seduti, e con i gomiti appoggiati su un ripiano - su un tavolo, una scrivania, un banchetto, ecc. ...; di modo che, alla fine, la testa appoggia sulle mani, e le braccia appoggiano su un ripiano. È una posizione che non comporta nessuno sforzo, né fisico, né mentale, ed induce, nello stesso tempo, **un piacevole senso di rilassamento.**

La distensione neuromuscolare, indotta da questa semplice tecnica di rilassamento, è potenziata dall'azione, esercitata sugli occhi, dal **calore biologico che emana la mano**, concentrato in particolare nel palmo; e dal **black-out**, operato dalla copertura degli occhi chiusi. In questo modo, l'individuo opera una forma di temporaneo suo isolamento dal resto del mondo circostante, e chiude il circuito bioenergetico personale, facendo ritornare verso i centri nervosi - per la via degli occhi - l'energia nervosa che si periferizza nel palmo della mano. **Gli occhi chiusi, e la loro protezione con il palmo della mano**, comportano un risparmio di energie - quelle che si disperdono continuamente nel nostro rapporto con l'esterno - ed un aumento della carica bioenergetica totale dell'organismo. Si tratta, in un certo senso, come di una certa quale **autopranoterapia**, dove il «**pranah**» è quello nostro personale, di cui siamo tutti dotati, in varia misura; è la **bioenergia magnetica**, con cui ci autocarichiamo mediante il palming; la quale, poi, essendo la nostra personale energia, che ritorna a noi, è dotata certamente del carattere della compatibilità, come avviene nelle

autotrasfusioni di sangue. È per questo motivo che, istintivamente, l'uomo, da sempre, ha portato, e porta, le mani al volto, quando è stanco, o sta vivendo un momento di particolare sofferenza. Siamo tutti noi testimoni di questa esperienza, documentata dalla storia di ogni giorno, e dalla storia vissuta da tutte le generazioni. **Nella Cappella Sistina**, uno dei profeti del michelangiolesco giudizio universale ha le mani sugli occhi, ad esprimere il suo dolore e la sua stanchezza: e Dio Padre carica di energia vitale Adamo, toccando con un suo dito la mano del primo uomo: **dalla mano di Dio alla mano dell'uomo, un oceano di energia.**

Durante il palming, dobbiamo cercare di stare distesi anche dentro di noi, immaginando, con la fantasia, cose belle e piacevoli, formulando pensieri graditi; aiutandoci, caso mai, con l'ascolto di musica a noi cara, per indurre un migliore stato di rilassamento neuromuscolare. **Brevi palming** - arrangiati, forse, ma sempre utili - si possono fare in mille altre occasioni. Ad esempio, mentre che si aspetta qualcuno, quando stiamo a vedere la televisione, e sono in corso gli spot pubblicitari, mentre stiamo a letto, quando studiamo delle pagine, e dobbiamo, poi, ripassarle mentalmente; e via di questo passo, in tante altre circostanze della vita quotidiana.

La tecnica di rilassamento mediante il palming è molto utile anche per **rinforzare la memoria**: gli studenti possono abbinare il rilassamento, con la ripetizione delle pagine studiate; gli adulti e gli anziani eserciteranno la memoria, se, durante il palming, proveranno a ricreare nella propria fantasia le immagini di oggetti già usati o di situazioni reali, già vissute. Il palming delle mani sugli occhi chiusi crea uno stato di isolamento, che costituisce l'ambiente psicologico più idoneo, perché la memoria possa essere esercitata adeguatamente, e svilupparsi: è come se, per qualche momento, ci si ritira in un deserto, o in un eremo, in compagnia di sé stessi, e senza le onde di disturbo dell'ambiente circostante, troppo carico di stimoli irritativi del sistema nervoso, e del sensorio in generale. **La visione è una funzione nervosa**, per cui, tutto quello che distende il sistema nervoso, migliora, automaticamente, la capacità visiva. È esperienza comune che, quando siamo particolarmente agitati, non vediamo così bene, come quando siamo rilassati.

IL BLINKING

Il battito delle ciglia è un riflesso neuromuscolare automatico e periodico. Esso serve a distribuire il liquido lacrimale su tutta la superficie del globo oculare, allo scopo di detergerlo, e di rendere l'occhio più capace di difendersi dagli agenti irritanti, provenienti dall'esterno. Nel contempo, esso può essere considerato un rapido e fugace «palming», in quanto comporta un black-out, anche se della durata di un solo attimo: è, in ogni caso, un attimo di riposo e di rilassamento. L'intervallo tra un battito e l'altro è variabile da soggetto a soggetto, e, nello stesso individuo, esso risente degli stati d'animo, delle condizioni psicofisiche, delle abitudini acquisite: non dimentichiamo che esso può essere controllato dalla volontà. **Se l'intervallo è troppo lungo**, ne riceviamo solo danni, perché l'occhio si stanca più facilmente, e può

diventare secca la superficie dell'occhio esposta, con maggiore predisposizione a prendere, ad esempio, una congiuntivite.

Sulla base di queste brevi osservazioni, possiamo tirare la conclusione che è utile, opportuno, e salutare per gli occhi, **imparare a battere le ciglia con frequenza maggiore**, riducendo gli intervalli tra un battito e l'altro. Aumentano, così, i black-out di rilassamento, e migliora la lubrificazione dell'occhio, e quindi le sue difese immunitarie contro gli agenti lesivi dell'ambiente circostante. Quando siete soli, e non dovete rendere conto a nessuno di quello che fate, battete le ciglia ancora più spesso, e stringete le palpebre tra loro con forza maggiore, quasi a volere spremere gli occhi. **Provate a insegnare queste cose ai bambini**, perché acquistino abitudini salutari: essi tendono a tenere gli occhi sbarrati troppo a lungo, quando guardano la televisione. Gli adulti possono aiutare i più giovani e i piccoli, dando l'esempio, curando essi stessi gli occhi, facendo vedere nella propria persona la possibilità di acquisire le abitudini di comportamenti salutari per gli occhi: «**veder fare è saper fare**», perché l'esempio è, di per sé - «**exempla trahunt**» - sempre contagioso.

E mi auguro che, **educatori operanti presso i giardini d'infanzia e presso le scuole elementari**, vengano a contatto con queste informazioni sulla salute degli occhi, che ne restino colpiti e convinti, perché possano trasmetterle ai «**piccoli grandi uomini**», con i quali sono a contatto quotidianamente: è, quella, l'età la più giusta per acquisire delle abitudini, che resteranno valide per tutta la vita. Naturalmente, il discorso educativo sulla cura degli occhi, e della vista, è valido per gli alunni delle scuole medie inferiori e superiori, per gli universitari discenti e docenti, per tutti.

I MASSAGGI

Il sistema oculocefalogiro è un circuito neuromuscolare, dove **gli occhi, la testa, i muscoli posturali**, sono tutti reciprocamente interconnessi. Quando facciamo lunghi viaggi, con ansia, e in condizioni ambientali sfavorevoli, la vista si affatica in modo particolare, ed avvertiamo, di riflesso, una tipica sofferenza dietro al collo, al livello della nuca: tant'è vero, che sentiamo un bisogno istintivo di girare la testa in un senso e nell'altro, e di massaggiare il collo energicamente.

In questo gioco riflesso - quello riportato è un piccolo esempio, non certo l'unico caso - sono implicate, bene o male, tutte le masse muscolari: **i posturologi** stanno studiando, con particolare attenzione, le interconnessioni muscolari riflesse, e le sorprese non finiscono mai. A noi, qui, interessa sapere che è certo che lo stato di rilassamento, o di tensione, dei muscoli estrinseci dell'occhio, si riflette sul sistema oculocefalogiro, implicato nella postura, e, quindi, indirettamente, su tutto l'apparato muscolare; ma anche che, viceversa, in un gioco riflesso a ping-pong, la tensione muscolare posturale, o uno stato di rilassamento, incidono sulla funzione visiva, per una tensione riflessa, o un riflesso rilassamento della muscolatura degli occhi.

Le conseguenze logiche di questo ragionamento sono che **il palming**, rilassando i muscoli oculari, induce una distensione riflessa della

muscolatura implicata nella postura; e che le tecniche di distensione dei muscoli in generale, e del collo e della regione dorsale in particolare, esercitano un'azione riflessa benefica sulla muscolatura degli occhi, con un conseguente miglioramento della funzione visiva. Per cui, **ogni forma di massoterapia** - eseguita, naturalmente, in modo opportuno, e da personale specializzato - non può che fare bene non solo all'organismo in toto, ma anche agli occhi, per riflesso. Il lettore, che non possa far ricorso sistematico a massoterapie specialistiche, si attenga ai consigli che dò qui di seguito, relativi ad alcuni esercizi semplici, ma nel contempo molto efficaci:

□ **Ogni volta che vi ricordate**, oltre che quando ne sentite un bisogno istintivo, **massaggiate, da soli**, i muscoli della regione posteriore del collo, roteando, nello stesso tempo, la testa in un senso e nell'altro, secondo che ne avvertite l'esigenza: seguite l'istinto, in queste cose, e vi troverete bene.

□ **Almeno una volta al dì**, ogni mattina, piegate energicamente **la testa** prima varie volte verso la spalla destra, e poi verso la spalla sinistra.

□ **Se avete un familiare disposto ad aiutarvi**, fatevi fare un massaggio sulle fasce muscolari che stanno a destra e a sinistra della spina dorsale, esercitando una pressione sui vari segmenti muscolari, con il polpastrello dei pollici destro e sinistro. È opportuno che prima ungete, con olio caldo, le zone che dovete poi trattare con la digitopressione.

IL SWINGING

Se potete, anche tre volte al giorno, eseguite questo esercizio di rilassamento: mettetevi in piedi davanti ad uno specchio, dondolatevi con tutto il corpo - tenendovi morbidi, non irrigidendovi nei movimenti, piegandovi prima su un lato e poi sull'altro, **proprio come un pendolo, e con la stessa ritmicità**. In questi movimenti, il piede del lato sul quale vi piegate, resta ben saldo a terra, mentre l'altro piede tiene ferma a terra solo la punta, e si solleva, invece, il tallone. Questo esercizio può durare da cinque a dieci minuti per volta, e comporta un notevole senso di rilassamento; se potete, fatelo anche tre volte al dì. Mentre vi dondolate, **tenete gli occhi aperti per un minuto, quindi chiusi per il minuto successivo**, e poi ancora aperti per un minuto, e **così via**, alternativamente per ogni minuto. Se eseguite l'esercizio davanti ad una finestra, la finestra, ad un certo punto, vi sembrerà che si muova nel senso opposto al movimento del vostro corpo, voi incoraggiate questa illusione ottica, che esercita un benefico effetto di rilassamento.

L'ACQUA

Prendete la buona abitudine di **lavare, tutti i giorni, gli occhi con acqua fredda corrente**, tenendo bene aperti gli occhi, e buttandovi sopra l'acqua fredda - con delicatezza, ma con decisione - raccolta tra le due mani, accostate tra loro a formare una coppa, fino a 10 volte; dopodiché, vi asciugate bene. **Fate questo almeno tutte le mattine**, ma è

buona usanza lavare gli occhi, in questo modo, varie volte durante la giornata; o, almeno, tutte le volte che siete particolarmente stanchi ed affaticati, come pure durante viaggi lunghi e stressanti - il che vale soprattutto per i viaggiatori di professione, per i camionisti, i macchinisti dei treni, i piloti, ecc. Il fatto che i primi tentativi di tenere gli occhi aperti, mentre vi si butta contro l'acqua, non sempre riescano, perché gli occhi tendono istintivamente a chiudersi, non deve indurre a demordere. Bisogna insistere varie volte, fino a quando non si impari a dominare il riflesso della chiusura automatica degli occhi; il che non è poi tanto difficile, purché si abbia un minimo di carattere volitivo. **Insegniamo ai bambini questa tecnica elementare** - ma molto efficace - **di igiene quotidiana degli occhi**, particolarmente adatta per combattere le congiuntiviti, e, soprattutto, per prevenirle: le abitudini acquisite nell'infanzia sono quelle che durano più a lungo, talvolta anche per tutta la vita. È infondato il timore, espresso da alcuni, di raffreddori agli occhi, in conseguenza dell'uso di acqua fredda: il principio, espresso nel motto «**In aqua salus**», resta valido anche in questo caso.

IL SOLE

È utile **esporsi al sole** nella prima mattinata, e nel tardo pomeriggio, per la durata di 5-10 minuti, **tenendo gli occhi chiusi**: il calore del sole sugli occhi è benefico, è rilassante. Evitate le ore in cui il sole è troppo forte, e soprattutto il solleone, naturalmente; in altre parole, **quella del sole deve essere una dolce e tiepida carezza al volto e agli occhi**. Solo allora, è energia che ricarica e che rigenera. Imparate a non usare gli occhiali scuri, per proteggere i vostri occhi dal cosiddetto insulto luminoso degli occhi, perché - voi dite - soffrite di **fotosensibilità**. Ma questa sensibilità alla luce, che vi fa diventare **fotofobici** - cioè vi induce ad avere paura della luce del sole, ed a rifuggirla - aumenta sempre di più, proprio perché voi disabitate i vostri occhi all'esposizione ai raggi solari, rendendoli, così, sempre più deboli. Provate, invece, **a sfidare il sole**, senza nascondervi dietro gli occhiali di protezione, e vedrete svanire per sempre, piano piano, ma sempre di più, la fotosensibilità: **a meno che** non sia, il vostro, un caso particolare, e l'obbligo degli occhiali scuri non sia stato imposto a voi dal vostro oculista. Quanto all'uso della **luce artificiale**, vi consiglio di utilizzare lampade tipo «abat-jour», con luce convergente, e con lampadine solari, quelle azzurre: la luce bianca diffusa, come quella dei neon e delle lampade non convergenti, può essere dannosa, perché fa sforzare gli occhi in modo eccessivo.

CONCLUSIONE

Agli studenti di tutte le età, ai disegnatori, ai sarti, a quanti lavorano al computer, ai radiotecnici, agli operai delle fabbriche, agli autisti, a tutti, consiglio vivamente di attenersi alle predette regole, elementari,

semplici, efficaci, per difendere i propri occhi, la vista, la salute: **nessuna di queste tecniche comporta la pur minima spesa.** È solo questione di acquisire delle abitudini, mettendoci un po' di buona volontà. Tra l'altro, poi, si diventa anche più belli, perché la terapia degli occhi, inducendo un generale stato di rilassamento muscolare, rende più armonioso anche il nostro volto, meno teso, e quindi più bello, e più gradevole a guardarsi da parte degli altri.

Bibliografia

Mille altri utilissimi consigli troverete nei testi, che cito qui di seguito, ed ai quali rimando i lettori che volessero approfondire l'argomento:

- Christopher Markert, «**Ohne Brille besser leben**», Hermann Bauer Verlag, Freiburg, 1983
- Harry Benjamin, «**Miglior vista senza occhiali**», Astrolabio, Roma, 1972
- A.e J. Passebecq, «**La salute dei vostri occhi**», Musumeci Editore, Aosta 1980
- William H. Bates, «**Better eyesight without glasses**», Holt Rinehart and Winston, New York
- Aldus Huxley, «**The art of the seeing**», Chatto and Windus, London.

MALATTIE DEGLI OCCHI E RIMEDI NATURALI

«OCULI SANI, IN CORPORE SANO»

La buona salute dell'occhio dipende dalla sua normale vascolarizzazione: se il sangue affluisce bene, e defluisce con regolarità, l'occhio è sano, altrimenti si ammala, secondo una gravità tutta dipendente dall'entrata e dall'uscita del sangue, e dalla buona o cattiva qualità di questo. Quindi, **una buona emodinamica locale, un sangue non impuro**, sono la «conditio sine qua non» per la conservazione di un buono stato di salute dell'occhio, e della sua conseguente normofunzionalità; per cui, il superamento della malattia degli occhi passa, necessariamente, attraverso un'attività terapeutica, capace di normalizzare l'emodinamica locale, e di riportare alla purezza un sangue intossicato. **Il ristagno dei liquidi endoculari** è una minaccia gravissima per la conservazione dello stato di salute degli occhi; ma lo è altrettanto, e in maniera anche subdola, **una tossiemia generale**, di tipo cronico, non curata, perché sottovalutata: vedi la cataratta, dove la opacizzazione del cristallino è la conseguenza di un evidenziato, e non trattato, stato tossiemico generale. Trattando alcune malattie degli occhi, nelle pagine che seguono, i consigli che saranno dati, mireranno tutti a depurare il sangue, ed **a normalizzare l'emodinamica sia locale, che sistemica**, nel tentativo di riportare gli occhi allo «status quo ante»: obiettivi, questi, ardui, ma possibili, laddove si sia dotati di un carattere volitivo, deciso, che sia in grado di mettere in opera tutti i presidi terapeutici consigliati, con tenacia e determinazione, se essi sono stati considerati utili, efficaci, e, quindi, convincenti.

LA CONGIUNTIVITE

- **«Qui oculos aqua lavat, oculos ipse sanat»:** con questa espressione, da me coniata, intendo dire che, in caso di infiammazione degli occhi, la prima cosa da fare, che io ritengo anche la più efficace, è **l'uso dell'acqua fredda**: raccoglietela tra le mani, e buttatela sugli occhi aperti per dieci volte di seguito. Ripetete questa operazione **spesso, durante la giornata**, non dimenticando di asciugare gli occhi con un panno pulito, o con fazzoletti di carta, dopo ogni abluzione. Se l'infiammazione non è sostenuta da cause profonde, l'acqua, utilizzata in questo modo, **può risolvere, da sola, e completamente, il problema**, nel giro di qualche giorno, senza la necessità di dover far ricorso ad altri rimedi, anche di natura farmacologica, come i colliri, o i preparati cortisonici. Nel caso che la forma infiammatoria sia particolarmente grave e resistente, ricorrete anche agli altri rimedi consigliati in questo paragrafo.
- **Un collirio naturale** molto utile, e facile da preparare, è **l'acqua e miele**. Fate bollire una mezza tazzina d'acqua; spegnete; lasciate che

diventi tiepida, e scioglietevi dentro un cucchiaino di miele. Nel corso della giornata, instillate in ciascun occhio da tre a quattro gocce, ripetendo l'operazione ogni due ore circa. Quello che resta di questo collirio naturale, deve essere buttato via, al termine della giornata; il giorno successivo, ne preparate un'altra mezza tazzina, e così per i giorni seguenti.

- Trascorrere la notte con **un impacco di foglie di verza, o di cavolo cappuccio, sugli occhi**, è utilissimo non solo in caso di congiuntivite complicata, ma **anche in tutte le malattie degli occhi**. Sono applicazioni ad effetto rinfrescante, ma anche a carattere risolutivo della patologia, in quanto attivano la circolazione endoculare, con il conseguente potenziamento delle difese naturali locali, di tipo immunitario; mentre che, nel contempo, esercitano una salutare attività drenante, con **eliminazione verso l'esterno dei liquidi patologici**, formati e formanti nel corso dell'infiammazione. Questi impacchi sono necessari soprattutto quando la congiuntivite assume caratteri particolarmente gravi, oppure se si ha desiderio di guarire più in fretta. Lo strato superficiale dell'impacco sia costituito da foglie più tenere, quelle che andranno a contatto degli occhi chiusi; mentre lo strato di base, quello che costituisce il grosso dell'impacco, può essere formato dalle foglie più verdi. Nel trattamento delle foglie, tenete presenti tutti i consigli dati nella scheda n° 5, a pag. XX; **siate soprattutto precisi nello schiacciamento delle foglie**. Lavate bene gli occhi la mattina, dopo che avete rimosso l'impacco.
- **L'eufrasia** è una pianta medicinale chiamata dai tedeschi «**Augentrost**», che significa, letteralmente, «**conforto per gli occhi**», ad indicarne la specificità d'azione curativa degli occhi. R. Willfort – op. cit., pag. 56 - consiglia la tisana di eufrasia, per un trattamento interno, associato all'uso esterno dell'infuso, **in tutte le terapie delle affezioni oculari, e non solo in caso di congiuntivite: la stanchezza degli occhi per affaticamento, la blefarite, l'irite, il glaucoma, la cornea maculata, la cornea ulcerata, la dacriocistite**, trovano nell'eufrasia un medicamento naturale d'elezione, stando alla medicina naturale, secondo la tradizione popolare. **La tisana** deve essere leggera, e preparata in questo modo: fate bollire un quarto d'acqua, spegnete, aggiungete solo mezzo cucchiaino di eufrasia, filtrate dopo appena 1-2 minuti, e non più tardi. Bevete a piccoli sorsi distanziati, lontano dai pasti; ne potete bere un quarto nella mattinata, e uno nel pomeriggio: questa bevanda medicinale agisce anche, e molto bene, sugli organi dell'**apparato digerente**, sulle **vie respiratorie**, sul **sistema nervoso**. **L'uso esterno** consiste in applicazioni locali sugli occhi, con una pezzuola, o con ovatta, bagnate con l'infuso di eufrasia, che può essere usato anche come **gocce oculari**, da instillare negli occhi con il contagocce, o per **bagni oculari**; se gli occhi sono particolarmente sensibili, il tè può essere diluito ulteriormente - mediante l'aggiunta di un po' d'acqua, fatta bollire - prima di essere usato per le instillazioni, e per i bagni oculari.
- **L'amaro svedese** (pag. XX). Nel «Vecchio manoscritto» sull'amaro svedese, pubblicato da Maria Treben, alla pag. 50 della sua brochure «Gesundheit aus der Apotheke Gottes», si legge, al punto 2, che esso «**rimuove anche le macchie, e la cataratta, se si inumidisce con tempestività la coda dell'occhio, oppure si mette una pezzuola di**

stoffa inumidita - con l'amaro - sugli occhi chiusi». E subito prima è scritto che l'amaro svedese «**aiuta chi ha l'occhio spento, porta via i rossori e tutti i dolori, anche quando gli occhi sono arrossati, spenti e confusi**» - trub und verschwommen. Sulla scorta di queste promesse, molti lettori della brochure di Maria Treben hanno usato l'amaro svedese, ed hanno raccontato i sorprendenti risultati, avuti nel trattamento di varie affezioni oculari; le loro interessanti testimonianze sono riportate in un'altra pubblicazione della Treben, «Maria Treben's Heilerfolge», alle pagine 5, 22, 26, 30, 36, 50, 51, 59, 71, 72, 77, 82, 97. Questi pazienti sono stati **collaudatori e sperimentatori** della veridicità di quanto affermato nel vecchio manoscritto, a proposito dell'efficacia dell'amaro svedese, nel trattamento delle malattie degli occhi; in più, essi hanno descritto, in maniera più particolareggiata, l'uso concreto e pratico dell'amaro, mentre che il manoscritto è alquanto generico. Illuminato dalle citate testimonianze, invito il lettore a provare a curare eventuali affezioni oculari - ma anche la stanchezza degli occhi, e per rafforzare la vista - **utilizzando l'amaro svedese nella maniera seguente:**

- Ogni giorno, per la durata di un'ora o di mezz'ora, tenete sugli occhi chiusi una pezzuola, bagnata con l'amaro svedese, strizzata leggermente perché non abbia a colare. Si può fissare questa applicazione con una benda, per non essere costretti a stare necessariamente in una posizione supina; **al posto di una pezzuola**, potete usare ovatta, bagnata con l'amaro svedese, ma non inzuppata completamente. Se, poi, ritenete opportuno, approfittate di questa situazione per curare anche eventuali affezioni nasali, e delle prime vie respiratorie, applicando una pezzuola, od ovatta, bagnate con l'amaro svedese, **anche sul dorso del naso**, unguendo prima con olio questa parte da trattare: prendete, così, con una fava, due piccioni. Se, nonostante gli occhi chiusi, un po' del liquido dovesse oltrepassare la barriera palpebrale, e provocare un po' di bruciore, intanto non vi dovete preoccupare, perché non succederà niente di grave; e poi basta rimuovere momentaneamente l'impacco, e buttare, sugli occhi aperti, acqua fredda varie volte. Una volta rimosso il fastidio, rimettete l'impacco sugli occhi chiusi. Utilmente, per questo genere di applicazioni sugli occhi, **potete orientarvi seguendo quanto è scritto nella scheda n° X, a pag. XXX.**
- Prendete l'abitudine di **inumidire**, durante la giornata, ogni volta che potete, **le palpebre superiori e inferiori con l'amaro svedese**, utilizzando eventualmente i bastoncini di cotone, che potete anche tenere a bagno fisso - nella quantità di uno, o due per volta - in un po' di amaro svedese, in un bicchierino di vetro o di plastica, **per la durata di un giorno**. L'amaro svedese residuo va buttato via al termine della giornata, e **se ne utilizza del nuovo nel giorno successivo**. Invece che le due palpebre intere, si può anche inumidire, di tanto in tanto, **anche soltanto la coda dell'occhio**, cioè l'angolo temporale della rima palpebrale. Lo sporco, che comporta l'uso dell'amaro svedese, lo si rimuove con acqua e sapone, con pazienza.

LA CATARATTA

- **La cataratta consiste in un processo di opacizzazione del cristallino**, che perde la sua trasparenza, non è più «cristallino» - è il caso di dirlo - perché si è inquinato, si è intorbidito: quasi ad indicare, nell'occhio, uno stato di inquinamento dell'organismo, uno stato tossiemico subdolo generale. «**Unde origo, inde salus**»: la tossiemia - cioè lo stato di intossicazione del sangue - è causa della cataratta; una radicale e profonda azione depurativa dell'organismo, potrebbe ridonare al cristallino la trasparenza perduta. **Logicamente parlando, il ragionamento non fa una grinza**. Sul piano pratico ed operativo, bisogna vedere se, ed in che modo, è possibile una radicale opera di bonifica del sangue, e se si verifica la ipotizzata corrispondenza tra disinquinamento del sangue, e superamento della cataratta.
- In associazione con una terapia generale disintossicante, la letteratura d'oltralpe consiglia anche dei **trattamenti ad azione locale**, con l'intento di agire direttamente sugli occhi e sul cristallino. Nel presente paragrafo, descriverò soltanto i consigli relativi all'azione locale sugli occhi per combattere la cataratta, così come li ho raccolti dai ricercatori stranieri studiati; perché, per quanto riguarda una cura radicale generale, mirante a disinquinare l'organismo, il lettore può prendere delle tisane, seguendo le indicazioni date alle pagg. XXX-XXX. Per altri eventuali concomitanti stati patologici da trattare, aventi un carattere specifico, si ricorra ai rimedi proposti nelle apposite pagine, che individuerete riguardando l'indice analitico.
- Sono validi tutti, anche nel trattamento della cataratta, i consigli dati nella prima parte del presente capitolo, relativi ad **una visus-terapia**, mirando essi al rafforzamento «in toto» degli occhi. Acquisire l'abitudine dell'esecuzione giornaliera degli esercizi principali - tra quelli indicati - è buona norma, allo scopo anche di prevenire eventuali malattie degli occhi, soprattutto quelle conseguenti ad un progressivo indebolimento degli stessi. Naturalmente, l'attività di prevenzione, così condotta, riguarda pure la cataratta, che, purtroppo, può colpire gli occhi a tutte le età.
- **Nel caso di una cataratta conclamata**, è opportuno andare a letto, tutte le sere, con un impacco sugli occhi chiusi, con **foglie di cavolo verza o di cavolo cappuccio**, seguendo le indicazioni generali date nella scheda n° 5, a pag. XX, avendo l'accortezza di utilizzare **le foglie più tenere** per formare lo strato dell'applicazione che dovrà stare a diretto contatto con gli occhi. Rimuovete le foglie la mattina seguente, lavando gli occhi con acqua tiepida e sapone neutro; dopodiché, buttate sugli occhi aperti acqua fredda per una decina di volte, raccogliendo l'acqua tra le mani, accostate a formare come una coppa. **L'attività drenante della verza** opererà su tutte le strutture dell'occhio, eliminando ogni formazione di **liquidi stagnanti**, in parte **canalizzandoli** nelle formazioni vascolari dell'occhio, in parte attirandoli verso l'esterno - il che è l'effetto macroscopico più tipico di questi impacchi. Liberazione degli occhi dai liquidi patologici significa **rimozione potenziale di tutte le affezioni oculari**, o, almeno, garanzia del loro non peggioramento. Sappiamo bene che tutte le cellule dell'organismo - e, quindi, anche quelle che

costituiscono le varie parti dell'occhio - nuotano nel grande mare del liquido extracellulare, **il LEC**, da esso ricevono i nutrienti, in esso riversano i prodotti terminali del loro metabolismo. Ora, **se questo mare si trasforma in uno stagno, esso diventa un mare morto**, e trascina nella morte l'arcipelago di cellule che lo popolano: l'attività drenante del cavolo - o dell'amaro svedese, delle tisane, o di altri rimedi naturali - ridona vita al grande mare, e quindi alle cellule, e a tutti gli organi da esse formati.

- È per questa ragione che consiglio gli impacchi di foglie di cavolo sugli occhi, per fare un tentativo - assolutamente non nocivo - di liberare il cristallino dalla opacizzazione, di cui sia affetto. E, se per caso non si riuscisse ad eliminare la cataratta, state tranquilli che non avete perso il vostro tempo, facendo le applicazioni consigliate, perché avrete sicuramente ottenuto **una rivitalizzazione dell'occhio, preso nella sua globalità**; senza dimenticare, poi, che l'azione drenante del cavolo si estende, automaticamente, anche alle strutture che sono vicine alla zona delle applicazioni.
- **L'amaro svedese**, oltre che ad essere bevuto, nella quantità giornaliera di **tre cucchiai al dì** - ciascun cucchiaino una mezz'ora prima dei pasti principali - può essere usato anche localmente, in due maniere:
 - mattina e sera, inumidite le palpebre, e la coda dell'occhio, con **l'amaro svedese**, o usando il polpastrello dell'indice, o utilizzando i bastoncini di cotone - tenuti eventualmente in ammollo in un po' di amaro svedese, versato in un bicchierino di carta;
 - bagnate una striscia di ovatta con **l'amaro svedese**, e tenetela sugli occhi chiusi per la durata di un'ora, ogni giorno, seguendo le indicazioni più precise, date nella scheda n° X, a pag. XXX.

L'amaro svedese svolge un'azione efficace notevole sulla **canalizzazione di eventuali liquidi patologici**, che siano in ristagno all'interno delle strutture dell'occhio; valgono, qui, le stesse considerazioni fatte più sopra, a proposito dell'azione curativa sugli occhi esercitata dagli impacchi con le foglie di cavolo. Si tratta, in ogni caso, di applicazioni non nocive, già collaudate. Ritengo, tuttavia, che sia opportuno ungerle le palpebre con uno degli oli medicinali, o con semplice olio di oliva, sia prima che dopo l'applicazione dell'amaro svedese.

- **Breuss** sottolinea l'importanza di **respirare aria non inquinata** anche, e soprattutto, quando si tratti di patologie dell'occhio; consiglio di andare a rivedere il paragrafo «camere a gas», su questo importante argomento, alle pagg. XXX-XXX. Egli suggerisce, poi, di fare **una cura disintossicante di base con la salvia** (pagg. XX-XX), e con **la tisana per i reni** (pag. XXX), e di bere ogni giorno, a partire dalle quattro del pomeriggio, una bevanda, ricavata facendo bollire, per 3-6 minuti, dell'acqua con dentro le bucce delle mele, e di berne a volontà, fino a quando si va a dormire. Questo **tè di bucce di mele** esercita una azione calmante sul sistema nervoso; e Breuss dice che - a suo parere - la cataratta può essere considerata una neuropatia.
- Di **R.A. Hoffmann** cito, letteralmente, quanto dice della sua mamma, a conclusione del paragrafo sul trattamento della cataratta: «Mia madre ha potuto togliere per sempre i suoi occhiali con il solo **guardare nel sole**. E questo all'età di 70 anni». L'autore riporta il caso della mamma, come

se avesse visto la meraviglia del lettore, per quanto egli dice immediatamente prima, dove consiglia al portatore di cataratta di prendere l'abitudine di guardare direttamente nel sole - senza occhiali - ogni volta che gli è possibile, ogni giorno, per alcuni secondi, anche se a principio gli occhi lacrimano, o provano dolore; questo «guardare nel sole» dovrebbe essere ripetuto **più volte durante la giornata**. A questo guardare nel sole, seguano sempre un quindici secondi di «palming» (pagg. XXX-XXX). Nello stesso paragrafo, Hoffmann promette sicuri e sensibili miglioramenti, già dopo solo due mesi, al sofferente di cataratta che tratti la malattia, ogni giorno, con **bagni oculari di acqua e sale**, nella maniera seguente: sciogliere due cucchiaini di sale marino grosso in mezzo litro d'acqua calda; si attende che l'acqua così salata raggiunga la temperatura ambiente, e la si versa in una bacinella; dopodiché, si immerge nell'acqua la regione fronto-orbitaria o tutto il volto, in modo tale che gli occhi siano completamente dentro l'acqua. La prima volta si resta nell'acqua, sempre con gli occhi aperti, per 5 secondi, cioè contando mentalmente fino a cinque, lentamente; il secondo giorno si conta fino a 6, e così via, fino a quando non si arrivi a tenere gli occhi nell'acqua per 15 secondi. Da questo momento in poi, si continua a trattarsi nell'acqua sempre per 15 secondi, e si interrompe il trattamento solo quando si osservano evidenti risultati di miglioramento; il che si verifica normalmente già nel giro dei primi due mesi di cura.

Le donne - ma anche gli uomini - possono fare questa cura usando degli appositi bicchierini per bagni oculari, da comprare nelle farmacie, utilizzando naturalmente l'acqua salata preparata come indicato sopra; in questo modo si evita di bagnarsi i capelli ogni volta, il che è un grosso problema, specialmente per le donne. Hoffmann invita a non desistere, a portare avanti il trattamento fino in fondo, perché si può avere, come premio a tanta fatica, la gioia di evitare l'intervento chirurgico. Si veda il libro di Hoffmann «So besiegte ich den Krebs», alle pagg. 229-231.

- **Il chelidonio** è indicato da **Maria Treben** - «Gesundheit aus der Apotheke Gottes» pag. 27 - nel trattamento della cataratta; bisogna usare il succo della pianta fresca, da instillare nell'angolo dell'occhio. Non è detto altro. Tuttavia, un utile chiarimento viene dalla testimonianza riportata nel volume «Maria Treben's Heilerfolge», alla pag. 71, dove un paziente racconta di avere risolto la cataratta al suo occhio sinistro, prendendo ogni giorno una foglia fresca di chelidonio, lavandola, stropicciandone con le dita il tenero picciuolo, fino a farne uscire del succo, e inumidendo, con questo succo, le palpebre dell'occhio chiuso. Ecco descritta una maniera precisa, con cui usare il chelidonio; naturalmente, bisogna imparare a riconoscere la pianta, per poterla individuare, e quindi usarla correttamente, ogni giorno, per almeno tre-quattro settimane di seguito. Un ulteriore più preciso chiarimento viene, poi, dalla stessa Maria Treben, nell'altro volume «Heilkräuter aus dem Garten Gottes», alla pag. 33, dove è anche detto di **fare attenzione a ricavare il succo da usare, soltanto dallo stropicciamento del picciuolo delle foglie del chelidonio, e non dallo stelo** di questa pianta medicinale. Inoltre, si consiglia di usare le foglie della pianta fresca, per fare utili, salutari, e curativi impacchi sugli occhi, la sera, da rimuovere la mattina seguente.

- Per completezza d'informazione, riferisco di una testimonianza - riportata dalla **Treben** - relativa all'**uso della ruta**, nel trattamento della cataratta. Una settantaduenne paziente, affetta da cataratta, racconta di avere riempito un contenitore di vetro, per due terzi, con la ruta, e di avervi aggiunto un distillato di vino - di 38-40 gradi, sicuramente - mettendo il tutto al sole per dieci giorni; il filtrato è stato poi usato per inumidire le palpebre la mattina e la sera. È un po' quello che si consiglia di fare con l'amaro svedese. Un altro prodotto con base alcolica - indicato, dalla Treben, per il trattamento delle affezioni oculari - è **l'essenza di arnica**, che si prepara, e si usa, allo stesso modo della ruta, di cui ho detto prima.

IL GLAUCOMA

Si tratta di uno stato patologico dell'occhio, determinato da **ipertensione dei liquidi del bulbo oculare**, per una alterazione del meccanismo di ricambio dell'umor acqueo. Siamo in presenza, cioè, di un accumulo eccessivo di liquidi, che può portare fino alla cecità, per i danni che arreca al nervo ottico lo stato di ipertensione endobulbare. Ora, se il liquido in eccesso viene drenato in un modo o in un altro, se esso viene canalizzato, scompare l'ipertensione, e si può sperare in un ritorno alla normalità, dove non si siano instaurate situazioni anatomopatologiche irreversibili, e dove si tratti solo di alterazioni funzionali.

Drenaggio, canalizzazione, eliminazione dei liquidi organici in eccesso, superamento di situazioni di ristagno venoso o linfatico, sono queste le prerogative tipiche dell'**azione del cavolo e dell'amaro svedese**, usati per applicazioni locali, come già detto nel precedente paragrafo sulla cataratta, e altrove. Quindi, semplicemente, i due rimedi d'elezione per il trattamento del glaucoma - o, almeno, per fare **un tentativo valido, e sicuramente non dannoso**, di liberare l'occhio dall'ipertensione - sono, consequenzialmente, gli impacchi con le foglie di verza, o di cavolo cappuccio, e le applicazioni quotidiane di un'ora, con amaro svedese e ovatta, sugli occhi chiusi.

Per non ripetermi, invito il lettore a fare riferimento alle indicazioni da me date nel paragrafo sulla cataratta, relative all'uso pratico degli impacchi con il cavolo e con l'amaro svedese; precisando che, a mio avviso, anche gli altri consigli riportati ivi, e quelli relativi alla congiuntivite, sono applicabili al trattamento del glaucoma, essendo **rimedi validi per tutte le affezioni oculari**, e sempre e sicuramente non nocivi. Di nuovo c'è solo **una miscela di erbe**, consigliata dalla Treben, per il trattamento specifico del glaucoma, consistente in **ortiche, veronica, calendula ed equisetto**, messi assieme in parti uguali; si fa bollire mezzo litro d'acqua, si spegne, si aggiungono due cucchiaini della miscela, e si filtra dopo 5 minuti. La Treben consiglia di aggiungere alla tisana due cucchiaini di amaro svedese.

ALTRE AFFEZIONI OCULARI

Non è, questo, un trattato di oculistica, ma un capitolo del libro, che vuole orientare il lettore verso alcuni rimedi naturali, utili per debellare situazioni di malattia degli occhi - o, perlomeno, di fare un tentativo, senza correre, in ogni caso, alcun rischio di peggioramento della situazione. Oltre quelli già descritti nei paragrafi precedenti, di rimedi naturali non ne conosco altri, e chiudo qui il capitolo presente, dicendo ai lettori che, per qualunque altro problema degli occhi - non riportato qui espressamente - sarà sufficiente che essi ripassino tutto quanto scritto nelle pagine precedenti, relativamente al trattamento della congiuntivite, della cataratta, del glaucoma, per sapere cosa fare.

O, meglio, **per il trattamento di base delle affezioni oculari in genere, di qualunque entità esse siano, si può procedere secondo quanto riporto - schematicamente - nella seguente scheda operativa:**

- **Una terapia generale disintossicante, a base di tisane – vedi il ciclo di terapia di cui alle pagg. XXX-XXX;**
- **il «palming», cioè il palmo delle mani sugli occhi chiusi, da eseguire di tanto in tanto, durante la giornata;**
- **l'acqua fredda sugli occhi aperti, più volte al giorno;**
- **l'applicazione di ovatta e amaro svedese sugli occhi chiusi, una volta durante il dì, per la durata di mezz'ora, o di un'ora, seguendo le indicazioni date nella scheda n° X, a pag. XXX;**
- **un impacco sugli occhi con le foglie di verza, o di cavolo cappuccio, la sera, da rimuovere la mattina seguente – vedi scheda n° X, a pag. XX.**

LA PREGHIERA DEL VIANDANTE

(da «La grande sintesi» di Pietro Ubaldi, Edizioni Mediterranee, Roma, 1988, pagg. 304-306)

Anima stanca che ti accasci sull'orlo della via, sosta un istante nell'eterno cammino della vita, deponi il fardello delle tue espiazioni e riposa.

Ascolta come è piena di armonie l'opera di Dio! Il ritmo dei fenomeni emana una musica dolce e grandiosa. Attraverso le forme esteriori i due misteri, dell'anima e delle cose, si guardano e si sentono. Dal profondo, il tuo spirito ascolta e comprende. La visione delle opere di Dio dà la pace e l'oblio; di fronte alla divina bellezza del creato la tempesta del cuore si acqueta; passione e dolore si assopiscono in un lento e dolce canto senza fine. Sembra che la mano di Dio, attraverso le armonie dell'universo, sfiori quale brezza confortante la tua fronte prostrata di fatica e vi sostì come una carezza. Bellezza, riposo dell'anima, contatto col divino! Allora il viandante stanco si rianima in un rinnovato presentimento della sua meta. Non è più lungo, l'andar tanto lontano, quando un istante si sosta, per attingere alla sorgente. Allora l'anima contempla, anticipa, si risollewa lungo la via. Con lo sguardo fisso verso l'Alto è più facile riprender poi il faticoso cammino.

Sulla via dolorosa, sosta; tergi la tua lacrima e ascolta. Il canto è immenso, le armonie giungono dall'infinito, per baciarti in fronte, o stanco viandante della vita. Accanto al tuono delle voci titaniche dell'universo, bisbigliano in un ricamo di bellezze, le minime voci delle umili creature sorelle. " Anche io, anche io ", ciascuna grida " Sono figlia di Dio e lotto e soffro, porto il mio peso e tocco la mia vittoria; anche io sono vita, nella grande vita del Tutto ". E tutto, dal fragore della tempesta al mattutino canto del sole, dal sorriso del neonato al grido straziante dell'anima, tutto dice se stesso, nella sua voce; e si accorda con le voci sorelle; tutto esprime il suo intimo mistero; ogni essere manifesta il pensiero di Dio. Quando il dolore addenta le più intime fibre del tuo cuore, tu odi una voce che ti dice: Dio. Quando la carezza del tramonto ti addormenta nel sonno quieto delle cose tutte, una voce ti dice: Dio. Quando la tempesta muggisce e la terra trema, una voce ti dice: Dio. E la visione stupenda supera ogni dolore.

Sosta, ascolta e prega. Allarga le braccia al creato e con esso ripeti: "Dio ti ama". La tua preghiera, non più sgomenta ammirazione della potenza divina, è ora più alta: è amore. È la preghiera dolce, che va come un canto che l'anima ripete, echeggiante di zolla per la terra tutta, di onda in onda per i mari, di stella per gli spazi immensi; è la parola sublime dell'amore, che le unità colossali degli universi ripetono accanto e all'unisono con la voce sperduta dell'ultimo insetto che si nasconde timido fra l'erba. Sembra sperduta, eppure anche questa Dio conosce, raccoglie ed ama. Nell'infinito dello spazio e del tempo, questa forza sola, questa immensa onda di amore, tutto sostiene compatto in armonico sviluppo di forze. La suprema visione delle ultime cose, dell'ordine in cui vanno tutte le creature, ti darà sola un senso di pace; di pace vera, di pace profonda, dell'anima sazia perché vede la più alta sua meta.

Così Dio ti appare ancor più grande che nella Sua potenza di creatore; ti appare nella potenza del Suo Amore. Esploidi, anima; non temere. Il nuovo

Dio della buona novella di Cristo è bontà. Non più i vendicativi fulmini di Giove, ma la verità che convince, la carezza che ama e perdona. L'infinito abisso in cui guardi sgomento non è lì per ingoiarti nella tenebra del mistero, ma si fa pieno di luce e dentro vi canta senza mai fine l'inno della vita. Gettati al sicuro, perché quell'abisso è Amore. Non dire: non so, ma dì: io amo.

Prega, prega dinanzi alle immense opere di Dio; dinanzi alla terra, al mare, al cielo. Chiedi loro che ti parlino di Dio, chiedi agli effetti la voce della causa, domanda alle forme il pensiero e il principio che tutte le anima. E le forme tutte ti affolleranno intorno; ti tenderanno le lor braccia fraterne, ti guarderanno coi mille occhi fatti di luce, l'eterno sorriso della vita ti avvolgerà come una carezza. E le voci diranno: "Vieni, fratello, sazia il tuo sguardo interiore, attingi forza alla visione sublime. La vita è grande e bella, e anche nel dolore più atroce e tenace è sempre degna di esser vissuta". E ti prenderanno per mano, gridando: "Vieni, varca la soglia e guarda nel mistero. Vedi: tu non puoi morire, mai, mai morire. Il tuo dolore passa e per esso tu sali e il risultato resta. Non temere morte e dolore. Essi non sono né fine né male; sono il ritmo del rinnovamento e la via delle tue ascensioni. La vita è un canto senza fine. Canta con noi, canta con tutto il creato, l'infinito canto dell'amore"

Così prega, o anima stanca: "Signore, benedetto sia Tu soprattutto per fratello dolore, poiché esso a Te mi ravvicina. Io mi prostro alla Tua opera grande, anche se in essa la mia parte è fatica. Nulla posso chiederti perché tutto è già perfetto e giusto nella Tua creazione, anche il mio soffrire, anche la mia imperfezione che passa. Attendo al posto del mio dovere la mia maturazione. Nella Tua contemplazione, riposo".

Rispondi, o anima, all'immenso amplesso e sentirai veramente Dio. Se l'intelligenza dei grandi si prostra e venera, sgomenta di fronte alla potenza del concetto e della sua realizzazione, e si accosta al divino per le faticose vie della mente, il cuore degli umili giunge a Dio per le vie del dolore e dell'amore, Lo sente per le vie di questa più profonda sapienza.

Così prega o anima stanca. Posa il capo sul Suo petto e riposa.

Bibliografia essenziale

- AA.VV., «Il digiuno terapeutico», Casa Editrice Igiene Naturale, Gildone (CB), 1986
- Benjamin, Harry, «Miglior vista senza occhiali», Astrolabio, Roma, 1972
- Bole, Dietrich, «Mistel und Krebs», Freies Geistesleben, Stuttgart, 1970
- Breuss, Rudolf, «Krebs, Leukämie, und ...», Eigenverlag Rudolf Breuss, Bludenz, 1980
- Bruker, M.O., «Krank durch Zucker», Helfer Verlag E. Schwabe, Bad Homburg, 1978
- Droz, Camille, «Von den Wunderbaren Heilwirkungen des Kohlblattes», Selbstverlag, Geneveys-sur-Coffrane, Ne, Schweiz
- Eckstein, Prof. Dr. F., und Flamm Dr. S., «Heilkräuter für Dich!», Stuttgart, 1952

- Hartmann, Ernst, «Krankheit als Standort Problem», Haugverlag, Heidelberg, 1976
- Hildegard, heilige, Äbtissin zu Bingen am Rhein, «Causae et curae», Ausgabe 1170, deutsche Übersetzung v. H. Schulz, München, 1933
- Hildegard, heilige, «Schivias-Wisse die Wege», original lateinische Ausgabe 1168, Übersetzung von Maura Böckeler, Salzburg, 1946
- Hoffmann, R.A., «So besiegte ich den Krebs», Brigitta Hoffmann Verlag, Waltenhofen
- Kneipp, Sebastian, «Meine Wasserkur», Ehrenwirth Verlag, München, 1981
- Kneipp, Sebastian, «So sollt ihr leben», Ehrenwirth Verlag, München, 1981
- Kopp, Josef A., «Gesundheitsschädliche und bautenschädliche Einflüsse von Bodenreizen», Schweizer Verlagshaus AG, Zürich, 1965
- Künzle, Johann, «Das grosse Kräuter-Heilbuch», Olten, 1961
- Markert, Christopher, «Ohne Brille besser leben», Bauer Verlag, Freiburg, 1983
- Passebecq, A. e J., «La salute dei vostri occhi», Musumeci Editore, Aosta, 1980
- Shelton, Herbert M., «Il digiuno può salvarvi la vita», Casa Editrice Igiene Naturale, Gildone (CB), 1986
- Shelton, Herbert M., «Tumori e cancri», Casa Editrice Igiene Naturale, Gildone (CB), 1986
- Simonis, Werner Christian, «Erde, Mensch und Krankheit», J. Ch.Mellinger Verlag, Stuttgart, 1974
- Stühmer, Rolf, «Das grosse Buch der Naturheilkunde», Gustav Lübke Verlag, Bergisch Gladbach, 1981
- Tilden, J.H., «La tossiemia», Casa Editrice Igiene Naturale, Gildone (CB), 1986.
- Treben, Maria, «Gesundheit aus der Aapotheke Gottes», Herausgeber und Eigenverlag «Verein Freunde der Heilkräuter», Karstein-Thaya
- Treben, Maria, «Heilkräuter aus dem Garten Gottes», Wilhelm Heine Verlag, München, 1988
- Treben, Maria, «Maria Treben's Heilerfolge», Verlag Wilhelm Ennsthaler, Steyr, 1983
- Vogel, A., «Il nostro fegato», Edizione Bioforce, Teufen (AR), 1973
- Vogel, A., «Il piccolo medico», Edizione A. Vogel, Teufen (AR), 1981
- Von Pohl, Gustav Freiherr, «Erdstrahlen als Krankheits-und Krebs Erreger», Fortschritt für Alle Verlag, Feucht, 1978
- Willfort, Richard, «Gesundheit durch Heilkräuter», Rudolf Trauner Verlag, Linz, 1979
- Wolf, Otto, «Die Mistel in der Krebsbehandlung», Vittorio Klostermann Verlag, Frankfurt am Main, 1975
- Zürcher, Walter, «Alternative Heilmethoden bei Krebs», Bauer Verlag, Freiburg im Breisgau, 1982

Indice analitico

- A -

ABETE:

ABORTO, MINACCE DI:

ACETO DI VINO:

ACHILLEA: XX, XX, XXX, XXX, XXX, XXX, XXX, XXX, XXX, XXX, XXX, XXX, XXX, XXX.

ACIDITÀ DI STOMACO:

ACIDO SILICICO:

ACNE GIOVANILE:

ACONITUM, E NEURALGIA DEL TRIGEMINO:

ACONITUM E SCIATICA:

ACQUA, USO TERAPICO DELL':

ACQUA E MELE:

ACQUA E MIELE:

ACQUA E SALE:

ACQUAVITE DI FRANCIA:

ACQUAVITE DI ORTICHE:

ACUFENI:

ADDOLCIRE LE TISANE CON:

ADDOMINALI, COLICHE: VEDI PURE «INTESTINO», PAGG. XXX-XXX.

ADENOIDI

AFFATICAMENTO, STATI DI: XX, XX; VEDI PURE SCHEDA N° 8, A PAG. XX.

AFONIA:

AFTA, AFTA EPIZOOTICA:

AGLIO E SCIATICA:

ALBUME DELL'UOVO;

ALBUMINA:

ALCHEMILLA:

ALIMENTAZIONE CORRETTA

ALITO CATTIVO:

ALLATTAMENTO:

ALLERGIA:

ALLERGIE DEI BAMBINI:

ALLERGIE DELLE VIE RESPIRATORIE:

ALOPECIA AREATA:

ALTEA:

AMARO SVEDESE: XXX-XXX; E SCHEDA N° 6, A PAG. XX.

AMENORREA:

ANEMIE: XXX-XXX, XXX-XXX.

ANGINA PECTORIS:

ANGIOMA: VEDI LA VOCE «TUMORI».

ANICE, SEMI DI:

ANIMALI, COME CURARLI:

ANNESSITE: VEDI LE VOCI «UTERO» E «OVAIE»

ANO, MALATTIE DELL':

ANSIA:

ANTIDIABETICUM:

ANTISTRESS, TERAPIE: VEDI SCHEDA N° 8 A PAG.

APPARATO GENITALE FEMMINILE, MALATTIE DELL':
 APPENDICITE:
 APPETITO, MANCANZA DI:
 ARANCE, SPREMUTE DI:
 ARCADE DENTARIE:
 ARGILLA: XX-XX.
 ARIA, ARIA INQUINATA, ARIA PURA:
 ARITMIE:
 ARMBÄDER, E CUORE:
 AROMI:
 ARSENICO: VEDI «NAFTALINA»
 ARTERIOSCLEROSI:
 ARTICOLAZIONE TEMPORO-MANDIBOLARE:
 ARTRITE REUMATOIDE:
 ARTROSI:
 ARTROSI CERVICALE, LOMBARE, PROGRESSIVA DEFORMANTE:
 ASCELLE: XXX; VEDI PURE LA SCHEDA N° 9, A PAG. XX.
 ASCESSI: VEDI LA VOCE «PUS».
 ASCESSI DENTALI:
 ASCITE: VEDI «FEGATO»
 ASCIUGARSI BENE:
 ASCORBATO DI POTASSIO: + SCHEDA OPERATIVA
 ASMA ALLERGICO:
 ASMA BRONCHIALE:
 ASPERULA O ASPERELLA:
 ASSENZIO: (ARTEMISIA ABSINTHIUR)
 ASTENIA: VEDI ANCHE «ESAURIMENTO NERVOSO», «STRESS».
 ASTIGMATISMO:
 ATEROSCLEROSI: A.T.M., ARTICOLAZIONE TEMPORO-MANDIBOLARE:
 ATONIA MUSCOLARE, ATROFIA MUSCOLARE:
 AUTOFAGIA:
 AUTOLISI:

- B -

BACCHE DI GINEPRO:
 BAMBINI, MALATTIE DEI: VEDI PURE «ASCIUGARSI BENE»
 BARBA: VEDI «RASATURA».
 BARBA DI MAIS:
 BASEDOW, MORBO DI:
 BIANCOSPINO: XX-XX.
 BIETOLA ROSSA:
 BILIARI, CALCOLI:
 BIOCHOLANGEN, E CALCOLI BILIARI:
 BIOELETTTRICITÀ:
 BIORENAL, E CALCOLI RENALI:
 BIOSFERA:
 BLEFARITE:
 BLINKING:
 BOCCA:
 BORACE, E IDROPISIA:
 BORSA SCROTALE:

BORSE SOTTOCULARI:
 BRADICARDIA:
 BRONCHI, BRONCHIALE CATARRO, BRONCHITE:

- C -

CAFFÈ, CHICCHI DI:
 CALAMO:
 CALCOLI: VEDI «CALCOLOSI»
 CALCOLOSI BILIARE:
 CALCOLOSI PROSTATICA:
 CALCOLOSI RENALE:
 CALCOLOSI URETERALE:
 CALCOLOSI VESCICALE:
 CALENDULA: XX-XX.
 CALENDULA, POMATA DI: VEDI «POMATA DI CALENDULA»
 CALLI:
 CAMERE A GAS:
 CAMOMILLA:
 CAMPI ELETTROMAGNETICI:
 CANCRO: VEDI «TUMORI»
 CANFORA SINTETICA: VEDI «NAFTALINA»
 CAPELLI, CURA DEI:
 CAPSELLA BURSA PASTORIS:
 CAPSICO: VEDI «PEPERONCINO»
 CAPSICUM OPLX:
 CARCINOMA MAMMARIO: XX.
 CARCINOMI: VEDI «TUMORI»
 CARDIACA:
 CARDIOCIRCOLATORIO, APPARATO, CARDODILATAZIONE, CARDIOPALMO,
 CARDIOPATIE, CARDIOTONICI NATURALI: VEDI «CUORE».
 CARIE DENTARIA:
 CARIE OSSEA:
 CAROTE: VEDI «SUCCHI BREUSS»
 CATARATTA:
 CATARRO:
 CATARRO BRONCHIALE;
 CATARRO DELLO STOMACO:
 CATARRO INTESTINALE:
 CAVIGLIA, DISTORSIONI DELLA: VEDI «DISTORSIONI».
 CAVOLO: XXX-XXX; E SCHEDA N° 5, A PAG. XX.
 CAVOLO CAPPUCCIO: VEDI «CAVOLO»
 CAVOLO, E ULCERE GASTRO-DUODENALI:
 CAVOLO VERZA: VEDI «CAVOLO»
 CAVO ORALE: VEDI «BOCCA»
 CEFALEA:
 CENTAUREA:
 CENTINODIA:
 CERVICOARTROSI: VEDI «ARTROSI».
 CHELIDONIO:
 CHIRURGIA, INTERVENTI CHIRURGICI:

CICATRICI: SONO UTILI LE APPLICAZIONI LOCALI DI CUI NELLA SCHEDA N° 3, A PAG. XX.

CICLAMINO SELVATICO:

CICLO MESTRUALE, ALTERAZIONI DEL: VEDI «DISMENORREA».

CIPOLLE, TAMPONE DI:

CIRROSI EPATICA:

CISTI MASCELLARI:

CISTI OVARICHE:

CISTITE:

CLIMATERIO:

CLINICHE DEL DIGIUNO:

CLISTERE: XX,XX; VEDI PURE «STITICHEZZA»

CODA CAVALLINA: VEDI «EQUISETO»

COLECISTI, MALATTIE DELLA:

COLECISTITE:

COLESTEROLO:

COLICHE:

COLICHE ADDOMINALI:

COLICHE BILIARI:

COLICHE EPATICHE:

COLICHE INTESTINALI:

COLICHE RENALI:

COLI-INFEZIONI:

COLITE:

COLLIRIO NATURALE:

CONGIUNTIVITE:

CONSOLIDA:

CONTRATTURA MUSCOLARE:

CONTUSIONI: VEDI «DISTORSIONI».

CONVALESCENZA:

CONVULSIONI:

CORDE VOCALI:

CONEA MACULATA, CORNEA ULCERATA:

CORONOPATIE: VEDI «CUORE»

COSTIPAZIONE: VEDI «STITICHEZZA».

CUORE:

CUTE: VEDI «PELLE,...»

- D -

DACRIOCISTITE

DENTALI, ASCESSI; DENTI; DENTI, MAL DI: VEDI «ARCATE DENTARIE».

DEODORANTI: VEDI «ARIA,...»

DEPRESSIONE:

DERMATITE, DERMATOSI: VEDI «PELLE».

DIABETE:

DIABETIKER-TEE:

DIALISI: VEDI «EMODIALISI».

DIARREA:

DIETA DISINTOSSICANTE:

DIETA E IPERTENSIONE:

DIGESTIONE, DISTURBI DELLA: VEDI «INTESTINO, MALATTIE DELL'» E «STOMACO, MALATTIE DELLO»
 DIGITOPRESSIONE:
 DIGIUNO: VEDI «DIGIUNO BREVE», «DIGIUNO SECONDO GLI IGIENISTI», «DIGIUNO SECONDO BREUSS»
 DIGIUNO BREVE: XXX
 DIGIUNO SECONDO GLI IGIENISTI, DIGIUNO ASSISTITO, DIGIUNO «MADE IN USA»: XXX-XXX
 DISCOARTROSI: XXX.
 DISCOPATIA: XXX-XXX.
 DISFONIA: VEDI «LARINGITE».
 DISLIPIDEMIE:
 DISMENORREA:
 DISSENTERIA:
 DISTONIE VEGETATIVE E NEUROVEGETATIVE:
 DISTORSIONI: SONO TUTTE UTILI LE APPLICAZIONI LOCALI, DI CUI NELLA SCHEDA N° 3, A PAG. XX.
 DISTROFIA MUSCOLARE:
 DISTURBI NERVOSI:
 DIVERTICOLITE: XXX.
 DNA E SALUTE:
 DOLORE: XXX.

- E -

ECZEMA: XXX.
 EDEMA CARDIACO: XXX.
 EDEMI: SONO TUTTE UTILI LE APPLICAZIONI LOCALI, DI CUI NELLA SCHEDA N° 3, A PAG. XX.
 ELETTROMAGNETICI, CAMPI:
 ELIOTERAPIA, E OCCHI:
 ELIOTERAPIA, E PSORIASI:
 ELMINTIASI (VERMI); PIANTAGGINE ; VEDI PURE «INTESTINO, MALATTIE DELL'».
 EMATEMESI: EQUISETO ; VEDI PURE «EMORRAGIE»
 EMATOMI: VEDI «EDEMI».
 EMATURIA:
 EMICRANIA: XXX.
 EMIPARESI, EMIPLEGIA.:
 EMIPLEGIA: XXX.
 EMODIALISI: XXX.
 EMOPATIE: VEDI «ANEMIE».
 EMOPOIESI: VEDI «ANEMIE»
 EMORRAGIE: XXX-XXX.
 EMORRAGIE CEREBRALI, GASTRICHE, INTERNE, INTESTINALI:
 EMORRAGIE NASALI:
 EMORROIDI:
 EMOTTISI: VEDI PURE «EMORRAGIE»
 EMPIEMA:
 ENDOCARDITE: VEDI «CUORE».
 ENDOMETRIOSI, ENDOMETRITE:
 ENERGONEGATIVITÀ:

ENERGOPOSITIVITÀ:
 ENFISEMA POLMONARE: XX, XXX.
 ENTERITE: XX; VEDI «INTESTINO, MALATTIE DELL'».
 ENTEROCELE:
 ENURESI NOTTURNA:
 EPATITE, EPATOPATIA:
 EPIDIDIMITE:
 EPILESSIA:
 EPILOBIO:
 EPISTASSI, IL SANGUE DAL NASO:
 EQUISETO: XX-XX.
 EQUISETO AL VAPORE: XX.
 ERBE SVEDESI:
 ERITEMI SOLARI:
 ERNIE CRURALI:
 ERNIE DEL DISCO:
 ERNIE FEMORALI:
 ERNIE INGUINALI:
 ERNIE OMBELICALI:
 ERNIE SCROTALI:
 ERPETE LABIALE:
 ERUZIONI CUTANEE: VEDI «PELLE, MALATTIE DELLA».
 ESANTEMATICHE, MALATTIE:
 ESAURIMENTO NERVOSO:
 EUFRASIA:

- F -

FANGO DI TERRA:
 FARINA BIANCA;
 FARINGITE: XXX.
 FARMACI DI SINTESI, USO DEI:
 FARMACOTERAPIA:
 FEBBRE:
 FEBBRE DA FIENO:
 FEBBRE DEI BAMBINI:
 FEGATO, MALATTIE DEL:
 FERITE:
 FERTILITÀ: VEDI «STERILITÀ»
 FIBROMI, FIBROMIOMI:
 FIENO GRECO: XX.
 FINOCCHIO, SEMI DI:
 FISTOLE: SONO TUTTE UTILI LE APPLICAZIONI LOCALI, DI CUI NELLA SCHEDA
 N° 3, A PAG. XX.
 FISTOLE ANALI:
 FLATULENZA:
 FLEBITE:
 FLORITERAPIA:
 FOCOLAI INFETTIVI: VEDI «PUS».
 FORFORA:
 FORUNCOLI, FORUNCOLOSI:
 FOTOBALNEOTERAPIA, E PSORIASI:

FOTOFobia, FOTOSENSIBILITÀ:
 FRANGULA, CORTECCIA DI:
 FRASSINO:
 FRATTURE TRAUMATICHE: SONO TUTTE UTILI LE APPLICAZIONI LOCALI, DI CUI
 NELLA SCHEDA N° 3, A PAG. XX.
 FRAUENTEE, OSSIA «TISANA DELLE DONNE»:
 FUMO DI SIGARETTE: VEDI «ARIA, . . .»
 FUOCO DI SANT'ANTONIO:

- G -

GALEOPSIDE:
 GAMBE, GONFIORE DELLE: VEDI «EDEMA CARDIACO».
 GANGRENA:
 GARGARISMI: ; VEDI PURE «LARINGITE»
 GASTRALGIA, GASTRICA ULCERA:
 GASTRICA, MUCOSA SANGUINOLENTA:
 GASTRITE, GASTRODUODENALE ULCERA, GASTROPATIA:
 GELONI: VEDI SCHEDA N° 3, A PAG. XX.
 GENGIVE, GENGIVITE, GENGIVORREA:
 GENZIANA:
 GEOPATIE:
 GERANIO, GERANIUM ROBERTIANUM:
 GERME DI GRANO, OLIO DI: XX, XXX, XXX, XXX, XXX, XXX, XXX, XXX, XXX,
 XXX, XXX, XXX, XXX, XXX.
 GINEPRO, BACCHE DI:
 GINOCCHIO, MALATTIE DEL:
 GINSENG:
 GLAUCOMA:
 GLICEMIA: VEDI «DIABETE».
 GLOMERULONEFRITE:
 GONARTROSI:
 GONFIORI: VEDI «EDEMI»
 GOTTA:
 GOZZO TIROIDEO:
 GRAMIGNA:
 GRANI DI LUNGA VITA:
 GRANO:
 GRANO, TERAPIA DEL:
 GRANULOMI PERIAPICALI: XXX.
 GRAVIDANZA:
 GUANCIA, GONFIORE DELLA:

- H -

HELIXOR:
 HERPES SIMPLEX:
 HERPES ZOSTER:
 HERZWEIN, UN VINO PER IL CUORE:
 HONIGKUR: VEDI «MIELE, CURA DEL»

- I -

IDROCELE:

IDROGETTO, IDROPULSORE:
 IDRONEFROSI:
 IDROPE O IDROPISIA:
 IGIENE ORALE: VEDI «BOCCA», «ARCATE DENTARIE», «PARADENTOSI».
 IMMUNOGLOBULINE: IGE:
 IMPOTENTIA COEUNDI, IMPOTENZA SESSUALE:
 INAPPETENZA:
 INCONTINENZA URINARIA:
 INDIVIA:
 INFARTO CARDIACO: VEDI «CUORE».
 INFLUENZA:
 INSETTI, PUNTURE DI:
 INSETTICIDI: VEDI «ARIA,...».
 INSONNIA:
 INSUFFICIENZA RENALE:
 INSULINA VEGETALE:
 INTESTINO, MALATTIE DELL':
 INTESTINO CRASSO, FISTOLE DELL': ; VEDI ANCHE «INTESTINO,
 MALATTIE DELL'».
 IODURO DI POTASSIO, E TONSILLITE:
 IPERACIDITÀ: ; VEDI ANCHE «STOMACO, MALATTIE DELLO».
 IPERCOLESTEROLEMIA:
 IPERGLICEMIA:
 IPERICO:
 IPERICO, OLIO DI: VEDI «OLIO DI IPERICO»
 IPERTENSIONE ARTERIOSA:
 IPERTENSIONE ENDOCRANICA:
 IPERTIROIDISMO:
 IPERTRICOSI:
 IPERTRIGLICERIDEMIA:
 IPERTROFIA PROSTATICA:
 IPOACUSIA:
 IPOGLICEMIA:
 IPOTENSIONE:
 IPOTIROIDISMO:
 IRIDOLOGIA:
 IRITE:
 ISCADOR:
 ITTERO:

- J -

JODUM OPLX:

- K -

KALIUM JODATUM, E TONSILLITE:
 KREBS-KUR:
 KWASHIORKOR:

- L -

LABBRA:
 LABIRINTITE:

LAMIUM ALBUM:
 LAMPONE:
 LAPAROCELE: VEDI I CONSIGLI PER LE ERNIE INGUINALI, PAGG. XXX-XXX.
 LARINGE, SPASMO DELLA:
 LARINGITE:
 LATTASI INTESTINALE:
 LATTE:
 LATTE, DERIVATI DEL:
 LAVANDA:
 LEC, LIQUIDO EXTRA-CELLULARE, E SALUTE:
 LENTICCHIE, ACQUA DI:
 LESIONI CANCEROSE, LESIONI NEOPLASTICHE: VEDI «TUMORI».
 LEUCEMIA:
 LEUCORREA:
 LICOPODIO:
 LIEVITO DI BIRRA:
 LIMONE, SUCCO DI:
 LINFOADENOPATIE: LE APPLICAZIONI LOCALI DI CUI A PAG. XX.
 LINFOMA: VEDI «TUMORI DELLE LINFOGHIANDOLE».
 LINGUA, CURA DELLA: VEDI «BOCCA» E «STOMATITE».
 LINGUA, TUMORI DELLA:
 LINO, OLIO DI SEMI:
 LOMBAGGINE, LOMBALGIA, LOMBARTROSI, LOMBOSCIATALGIA:
 LUPPOLO:
 LUPUS:

- M -

MAGGIORANA, OLIO DI:
 MAIS, BARBA DI:
 MALATTIE ESANTEMATICHE:
 MAL DI DENTI:
 MAL DI GOLA:
 MAL DI PANCIA:
 MAL DI SCHIENA:
 MAL DI STOMACO:
 MAL DI TESTA:
 MAL D'ORECCHI:
 MALOCCLUSIONE:
 MALVA:
 MAMMARI, NODULI:
 MAMMELLE, MALATTIE DELLE:
 MANI SCREPOLATE:
 MASSAGGI, E OCCHI:
 MAST-CELLULE:
 MASTICARE BENE:
 MASTODINIA:
 MASTOIDITE:
 MASTOPATIA:
 MEATITE:
 MELE:
 MELISSA:

MENIÈRE, SINDROME DI:
 MENISCO, LESIONI DEL:
 MENOPAUSA, DISTURBI DELLA:
 MENTA:
 MESTRUALI, DOLORI:
 MESTRUAZIONI:
 MESTRUAZIONI ABBONDANTI:
 METABOLISMO, ALTERAZIONI DEL:
 METEORISMO:
 METEREOPATIE:
 METRO DA MURATORE, E NEURALGIE DEL TRIGEMINO:
 METRORRAGIE:
 MIALGIE:
 MICROCISTI OVARICHE:
 MIELE:
 MIELE, ACQUA E:
 MIELE, CURA DEL:
 MIGLIO:
 MILZA, MALATTIE DELLA: SONO TUTTE UTILI LE APPLICAZIONI LOCALI, DI CUI
 NELLA SCHEDA N° 3, A PAG. XX.
 MINZIONE DOLOROSA: MALVA
 MIocardite: VEDI «CUORE».
 MIOMI:
 MIOPIA:
 MIRTILLO:
 MONOPLÉGIA:
 MORBILLO:
 MORBO DI CROHN: VEDI «DIARREA», «DISSENTERIA», «INTESTINO».
 MORBO DI PARKINSON:
 MORBO DI WERLHOF:
 MORSI DI ANIMALI: SONO TUTTE UTILI LE APPLICAZIONI LOCALI, DI CUI NELLA
 SCHEDA N° 3, A PAG. XX.
 MUCOSA GASTRICA, LESIONI, SANGUINOLENZA:
 MUSCOLARI, DOLORI, STRAPPI:
 MUSCOLI, MALATTIE DEI:
 MYRTILLUS OPLX:

- N -

NAFTALINA:
 NARICI:
 NASO, MALATTIE DEL:
 NASO, SECCHENZA DEL:
 NEFRITE, NEFROLITIASI, NEFROPATIA, NEFROSCLEROSI, NEFROSI:
 NEOPLASIE: VEDI «TUMORI»
 NEOPLEX, E ULCERA GASTRO-DUODENALE:
 NERVO SCIATICO, MALATTIE DEL:
 NERVOSI, DISTURBI: VEDI «ESAURIMENTO NERVOSO», «INSONNIA», «STRESS».
 NEURALGIA DEL TRIGEMINO:
 NEVROSI CARDIACA: VEDI «CUORE».
 NEVROSI D'ANSIA: VEDI «NERVOSI, DISTURBI».
 NIERENTEE, TISANA PER I RENI:

NODULI MAMMARI:
 NODULI TIROIDEI:
 NUCA:

- O -

OBESITÀ:
 OCCHI, CONTORNO DEGLI:
 OCCHI, MALATTIE E RIMEDI:
 OCCHIALI, COME TOGLIERLI:
 OLI MEDICINALI:
 OLIO DI GERME DI GRANO: VEDI «GERME DI GRANO, OLIO DI»
 OLIO DI GIRASOLE:
 OLIO DI IPERICO:
 OLIO DI LINO:
 OLIO DI MAGGIORANA:
 OLIO DI MANDORLE:
 OLIO DI NOCE:
 OLIO DI OLIVA:
 OLIO DI RUTA:
 OLIO DI SESAMO:
 OMBELICO:
 OMEOSTASI, E SALUTE:
 ONFALITE:
 ONICOMANZIA, E CUORE:
 ONONIDE SPINOSA:
 ORCHIEPIDIDIMITE, ORCHITE:
 ORCHITE:
 ORECCHIO, MALATTIE DELL':
 ORTICA MORTA:
 ORTICARIA: VEDI «PELLE, MALATTIE DELLA»
 ORTICHE:
 OSTEOPOROSI:
 OTALGIA, OTITE, OTOSCLEROSI::
 OVAIE, MALATTIE DELLE:
 OVARICHE, CISTI E MICROCISTI:
 OVARITE:

- P -

PALMING:
 PALPEBRE CURA DELLE:
 PALPITAZIONI: VEDI «CUORE».
 PANCREAS, ASCESSO DEL:
 PANCREAS, MALATTIE DEL: VEDI «DIABETE», «MIELE», «VISCHIO».
 PANE INTEGRALE:
 PANNA, E ULCERA GASTRO-DUODENALE:
 PAPPÀ REALE:
 PAPRICA, O PAPRIKA, O CAPSICO: VEDI «PEPERONCINO».
 PARADENTOSI, O PARADENZIOPATIA, O PARODONTOPATIA.
 PARALISI
 PARAPLEGIA:
 PARKINSON, MORBO DI:

PASCOTOX:
 PATATE:
 PELLE, MALATTIE DELLA:
 PELLE SCREPOLATA: VEDI «MANI SCREPOLATE».
 PELURIA ECCESSIVA:
 PENE, MALATTIE DEL:
 PEPERONCINO:
 PERICARDITE:
 PERTOSSE:
 PIAGHE:
 PIANTAGGINE:
 PIASTRINE, PIASTRINOPENIA:
 PIEDE, MALATTIE DEL:
 PIELITE, PIELONEFRITE, PIELONEFROSI:
 PINO:
 PIONEFROSI:
 PIORREA:
 PIPÌ A LETTO:
 PLEURITE:
 PNEUMOSFERA, PNEUMOSOMATICA:
 POLLINE GRANULARE:
 POLMONARE, ENFISEMA:
 POLMONI, MALATTIE DEI:
 POMATA DI CALENDULA:
 PORRI:
 PORRO, PORRUM ALLIUM:
 POTENTILLA ANSERINA:
 PRANOTERAPIA:
 PRESBIOPIA:
 PRESSIONE ALTA:
 PRESSIONE BASSA:
 PRIMULA:
 PROLASSO UTERINO:
 PROSTATA, MALATTIE DELLA:
 PROSTATA, TUMORI DELLA:
 PROSTATICA, IPERTROFIA, PROSTATITE:
 PROSTATITE:
 PRUGNE SECCHE:
 PRUGNOLO, MARMELLATA DI:
 PRUNUS DOMESTICA, PRUNUS SPINOSA:
 PSICHICI, DISTURBI: VEDI «NERVOSI, DISTURBI».
 PSICOSFERA:
 PSORIASI:
 PULPITE:
 PUNTURE D'INSETTI:
 PUS: XXX

- R -

RABBARO:
 RABDOMANTI:
 RACHITISMO:

RADIESTESIA:
 RAFANO: VEDI «RAVANELLI»
 RAFFREDDORE:
 RAGADI:
 RASATURA:
 RAUCEDINE:
 RAVANELLI:
 RENALE, INSUFFICIENZA
 RENE, MALATTIE DEL:
 RENELLA:
 RESPIRATORIA, TECNICA:
 RESPIRATORIE VIE, MALATTIE DELLE:
 REUMATICA, MALATTIA, REUMATISMI, REUMATISMO ARTICOLARE ACUTO:
 RIDERE CHE FA BENE:
 RINITE, RINITE ALLERGICA:
 RISO RAFFINATO:
 RITENZIONE URINARIA:
 ROSOLIA:
 ROTULA, LESIONI DELLA:
 ROVO:
 RUGHE:
 RUTA, E OCCHI:
 RUTA, OLIO DI:

- S -

SALVIA:
 SAMBUCO, MARMELLATA DI:
 SANGUE DAL NASO:
 SCABBIA:
 SCARLATTINA:
 SCIATALGIA, SCIATICA, SCIATICA RADICOLARE:
 SCILLA MARITTIMA, E IDROPISIA:
 SCLEROSI MULTIPLA:
 SCOTTATURE:
 SCOTTATURE SOLARI:
 SCREPOLATURE:
 SEDANO:
 SEMICUPI, SEMICUPI DI EQUISETO, SEMICUPI DI ORTICHE:
 SESAMO, OLIO E SEMI DI:
 SFOGO DI FEBBRE:
 SINDROME INFLUENZALE:
 SINUSITE ETMOIDALE, FRONTALE, MASCELLARE:
 SLOGATURE: VEDI «DISTORSIONI».
 SOLANINA E PATATE:
 SPACCAPIETRA, CETERACH OFFICINARUM:
 SPASMO DELLA LARINGE:
 SPONDILITE, SPONDILOARTROSI:
 SPRAY: VEDI «ARIA,...».
 STARNUTI:
 STERILITÀ FEMMINILE:
 STERILITÀ MASCHILE:

STIPSI, STITICHEZZA:
 STOMACO, EMORRAGIE DELLO:
 STOMACO, MALATTIE DELLO:
 STOMATITE:
 STRABISMO:
 STRAPPI MUSCOLARI: VEDI «CONTUSIONI».
 STREGA, COLPO DELLA:
 STRESS:
 SUCCHI «BREUSS»:
 SUCCHI CENTRIFUGATI:
 SUDORAZIONE, DISTURBI DELLA:
 SUGNA DI MAIALE:
 SUPPURAZIONI:
 SVENIMENTI:
 SVEZZAMENTO:
 SWINGING:

- T -

TACHICARDIA:
 TALAMONIDE:
 TALASSEMIA:
 TENDINITE: SONO TUTTE UTILI LE APPLICAZIONI LOCALI, DI CUI NELLA
 SCHEDA N° 3, A PAG. XX. TESTA, MAL DI:
 TESTICOLI, MALATTIE DEI:
 TETRAPLEGIA O QUADRIPLEGIA:
 TIMO:
 TINTURA DI CAPSICO:
 TINTURA DI TORMENTILLA:
 TIROIDE, MALATTIE DELLA:
 TISANE, COME ADDOLCIRLE:
 TISANE, COME PREPARARLE:
 TISANE, LORO INNOCUITÀ:
 TOCOFEROLO:
 TONSILLITE:
 TORCICOLLO
 TORMENTILLA, TINTURA E TISANA DI:
 TOSSE:
 TOSSE ASININA, CANINA, CONVULSA:
 TOSSE TUBERCOLARE:
 TOSSIEMIA:
 TRACHEITE:
 TRAPIANTI D'ORGANO RIGETTO:
 TRIGEMINO, NEURALGIA DEL
 TRIGLICERIDI:
 TROMBOCITOPENIA:
 TUBERCOLOSI POLMONARE:
 TUMORI:

- U -

UBRIACHEZZA:
 ULCERA DUODENALE, GASTRICA, E GASTRODUODENALE:

ULCERE DA DECUBITO: VEDI «PIAGHE».

ULCERE DELLA GAMBA:

ULCERE INTESTINALI: ULCERE VARICOSE:

UNGHIE, UNGHIE FRAGILI, UNGHIE INCARNITE:

UNGHIE E CUORE:

UOVA:

URETERE, MALATTIE DELL':

URETRITE:

URINARIE, VIE, MALATTIE DELLE: VEDI «RENI», «URETERE», «URETRITE», «VESCICA».

USTIONI:

UTERO, MALATTIE DELL':

UTILIN, E ULCERA GASTRO-DUODENALE:

UVA PASSA:

- V -

VALERIANA:

VARICELLA:

VARICI:

VARICOCELE:

VENE VARICOSE:

VERGA AUREA:

VERRUCHE:

VERTIGINI:

VERZA: VEDI «CAVOLO»

VESCICA URINARIA, MALATTIE DELLA:

VESCICA URINARIA, TUMORI DELLA:

VIE RESPIRATORIE, MALATTIE DELLE:

VINO PER IL CUORE:

VIOLETTA:

VISCHIO:

VISO: VEDI «VOLTO».

VISUS-TERAPIA:

VITAMINA C: VEDI «ASCORBATO DI POTASSIO»

VITAMINA U E ULCERE GASTRO-DUODENALI:

VOLTO, CURA DEL: VEDI «OCCHI, CONTORNO DEGLI», «RASATURA», «RUGHE».

VOMITO:

- Z -

ZUCCHERO BIANCO, ZUCCHERO INTEGRALE DI CANNA:

ZOSTER, HERPES:

Umberto Cinquegrana, nato ad Atella di Napoli il 20/11/1945, laureato in Sacra Teologia e in Filosofia, esperto in Psicologia della Coppia, docente abilitato di Filosofia e Storia presso i Licei dello Stato, con severità di studio ed impegno costante ha frequentato la I Facoltà di Medicina e Chirurgia dell'Università degli Studi di Napoli per un tempo sufficiente a fargli acquisire la conoscenza della medicina ufficiale nelle sue linee fondamentali ed essenziali, e relativo specifico linguaggio. Quale membro permanente, è il responsabile della Naturopatia e della Psicologia presso l'Accademia Internazionale di Ricerca «I.A.P.N.O.R.» di San Benedetto del Tronto.

Egli ama autodefinirsi ricercatore «sine die», e senza frontiere. Questo suo lavoro è stato il frutto di un incessante impegno di ricerca e di collaudo di rimedi naturali, atti a risolvere svariate patologie umane in maniera indolore, senza il ricorso alla chirurgia, ove possibile, ed ai trattamenti farmacologici. I primi approcci con la naturopatia risalgono agli anni settanta, quando l'autore ebbe la ventura di trovarsi a studiare la lingua tedesca in una terra tutta impregnata dello spirito naturalista dell'abate "Pfarrer Kneipp", a Bad Wörishofen, in Baviera. Da allora, la ricerca è stata ininterrotta, portata avanti tra le sudate carte - sia della medicina naturale, che di quella ufficiale- ed un contatto costante con gli ammalati, trattati e guariti con i rimedi naturali via via studiati ed approfonditi. Le terapie proposte nel presente volume attendono solo di essere messe in pratica, per dimostrare tutta la loro efficacia, attraverso la straordinaria facilità di applicazione delle stesse sul piano operativo: accanto al dichiarato augurio dell'autore, che il libro possa incontrare tanti seri e validi spiriti ricercatori, soprattutto nel campo della medicina ufficiale, pronti a trarre da questo lavoro scritto tutti i benefici che esso può dare, per l'avanzamento delle scienze mediche, e per la buona salute di tanti.

PER EVENTUALI CONTATTI CON L'AUTORE

PROF. DOTT. UMBERTO CINQUEGRANA

VIA ANTICA CONSOLARE CAMPANA, 37

80019 QUALIANO (NA)

TEL. 081.8183356

e-mail cinquegranaumberto@virgilio.it