



In questo momento di grande stress per tutto il paese sotto vari punti di vista, molti ci chiedono cosa fare per affrontare la situazione.

Vorremmo dare alcuni suggerimenti che naturalmente non sono risposte certe, dato che la natura di questo virus non la si conosce completamente.

## CONSIGLI ALIMENTARI:

- **FRUTTA e VERDURA DI STAGIONE:**  
Si consiglia di mangiare **frutta** e soprattutto **verdura di stagione** per apportare all'organismo vitamine e oligoelementi utili per rafforzare il sistema immunitario.
- **CEREALI INTEGRALI e LEGUMI BIOLOGICI** variando il più possibile (dal riso, al farro, al miglio, al grano saraceno, mais ecc... dalle lenticchie, ai piselli, ceci, fagioli, azuki e altro).
- **ALTRE PROTEINE VEGETALI** semi ( girasole, mandorle, chia, lino, zucca, canapa ), derivati della soia, non più di 1 volta la settimana
- **PROTEINE ANIMALI** ( per chi volesse ) come carne, pesce, uova e latticini senza eccedere nella quantità e nella frequenza.
- **Più si varia nell'arco della settimana meglio è**, in questo modo si apportano da fonti diverse sostanze utili al nostro organismo.
- Consigliamo anche la **ZUPPA DI MISO** con funghi Shitake per rinforzare la flora intestinale e il sistema immunitario
- Come spezie consigliamo curcuma e cannella
- **EVITIAMO:** i cibi troppo ricchi di **grassi** che possono affaticare la funzionalità epatica, l'eccesso di **alcool** e i **dolci** soprattutto se raffinati, **miglior dolcificare con sciroppo d'acero oppure malto.**

## PRODOTTI FITOTERAPICI:

- **ROSA CANINA** in Tintura Madre o in Estratto Totale da assumere due volte il dì.  
Negli adulti 30 gocce per due volte il giorno, nei bambini il dosaggio varia secondo l'età
- **RIBES NIGRUM** in Tintura Madre o Estratto Totale nella stessa quantità da aggiungere alla Rosa Canina
- Oppure in alternativa l'**OLIVELLO SPINOSO** 1 cucchiaino per due volte il giorno
- Oppure **VITAMINA C** in altre forme
- Al posto del Ribes si può usare l'**ECHINACEA** per aumentare le difese immunitarie (sempre per gli adulti 30 gocce due volte il dì)

- Esistono altri integratori che hanno lo scopo di sostenere il sistema immunitario, ognuno può scegliere fra i molti consigliati ( glutazione, spirulina, Maitake e via di seguito ). **Non usate però tutto insieme.**

## OLII ESSENZIALI:

Possiamo anche farci aiutare dagli **OLI ESSENZIALI** sia per purificare l'ambiente sia per disinfettare le mani e le superfici esterne

- **PER L'AMBIENTE:** potete usare nei diffusori una miscela di qualche goccia di olio essenziale di **LIMONE, LAVANDA E TIMO** diluite con l'acqua
- **IGIENE delle MANI:** Dopo esservi lavate le mani usate una miscela con **100 ml di olio** (oliva, mandorla, girasole o altro ), **400 ml di acqua** a cui aggiungere oli essenziali quali **limone, lavanda, timo** diluiti, chi volesse può aggiungere o variare la composizione con **origano, tea tree oil, santoreggia e cannella**, ma anche i primi tre possono bastare. **Si consigliano per ogni cucchiaino di olio (equivalente a circa 10ml) una decina di gocce in totale di Olii Essenziali, la cannella è più forte e quindi va usata con moderazione .** Ogni volta agitare prima dell'uso
- La stessa miscela si può spruzzare 1-2 volte il giorno **sotto i piedi** per un maggiore assorbimento dei principi attivi
- **PER LE SUPERFICI:** **alcool etilico con acqua** in cui aggiungere sempre il **timo in Olio Essenziale o dell'origano**

## RIMEDI OMEOPATICI:

Per tutti coloro in cui la paura e il panico prevalgono si può pensare a alcuni **rimedi omeopatici** che possono essere di aiuto. Come tutti sappiamo un forte spavento, soprattutto se prolungato nel tempo, indebolisce il sistema immunitario per cui riuscire a affrontare la situazione con un maggiore equilibrio ci permette di fare da una parte scelte ponderate e non impulsive e ci permette di attivare risorse che possono aiutarci in momenti di difficoltà.

In **caso di assunzione dei rimedi omeopatici** le varie miscele con **gli Oli Essenziali devono essere sospese.**

I rimedi che possono essere interessati in questa fase sono alcuni che descriveremo brevemente. La scelta di quale prendere è in relazione alle caratteristiche del rimedio che più si avvicinano a quelle del soggetto.

Se ci si riconoscesse in una delle tre tipologie e l'ansia fosse veramente forte da non farci dormire o da portare un grosso disagio si può prendere il rimedio che più si avvicina al proprio stato.

Si consiglia di assumere il rimedio alla **30CH** due granuli per due volte per un giorno solo e ripetere eventualmente dopo 24 ore se non ci fossero cambiamenti e in seguito si può ripetere al bisogno.

**Se non producessero alcun miglioramento si interrompe e si chiama il proprio medico.**

### **Arsenicum album:**

è uno dei rimedi omeopatici in cui la **paura della morte** è particolarmente rappresentata, insieme alla **paura del contagio, della povertà, di quello che potrebbe accadere.** Tutte paure che sono presenti in questo momento.

In genere è adatto a persone che hanno delle caratteristiche ben precise fra cui:

**un bisogno eccessivo di ordine esterno e di pulizia,**  
**una dipendenza dagli altri con bisogno di essere rassicurati,**  
**una difficoltà a lasciare luoghi di protezione,**

**paura a stare da solo anche per paura di morire.**

Nelle situazioni di ansia, soprattutto per la salute, diventano **irrequieti**, tendono a muoversi, hanno **movimenti veloci**, possono camminare rapidamente per la stanza.

Tendono a avere **bisogno di liquidi e di calore**, sono molto freddolosi.

Debolezza anche per piccoli sforzi.

### **Bryonia alba:**

anche questo rimedio presenta paure simili a quelle di Arsenicum (**morte, povertà, ansia per il futuro ecc...**) ha però delle caratteristiche differenti:

sono **irritabili e preferiscono stare da soli** (Arsenicum invece ha bisogno della compagnia) anche perché **tutto quello che è movimento li aggrava**, anche solo parlare.

**Non vogliono essere contraddetti né disturbati e toccati.**

L'ansia per il futuro è maggiormente focalizzata verso **l'aspetto economico**, sono quindi preoccupati per il loro lavoro come fonte di sicurezza e sostegno. **La sicurezza è un tema molto importante.**

Nel momento che si ammalano **stanno fermi, il movimento li peggiora e hanno una grossa debolezza**. Sono calorosi e hanno sete di piccole quantità di liquidi.

### **Aconitum napellus:**

hanno paura della morte **improvvisa**, sono come in uno **stato di emergenza** e devono essere **preparati per qualsiasi situazione**, possono avere un presentimento di morte e hanno paura della folla.

**Eccitabili, si spaventano facilmente, irrequieti, non riescono a stare fermi.**

Ha una sete bruciante con desiderio di acqua fredda (l'opposto di Arsenicum).

**IN CASO DI SINTOMI FISICI COME FEBBRE, TOSSE O MAL DI GOLA CONTATTATE IL VOSTRO MEDICO PER LA SCELTA DELLA TERAPIA PIU' ADATTA AL CASO.**

**NON TUTTI I SINTOMI SONO CORONAVIRUS!!!!!!**