

Malva Canapa e Melograno



Raffreddore, il mal di gola, l'influenza – Antichi rimedi naturali della
Medicina Tradizionale Mediterranea

A cura del dott. Jonas Elia e Belotherkovsky Dany.

I raffreddori comuni sono malattie conosciute come affezioni da raffreddamento della stagione invernale; il raffreddore comune rappresenta il processo reattivo infiammatorio acuto della mucosa nasale, provocato da virus.

Il mal di gola:

può essere dovuto ad una infezione virale o batterica, a seconda della causa; il mal di gola può accompagnarsi a febbre, gonfiore alle linfoghiandole del collo, scolo nasale, tosse, prurito agli occhi o raucedine, eruzioni cutanee. Una causa molto comune, è una infezione delle tonsille dovuta a batteri (streptococchi) o a virus.

L'influenza:

è una malattia infettiva acuta che interessa prevalentemente l'apparato respiratorio, provocata da virus appartenenti alla famiglia degli Orthomixovirus.

I sintomi principali sono rappresentati da febbre elevata, tosse, mal di gola, mal di testa, dolori artro-muscolari diffusi e sensazione di spossatezza.

Malva Canapa e Melograno

Succo di Melograno Concentrato (*Punica granatum*)

particolarmente ricco di potenti antiossidanti polifenolici: i punicalagini, la punicalina e l'acido ellagico.

Le proprietà antibatteriche attribuite dalla tradizione al melograno sono state attualmente confermate da numerosi studi, altre ricerche hanno dimostrato che l'attività di questa pianta è trasferibile anche ad alcune forme di virus, funghi e parassiti.

E' indicato come fonte degli antiossidanti, è saggio associarlo all'olio di canapa, ottimo anche come antidepressivo e dà gioia alla vita!

Dosi:

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

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

Idrolato di Malva Rosa (*Pelargonium graveolens*)

Antiansia, antinfiammatorio, antidolorifico, antibiotico locale, antisclerosi (evita l'indurirsi dei tessuti traumatizzati).

Dosi:

Per bocca: un cucchiaino al mattino per vivere a lungo e bene, in caso di attacco d'ansia anche più volte al dì a piacere.
Per aerosol: 20 gocce assolute per sinusiti acute e croniche, (meglio se associato a canapa per bocca) per tossi nervose e miste di qualsiasi tipo.

Per via locale: 2-3 gocce 3-4 volte al dì nelle congiuntiviti di qualsiasi tipo idem per toccatura e spruzzo su afte e herpes o gola infiammata.

Per quanto riguarda l'azione antizanzare della malva rosa (essendo una varietà di citronella) è utile sia come pianta perimetrale, vicino al davanzale, in caso di puntura applicare l'idrolato sulla parte interessata.

Olio di Canapa (*Cannabis Sativa*)

L'olio di canapa è particolarmente ricco di acidi grassi essenziali polinsaturi della famiglia omega.

Gli acidi grassi essenziali agiscono attraverso vari meccanismi d'azione, necessarie per la corretta risposta difensiva della cellula, sia permettendo all'organismo di formare le molecole eicosanoidi che sono coinvolte nelle infiammazioni, nella febbre, nel dolore, nella regolazione della pressione sanguigna, e in molti altri processi importanti per la salute dell'uomo, Conferiscono alle membrane cellulari caratteristiche di elasticità, permeabilità, fluidità e flessibilità tali da poter funzionare in maniera corretta.

Dosi:

L'individuo sano deve assumere 1 cucchiaino da the' di olio di canapa al giorno, tutto l'anno con eccezione dei mesi piu caldi;

Nell'individuo malato la dose minima: 1 cucchiaino da tavola al giorno tutto l'anno e si puo salire fino a 3 cucchiaini al giorno come terapia di attacco, seguendo sempre le istruzioni del medico curante per avere la risposta ottimale.

Per Evitare le Malattie da Raffreddamento

Evitare gli sbalzi termici, non deve arrivare aria fredda alle vie respiratorie a viso caldo e dopo aver soggiornato a lungo in ambienti caldi. E' bene prima di uscire dalla palestra, dalle case dei nonni o dalle proprie, somministrare un sorso d'acqua da bere e bagnare appena il viso.

Per pulire le orecchie: arrotolate un angolo di asciugamano o fazzoletto inumidito, fatelo ruotare all'imbocco del dotto uditivo, per non provocare danni.

Le polveri a base di talco sono ottime contro gli arrossamenti della pelle dovuti a sfregamento però non vanno usate sui lattanti, perché la nuvoletta che si forma spruzzando dal contenitore può essere inalata dal piccolo tenuto supino e provocare gravi problemi respiratori; anche le pomate a base di mentolo sono vietate nei piccoli poichè possono provocare crisi di bronco spasmo, talora mortale.

Evitare imbottiture di piume nei cuscini o divani, e piumoni, se il bambino soffre di naso chiuso, oltre ad un cuscino imbottito di

gomma sintetica (da lavare ogni tanto con sola acqua ed asciugare bene al sole) è consigliabile mettere un'incerata felpata (come quella usata per non bagnare il lettino di pipì) tra il materasso e il lenzuolo sotto il cuscino per non respirare gli acari durante la notte.

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

***"Quando penso ad una malattia, non è per trovarvi rimedio,
ma, invece, per prevenirla" Louis Pasteur.***