



Gruppo praticanti terapeuti di medicina popolare



settembre 11, 2005

Indice della pagina

[Incipit](#)
[Piante usate come rimedi](#)
[Canapa](#)
[Datura](#)
[Equiseto](#)
[Nigella](#)
[Oenothera](#)
[Efedra](#)
[Lobelia](#)
[Lavoro corporeo](#)

Protocollo incontro del 23.06.2005

© Sabrina Bettosini

Incipit

Prima di iniziare questo nuovo incontro Bianca ci presenta le due nuove persone entrate nel Gruppo. La prima è Elisa Bizzozero che lavora già in parte con terapie naturali (ma non corporee) e il secondo è Marco Bianchi che invece, dopo anni alle prese con i computer, ha deciso di dare una svolta radicale alla sua vita ed è interessato a seguire i nostri incontri dando come contributo ovviamente la sua conoscenza del computer e, visto che è anche maestro di arti marziali, si è impegnato a studiare tutto quanto riguarda la respirazione, e a farci di seguito un riassunto di tutta la materia.

All'inizio dell'incontro si è accennato al metodo che Bianca e Peter utilizzano maggiormente nella cura dei loro pazienti e cioè:

PAROLA: dialogo con il cliente, quasi una sorta di psicoterapia per chiarire soprattutto ciò che al terapeuta non è ancora chiaro. Eventualmente utilizzo della terapia psico ortomolecolare.

RIMEDI: utilissimi in caso di malattie croniche e acute; sono considerati la nostra "stampella"! (danno un sostegno ma NON SONO MEDICINE). Questi rimedi fanno parte della medicina medioeuropea e Bianca e Peter hanno ormai più di 10'000 ricette che funzionano (poi ci sono i rari casi, come per esempio nell'epilessia, dove il rimedio è sconsigliato in quanto ha più effetti collaterali dei farmaci tradizionali!).

Bianca ribadisce fortemente il concetto che sia lei che Peter vanno proprio nella direzione della medicina popolare perché costa poco (i rimedi sono quasi sempre abbastanza economici perché è molto più importante farsi pagare il proprio lavoro e la propria consulenza piuttosto che pagare rimedi carissimi! Ad esempio l'omeopatia è molto cara e visto che la società va sempre più verso la povertà bisogna anche trovare rimedi che funzionino e che siano economici!)

Sanguisughe: - trombosi, ematomi, emicranie, infarti
- vene varicose

(prima di utilizzare le sanguisughe è molto importante rendersi conto con chi si ha a che fare!)

Nevralgie: ANCOPIR + CANAPA

Piante usate come rimedi

CANAPA

Cannabis sativa



Canapa (*Cannabis sativa*) - Famiglia Moracee

Originaria dell'Estremo Oriente e della regione himalayana, è una pianta annuale a fusti eretti, alta fino a 2 m, con la radice a fittone abbastanza profonda e con foglie molto caratteristiche, digitate, di forma quasi "a stella".

È una specie dioica, nel senso che i fiori femminili e i fiori maschili sono portati da piante diverse. I semi, che nelle regioni temperate del continente europeo maturano in settembre sono molto appetiti dagli uccelli; questi non risultano avvelenati da tale consumo, nè divengono dipendenti da esso.

È una pianta ampiamente sfruttata dall'uomo. Mentre in Europa alcune sottospecie vengono coltivate per ottenerne fibre tessili, in altre parti del mondo (America del Sud, Africa, Estremo Oriente) la pianta viene estensivamente coltivata per trarne sostanze stupefacenti. In particolare da foglie e fiori essiccati si ottiene la marijuana, mentre l'hashish deriva dalla secrezione resinosa dei fiori femminili.

Il quadro sintomatologico è dose-dipendente: una lieve euforia con sensazione di benessere conseguono al consumo, per inalazione o ingestione, di piccole quantità della sostanza, mentre l'intossicazione grave da luogo a stupore, sedazione e depressione del sistema nervoso centrale)

Uso Alimentare e terapeutico

Ottimo per il cuore: l'olio di canapa è la scelta dei grassi giusti.

Numerosi studi clinici mostrano che un eccesso di grassi e la carenza di alcuni PUFA sono i responsabili di molte malattie comuni. Questi studi e l'analisi delle abitudini alimentari dei Paesi occidentali hanno confermato una serie di dati comunemente accettati sui grassi:

- Il corpo ha bisogno di acidi grassi, poiché servono come mattoni per costruire la membrane cellulari e gli ormoni e sono anche il modo che il corpo preferisce per immagazzinare energia.

- Sia gli acidi grassi saturi sia quelli insaturi sono indispensabili per alcune funzioni e dannosi per altre, per cui non c'è un acido grasso perfetto per ogni cosa.

- Un'eccessiva immissione di grassi totali causa l'obesità e tutti i problemi ad essa connessi, inclusa la sua cooperazione per l'alto numero di malattie cardiovascolari.

- Un elevato consumo di acidi grassi saturi, presenti in larga misura nella diete a base di carne e cibi fritti, innalza il livello di una specie indesiderata di colesterolo nel sangue. Questo accelera il deposito di placche nelle arterie, impedisce il flusso del sangue e aumenta il rischio di attacchi di cuore e di paralisi. Gli acidi grassi trans, che si formano durante l'idrogenazione e la raffinazione degli oli vegetali, hanno effetti simili.

- Un cambiamento nella dieta a favore di acidi grassi insaturi omega-3 e omega-6 di regola giova in caso di elevati livelli di colesterolo nel sangue abbassando il colesterolo "cattivo" LDL e mantenendo livelli desiderabili di HDL. Questo effetto benefico è donato in particolar modo dall'acido oleico, l'elemento principale dell'olio d'oliva, e, in minor misura, dagli acidi grassi omega-3 e omega-6. La dieta mediterranea è molto accreditata in quanto in essa è molto presente l'olio d'oliva e, di conseguenza, in quei Paesi è molto basso il tasso di malattie cardiache.

- I due PUFA più comuni, l'acido linoleico ed alfa linolenico, sono semplicemente indispensabili e sono la fonte di tutti gli altri acidi grassi nel nostro corpo. La carenza di EFA potrebbe causare parecchie malattie. Normalmente il nostro cibo contiene una quantità sufficiente di omega-6 per cui è necessaria una maggiore immissione di alimenti ricchi di acidi grassi omega-3.

- Un corpo sano dal punto di vista enzimatico converte i due EFA nei più importanti acidi omega-3 e omega-6 e in prostoglandine. Le persone in cui questo processo non avviene soffriranno di sintomi da carenza, incluse, nei soggetti più sensibili, alcune malattie della pelle (insufficienza di omega-6) e disfunzioni al sistema nervoso e a quello cardiovascolare (insufficienza di omega-3). Questi

sintomi possono essere spesso curati con un'integrazione diretta di dosi terapeutiche di acidi grassi superiori omega-3 e omega-6.

Tenendo presenti questi punti, gli ufficiali medici e gli esperti in nutrizione di molti Paesi hanno stilato in pieno accordo le seguenti regole riguardanti l'introduzione di grassi:

- I grassi devono essere assunti con moderazione. Solo il 30% delle nostre calorie dovrebbero provenire dai grassi, corrispondenti a circa 70 grammi in una dieta media di 2000 calorie al giorno.
- Gli acidi grassi saturi, monoinsaturi e polinsaturi dovrebbero rappresentare ciascuno un terzo dell'introduzione totale di grassi. È necessario moderare l'assunzione di alimenti ad alto contenuto di grassi saturi (carne rossa, cibi fritti) e quindi prediligere quelli che ne contengono pochi, usare diversi tipi di oli vegetali in cucina, preferibilmente l'olio di oliva pressato a freddo, l'olio di canapa, l'olio di cartamo e quello di noce.
- Globalmente gli acidi grassi polinsaturi omega-6 e omega-3 dovrebbero essere assunti in una proporzione ideale di 3:1 fino a 5:1. Per questo bisogna fare in modo che la propria dieta includa una quantità sufficiente di acidi grassi omega-3 per mezzo di olio di canapa, semi di canapa sgusciati, pesce.
- Una dieta ricca di PUFA fornisce anche una quantità sufficiente di antiossidanti sotto forma di vitamina E. È consigliata l'assunzione di oli spremuti a freddo, altri cibi ricchi di antiossidanti ed integratori di vitamina E.

Studi approfonditi hanno dimostrato che molte malattie comuni sono correlate alla mancanza o ad uno sbilanciamento di acidi grassi specifici nel corpo. I sintomi sono spesso legati alla mancanza di acidi grassi omega-3 e omega-6 e dei loro derivati, le prostoglandine. La maggior parte delle persone che seguono una dieta salutare, che includa una razione bilanciata di acidi grassi essenziali hanno anche una pelle sana e un forte sistema immunitario. Eppure alcuni individui potrebbero soffrire di una penuria di acidi grassi specifici o dei loro metaboliti a causa di una disfunzione nel sistema degli enzimi o di altre inibizioni del metabolismo o persino a causa di fattori ambientali. È stato provato da accurati studi clinici che un'integrazione nella dieta di EFA o dei loro metaboliti (come, ad esempio, il GLA) spesso previene o addirittura cura queste malattie.

Poiché l'olio di canapa contiene una buona dose di EFA e fornisce due dei metaboliti degli EFA, è una buona risorsa per la prevenzione e il trattamento di certe malattie. Inoltre, a differenza dell'olio di primula, di lino o di pesce, fornisce questi benefici come "cibo funzionale" (nutraceutical) e non come integratore dietetico. Le seguenti malattie rispondono favorevolmente al trattamento con acidi grassi omega-6 e omega-3.

Eczema non topico e Psoriasi

I pazienti affetti da eczema non topico soffrono di un atroce prurito, specialmente di notte. A causa di una bassa attività delle ghiandole sudorifere e sebacee, la pelle è molto secca e fragile. L'eczema non topico, come la psoriasi, è caratterizzata da una consistente perdita d'acqua attraverso la pelle. Si tende ad associare a queste malattie una mancanza degli acidi grassi polinsaturi omega-6 (PUFA). Una delle teorie ipotizza che una bassa attività enzimatica rallenti la conversione dell'acido linoleico in GLA, causando uno sbilanciamento delle prostoglandine.

Prove cliniche con un'integrazione di GLA hanno dimostrato un graduale miglioramento dei sintomi dell'eczema non topico. Di conseguenza i pazienti hanno fatto poco uso di farmaci anti-prurito e di antistaminici. L'olio di canapa, grazie al suo basso contenuto di GLA, aiuta nella prevenzione e nel trattamento di questa malattia. La dose orale giornaliera, che nell'arco di due settimane migliora

le condizioni della pelle, è di circa 4 cucchiaini di olio di canapa, perfettamente integrabili in una dieta.

L'uso esterno di pomate e creme che contengano olio di canapa sostengono ulteriormente la funzione di barriera della pelle, allevia il prurito e favorisce la guarigione dei pazienti con eczema non topico. Gli acidi grassi omega-6 aiutano anche a regolare la perdita d'acqua attraverso lo strato più superficiale della pelle, l'epidermide. È stato dimostrato che le condizioni della pelle in pazienti affetti da eczema non topico migliorano dopo ripetute applicazioni esterne di unguenti contenenti GLA.

Acne

I PUFA hanno famose proprietà anti-infiammatorie e creme per la pelle che contengano gli acidi grassi omega-6 sono risultati efficaci nel trattamento terapeutico della pelle con problemi di acne. L'olio di canapa quindi, grazie all'elevato contenuto di omega-6, può essere usato con benefici risultati in prodotti per pelli acneiche.

Malattie cardiovascolari

La maggior parte delle malattie cardiovascolari è causata dalla formazione di placche nelle arterie, cioè di depositi di grasso sulle pareti interne dei vasi sanguigni che, con il passare del tempo, si induriscono e impediscono al sangue di circolare (arteriosclerosi). Questo processo potrebbe portare ad un completo blocco della circolazione del sangue, causando un colpo apoplettico o un attacco di cuore. Il colesterolo LDL (quello "cattivo"), un lipide appiccicoso presente nel sangue, contribuisce in larga misura alla formazione di placche nel sangue. Tra gli altri fattori, come il fumo e lo stress, l'immissione di acidi grassi saturi contribuisce ad aumentare i livelli di LDL nel sangue. È stato provato che l'assunzione una dose giornaliera di acido linoleico e di GLA (omega-6), equivalente a quattro/cinque cucchiaini di olio di canapa, fa diminuire rapidamente gli eccessivi livelli nel sangue di colesterolo LDL e di colesterolo totale, riducendo così il rischio di trombosi. Altri studi hanno mostrato che gli acidi grassi omega-3 riducono significativamente il rischio di morte tra i sopravvissuti ad attacchi cardiaci. In questo modo, la sostituzione di altri oli e grassi dietetici con l'olio di canapa aiuta a ridurre il rischio di arteriosclerosi e di altre malattie cardiovascolari.

L'artrite reumatoide e altre malattie infiammatorie

I pazienti affetti da artrite reumatoide hanno problemi con le giunture che sono cronicamente infiammate causando dolore, immobilità e persino la deformazione delle stesse. Alcuni acidi grassi, tra cui il GLA, e i loro metaboliti, le prostoglandine, hanno famose proprietà anti-infiammatorie e stimolano il sistema immunitario. È stato dimostrato che la somministrazione orale giornaliera da 1,2 a 1,4 grammi di GLA per due settimane riduce significativamente i sintomi di artrite reumatoide, senza alcun effetto collaterale. Studi clinici hanno anche mostrato che gli acidi grassi omega-3 hanno effetti anti-infiammatori nel trattamento di certe malattie come l'infezione cronica della vescica e le infiammazioni dell'intestino in malattie come la colite ulcerosa e il morbo di Crohn.

Osteoporosi

L'osteoporosi, cioè il graduale decadimento delle ossa con l'età, è causata da una perdita di sostanze ossee, in particolare di calcio. Dolori alla schiena, diminuzione dell'altezza, incurvamento della spina dorsale e ossa fragili e soggette a fratture sono i suoi effetti. L'osteoporosi è anche associata alla calcificazione delle arterie e dei reni, una diffusa causa di morti di origine vascolare, in particolare nelle donne.

Studi hanno mostrato che un'integrazione nella dieta di EFA aumenta l'assorbimento di calcio nell'intestino, riduce l'escrezione di calcio dalle urine, aumenta la deposizione di calcio nelle ossa, favorisce la sintesi del collagene osseo e, di conseguenza, migliora la robustezza delle ossa. Questi effetti sono attribuiti ad un aumento delle prostoglandine in circolazione, vale a dire i metaboliti degli EFA. L'olio di canapa, incluso in una dieta, con il suo contenuto di GLA e ad una porzione ben bilanciata di EFA, aiuta a prevenire l'osteoporosi.

PMS e menopausa

La PMS, o sindrome premestruale, colpisce molte donne prima dell'inizio del loro ciclo mensile. Può causare depressione, irritabilità, gonfiore al seno e una dolorosa tensione muscolare. Studi mostrano che le donne affette da PMS soffrono di un disturbo nel metabolismo dell'acido grasso che rallenta anche la conversione dell'acido linoleico in GLA e nelle prostoglandine. Secondo studi clinici una dose giornaliera di 150-200 milligrammi di GLA (un cucchiaino di olio di canapa) per un periodo di dodici settimane migliora in modo significativo i sintomi correlati alla PMS.

Alcuni sintomi della menopausa come pelle secca, vampate di calore, sudorazione notturna, sbalzi di umore e la disidratazione delle mucose della vagine e della vescica, possono essere alleviate da un'integrazione di EFA nella dieta.

Altri usi terapeutici

Una disfunzione nel metabolismo degli acidi grassi sembra che contribuisca anche nei seguenti disturbi, ma sono necessari ulteriori studi per valutare i potenziali benefici degli EFA nella loro cura.

La sclerosi multipla (MS), una malattia neurologica cronica molto più comune nelle regioni industrializzate del nord del mondo, proprio dove la dieta è composta di una razione sproporzionatamente bassa di grassi insaturi. Alcuni studi hanno suggerito un legame tra l'anormale metabolismo degli EFA e il progredire dei sintomi della MS, dovuto probabilmente ad un sistema enzimatico difettoso. I pazienti affetti da MS potrebbero essere incapaci di convertire gli EFA nei più importanti PUFA. Si è notato che un'integrazione di EFA o di GLA nella dieta produce dei miglioramenti.

Il diabete, un diffuso disturbo endocrino, deriva da un'inadeguata produzione di insulina, il più importante ormone addetto alla regolazione dello zucchero nel sangue. Tra gli effetti principali, l'eccessivo livello di zucchero nel sangue che ne risulta rende inaccessibili gli EFA presenti nei tessuti, causando una carenza di EFA. I pazienti affetti da diabete soffrono spesso di neuropatie, come pizzicori e intorpidimento ai piedi dovuti ad una cattiva circolazione del sangue. È stato riscontrato un miglioramento dei sintomi con la somministrazione giornaliera di 360 milligrammi di GLA (2-3 cucchiaini di olio di canapa).

Considerando che, rispetto ad un tessuto normale, le cellule ed i tessuti cancerosi hanno più bassi contenuti di GLA e degli altri più importanti PUFA omega-6, alcuni studi suggeriscono di includere una somministrazione di GLA e di acido linoleico nella cura per il cancro.

Per quanto riguarda altri tipi di disturbi, ulteriori ricerche indicano che la somministrazione nella dieta di EFA, GLA e di altri PUFA omega-3 e omega-6 procuri miglioramenti nella cura di depressioni croniche, depressione post partum, problemi di concentrazione e psicosi schizofrenica.

Questa breve lista mostra come lo spettro di acidi grassi contenuto nell'olio di canapa può prevenire o collaborare nella cura di un certo numero di malattie comuni se assunto come parte della normale dieta. I pazienti che soffrono seriamente di qualsiasi dei disturbi elencati sopra, dovranno discutere dell'uso

terapeutico dell'olio di canapa o di altri olio con un alto contenuto di PUFA con uno specialista)

Cancro: si possono minimizzare alcuni effetti collaterali delle cure tradizionali con la TM di Canapa

(Clinica Antroposofica di Basilea)

Sclerosi multipla: in una clinica a Crans Montana viene trattata con derivati della canapa

Un paziente di Bianca e Peter è anche affetto da Sclerosi multipla e loro trattano soprattutto il Tremor che questa malattia produce con la TM di Datura Stramonium (CAVE pianta molto velenosa per cui va usata con molta cautela e se data pura bisogna assolutamente potersi fidare della persona a cui viene somministrata; in questo caso il paziente ne prende ca. 20 gocce al giorno ed ha un reale beneficio nel controllo del Tremor).

DATURA STRAMONIUM



Pianta annuale, alta sino a 150 cm, con fusto prostrato o ascendente, dicotomo, pubescente ; Foglie alterne, con picciolo di 2-4 cm, lamina largamente ovata con margine a grossi denti acuti ;

Fiori solitari, ascellari su peduncoli di 3-10 mm lignificati alla fruttificazione, calice tubuloso con denti acuti, corolla tubulosa 6-8 cm con lobi lesiniformi, candida o più o meno purpurea, avvizzita durante il giorno e aperta soltanto di notte, emanante un odore fetido e disgustoso, fioritura da luglio a ottobre.

Il frutto è una grossa capsula ovata, delle dimensioni di una noce e irta di aculei, semi neri di 3 mm.

Era noto ai Greci, agli Arabi e agli Indios dalle Ande all'America Centrale che lo adoperavano per i "viaggi" sciamanici.

Proprietà narcotiche, allucinogene e sedative. Essendo pianta dotata di elevata tossicità ogni suo impiego deve essere riservato a personale altamente qualificato e a ciò va aggiunta una variabilità della tolleranza personale alla droga, che può risultare soggettivamente velenosa anche a basso dosaggio.

L'avvelenamento mortale è preceduto da sete inestinguibile, dilatazione delle pupille e continui conati di vomito, la mente si confonde e si avvertono contrazioni e convulsioni nervose.

Lo si impiega nella terapia del morbo di Parkinson e, sotto forma di unguento, attenua i dolori della sciatica e dei reumi.

(estratto da articolo di Peter su Wikipedia)

Tutta la pianta è estremamente velenosa per via dell' alto contenuto di [alcaloidi](#). Per questo motivo in tempi remoti veniva spesso usata per il [suicidio](#) e l' [omicidio](#). La dose letale è di ca. 1 gr corrispondente a ca. 120 semi. L'exitus avviene tramite la [paralisi](#) della [muscolatura](#) respiratoria. Molte persone inesperte, tossicodipendenti o solamente curiose dei suoi effetti, sono morte tentando di drogarsi a buon mercato con una tisana di foglie di *Datura stramonium*.

In [fitoterapia](#) vengono ancora utilizzate due applicazioni:

- in [paralisi agitans](#) e altre forme di tremor come la [sindrome di Parkinson](#), [tremor senescente](#), altre ipercinesie. Gli effetti (sintomatici, non curativi) sono buoni. Si usa la tintura, inizialmente 15 gtt. / di aumentando man mano fino a 40 - 60! gtt. / di.
- contro l'asma bronchiale in forma di affumigature e tinture simili a quella citata sotto "Uso in medicina popolare".

Terminata questa parte si passa all'analisi delle patologie della mamma di Bianca e ad un seguente trattamento corporeo.

ASMA: fin da bambina la mamma di Bianca soffre di una forma di asma piuttosto forte. Molto probabilmente all'inizio e cioè quando era piccolissima si è trattato di un'asma allergica in quanto lei aveva delle allergie così forti che parecchie volte ha dovuto recarsi al pronto soccorso. Prima di farsi curare da Bianca e Peter, usava delle medicine sintetiche (ventolin + cortisone). L'asma è però peggiorata negli anni mentre sono migliorate le allergie. L'asma era diventata così forte da obbligarla a fare 1 o 2 iniezioni a settimana di cortisone con, nel tempo, dei fortissimi effetti collaterali. Poi si è recata presso la clinica antroposofica di Basilea dove le hanno praticato delle punture nella schiena di sostanze omeopatiche senza dimenticare che in quel posto qualcuno si è veramente preso cura di lei e le ha parlato! (Per l'asma anche un cambiamento di clima può essere di giovamento, almeno all'inizio, ma poi tutto torna come prima!). L'asma è un disturbo del sistema immunitario che può anche sparire senza fare nulla! DISTURBO -> REAGISCE A QUALCOSA!

Anni e anni di asma l'hanno portata ad avere anche una BRONCHITE CRONICA (bronchi sempre infiammati e irritati! Cronico -> che si ripete ogni 2/3 anni sempre

nello stesso periodo. E' molto importante vedere se un disturbo è cronico o meno in quanto il CORPO RICORDA).

VENE VARICOSE: Cave TROMBOSI! Non bricolare perché molto rischioso!

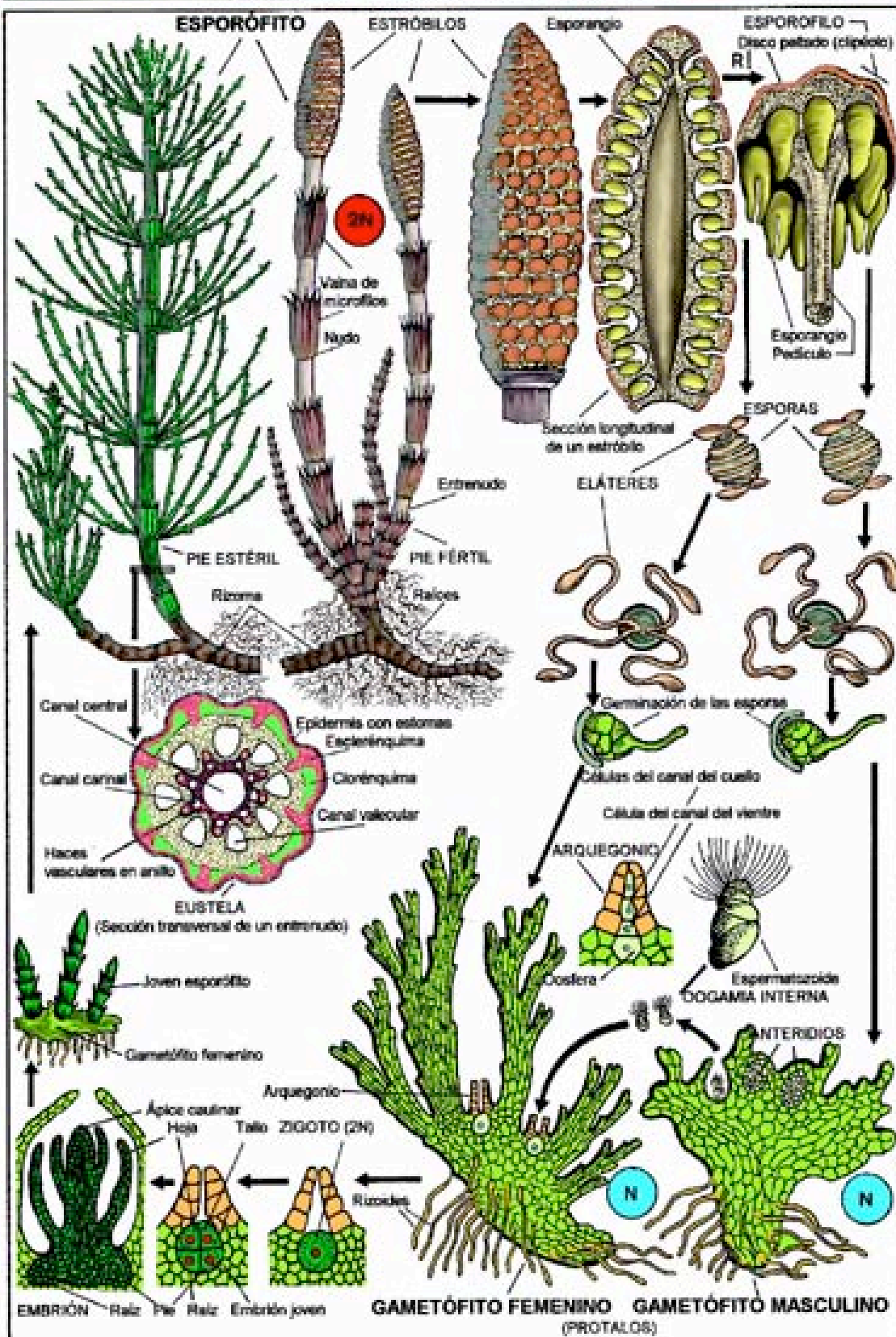
In questi casi è molto importante fare sempre un progetto terapeutico da discutere insieme al cliente così che lui stesso possa decidere cosa fare o meno.

Ciò che non deve mai capitare ad un terapeuta è che dopo essere venuto da noi ad un paziente venga un dolore cronico -> GROSSO FALLIMENTO!

Sistema indebolito -> bronchiti croniche (rappresentano uno stress enorme per il corpo senza calcolare le notti intere passate a tossire e con mancanza di respiro. Inoltre l'enfisema polmonare non le è stato diagnosticato per anni (una parte del polmone si decompone e non funziona più. La medicina clinica afferma che è incurabile!)

Equiseto

**CICLO DE *EQUISETUM ARVENSE*. (Equisetos, Sphenophyta)
 DIGENÉTICO HETEROMÓRFICO CON ESPORÓFITO DOMINANTE, DIPLOHAPLOFÁSICO.
 ORGANISMO DIPLOBIÓNTICO e ISOSPÓREO**



CARATTERISTICHE: L'equiseto o come è più conosciuta col nome di coda cavallina appartiene alla famiglia delle equisetacee. E' una pianta erbacea perenne; il rizoma è strisciante, con fusti sterili e cilindrici, esili, striati, di colore verde scuro, con foglie squamose saldate al fusto come un collare. I fusti fertili sono semplici, biancastri, nodosi e alla sommità portano gli sporangi, formanti una spiga conica, color giallo oca. Alla caduta delle spore lo strobilo scompare e il fusto fertile diviene simile a quello sterile.

HABITAT: E' una pianta originaria dell'Europa; talvolta infestante, è abbastanza comune nell'Italia settentrionale. Predilige i terreni incolti e umidi. Nelle nostre zone della Val Taro, si trova spesso ai lati di piccoli fossi dove scorre acqua, comunque sempre vicino a zone umide.

COLTIVAZIONE: Spontanea.

RACCOLTA: Si utilizzano i fusti sterili essiccati e il succo fresco. La raccolta deve essere fatta in giornate prive di umidità, in mattinata.

PROPRIETA' SALUTARI ED UTILIZZO: La coda cavallina svolge un'azione diuretica, cicatrizzante, astringente, leggermente antiemorragica. Provoca la formazione dei globuli rossi, è anticellulitico e antireumatico; vasoprotettore, antiseborroico, remineralizzante e ricostituente. E' utilizzata nei casi di seborrea, di emorragie e osteoporosi; nelle anemie, contro le artrosi e per combattere la fragilità capillare e delle unghie. Decotto per combattere i calcoli ai reni e i dolori di articolazioni: fate bollire una manciata di droga in un litro di acqua per 6-7 minuti, filtrate. Bevette due tazze al giorno, lontano dai pasti.

Si tenta con questo rimedio con la mamma di Bianca per vedere se cambia qualcosa nella funzionalità!

TESSUTO CONNETTIVO DEBOLE -> il polmone è guastato (tessuto!). Si tenta con la CISTEINA (aminoacido) che rende più elastico il tessuto del polmone (migliora la funzionalità del polmone). La si utilizza in quanto la causa dell'enfisema della mamma di Bianca è proprio la debolezza del tessuto.

Per quanto riguarda il lavoro corporeo la prima cosa da fare è lavorare con la respirazione e aprire quindi il torace (lei inspira ma ha paura di espirare -> respirazione alta. Non vuole dare l'aria che ha! Su questo si può lavorare parecchio).

Problemi di vene varicose alle gambe: lavorato molto bene con le sanguisughe (ora però prende il Macumar per le trombosi che è un diluente del sangue per cui bisogna fare molta attenzione. Le vene varicose non spariscono con le sanguisughe ma fanno molto meno male!

CANCRO AL SENO: nelle persone che hanno un cancro al seno normalmente la muscolatura del torace è molto rigida e contratta e respirano pochissimo. Peter con il lavoro corporeo le ha liberato la zona del torace dove lei sentiva una forte

oppressione! Il cancro al seno può scaturire anche da un grave lutto che lei ha avuto in famiglia (morte del figlio) + familiarità.

Un anno dopo le cure contro il cancro la mamma di Bianca è entrata in un DOLORE CRONICO considerando poi che l'asmatico ha già un sistema immunitario che sovralfunziona.

Tutte le mattine aveva febbre alta (38/39 °C) e alla sera forti dolori. Le è stata riscontrata un'infezione al sangue ed è calata di 16 chili.

In questo periodo ha trascorso più di un mese a letto senza potersi muovere ciò che le ha causato la seconda trombosi.

Dopo vari controlli il medico ha sentenziato: non abbiamo trovato metastasi e questa è una buona notizia ma quella cattiva è che dovrà convivere coi dolori tutta la vita!

ATTACCO REUMATICO: ARTRITE REUMATOIDE (malattia autoimmune). Il sistema immunitario attacca se stesso. Tipologia di persone: autoaggressive!

Dopo il primo forte e molto doloroso attacco Bianca e Peter le hanno prescritto alti dosaggi di antinfiammatori (20/30 enzimi al giorno – Wobenzym). Purtroppo si erano già persi 16 giorni in cui già molto viene devastato e poi è comunque lunga la ricostruzione.

Un altro grosso problema è rappresentato dal fatto che quando un'infiammazione attraversa le articolazioni, queste non si muovono più!

Dopo 16 giorni è entrata nella CRONIFICAZIONE! Importante a questo punto il lavoro sul dolore cronico -> CANAPA (Olio, tintura -> sostanza che ricostruisce i recettori devastati. Molto importante prima di applicarla è di scaldarla e renderla il più piacevole possibile in quanto risulta molto difficile toccare una persona che ha dolori così forti!

- Olio di pesce: leggero antinfiammatorio ad ampio spettro; Omega 3
 - Nigella sativa: Omega 6 (antistaminico)
-

LA NIGELLA SATIVA, o GRANO NERO



Il Profeta dell'Islam, su di lui la pace, ci ha tramandato, nei suoi detti, che "esiste al mondo un rimedio per ciascuna malattia" e che "il grano nero cura tutte le malattie, eccetto la morte". Molto conosciuta ed apprezzata per le sue virtu' in Medio Oriente ed India, la Nigella sativa, non ha avuto in Occidente la stessa sorte ed e' stata trascurata sino ad alcuni anni fa, quando l'interesse per la medicina naturale ha sollecitato studi e ricerche sulle cosiddette "piante ed erbe terapeutiche".



La Nigella sativa, o grano nero (*habbe sauda*, come viene chiamata nei paesi arabi) era conosciuta ed apprezzata gia' dagli antichi egizi: il fatto di aver ritrovato nella tomba del faraone Tutankhamon delle anfore colme di olio di grano nero e' illuminante sul valore che tale olio rivestiva presso gli egizi. Sappiamo per certo che esso era usato come medicamento nell'antica Grecia, per la cura di disturbi intestinali e dell'apparato genitale.

In epoca medievale, le proprieta' del grano nero e dell'olio da esso prodotto, furono studiate e catalogate dai famosi ricercatori arabo-islamici, particolarmente dal grande scienziato al-Biruni e dal famoso fisiologo Avicenna (Ibn Sina) che, nel suo "Canone della Medicina", sostiene che i semi del grano nero hanno la proprieta' di stimolare l'energia corporea ed hanno la funzione di ricostituente naturale. Fedeli al detto del Profeta che consigliava di "usare sempre I semi del grano nero poiche' essi curano tutte le malattie, tranne la morte", essi sono stati usati per secoli, e con successo, dalla medicina naturale tradizionale per curare disturbi e malattie vere e proprie, quali l'asma, le bronchiti, i reumatismi, i processi infiammatori e per stimolare il sistema immunitario. Il suo olio e' sempre stato usato per trattare, con successo, dermatiti, scottature ed eczemi. La grande versatilita' della pianta nel trattamento di tante e diverse sintomatologie le ha

procurato, presso i popoli arabi, l'appellativo di "*habbatul barakah*", e cioè "semi benedetti".

Ma cosa pensa la moderna ricerca scientifica dei semi del grano nero? Gli studi fatti dai ricercatori americani confermano il valore della pianta, attribuendo ad essa il potere di "regolatore del sistema immunitario": poiché noi tutti sappiamo che un buon sistema immunitario è alla base della prevenzione della stragrande maggioranza delle malattie, ne consegue che i semi del grano nero sono utili per contrastare temibili malattie degenerative, quali il cancro. Ricerche condotte dal Cancer Immuno-Biology Laboratory della Carolina del Sud (USA), hanno evidenziato l'importante ruolo svolto dall'olio di grano nero nella produzione e nella stimolazione delle cellule immunitarie e nella generazione dell'interferone. Secondo l'immunologo tedesco Peter Schleicher, le virtù dell'olio della *Nigella sativa* sono fornite dagli acidi grassi essenziali, come quello linoleico (stabilizzatore della membrana cellulare), gammalinolenico e prostaglandina, utili alla produzione di anticorpi per contrastare allergie e focolai infiammatori.

La nota dottoressa televisiva Antje Kühnemann è rimasta affascinata dalle informazioni sulla riscoperta di questo olio. Ha riferito che in Cina e in India l'olio di *Nigella sativa* viene usato come un "antibiotico naturale" e che durante un congresso internazionale sul cancro a Nuova Delhi si è parlato dell'effetto antitumorale di tale medicamento naturale.

Indicazioni trad.: acne, allergia, angina, mancanza di appetito, asma, asma bronchiale, aumento dei globuli rossi, rinforza le autodifese, bronchite cronica, candida albicans, colesterolo (regolatore), colibacillosi, colica intestinale, infiammazione del colon, difficoltà di concentrazione, crampi intestinali, crosta latte, debolezza immunitaria, svogliatezza, depressione (disturbi ormonali), dermatosi, dermatosi squamosa, diabete, diarrea (cronica), foruncoli, gastrite, infezioni, infiammazioni, influenza, disordine intestinale, indolenza intestinale, infiammazioni intestinali, spasmi intestinali, ulcere intestinali, infiammazione dei nodi linfatici, menopausa, crampi mestruali, nevralgie, disturbi ormonali, ossiuri, osteoporosi, orticaria, malattie della pelle, cicatrici, psoriasi, radicali liberi, raffreddore da fieno, iperacidità gastrica, ulcere gastriche, tosse, erpete

Oenotherae

Omega 9 (leggero antinfiammatorio)

Oenothera biennis Linn.



Habitat e descrizione.



La si ritrova comunemente sui prati, spesso raggiunge il metro di altezza e presenta una radice a fittone carnosa. E' caratterizzata da un fusto angoloso ma eretto, da foglie intere e lanceolate, da fiori gialli, solitari che formano una spiga apicale. Una capsula quadriloculare costituisce il suo frutto. Si raccoglie in autunno.

Componenti principali.

| | |
|---|--------------------|
| DIRECTIONS: 3 to 6 soft gels daily. | |
| Supplement Facts | |
| Serving Size 2 Capsules | |
| Servings Per Container 25 | |
| Amount Per Serving | % Daily Value |
| Calories | 10 |
| Calories from Fat | 10 |
| Total Fat | 1g 2%* |
| Gamma-Linolenic Acid [GLA] (Omega-6) | 100mg [†] |
| Linoleic Acid (omega-6) | 730mg [†] |
| Oleic Acid (omega-9) | 60mg [†] |
| * Percent Daily Values are based on a 2000 calorie diet | |
| [†] Daily Value not established | |
| INGREDIENTS: Evening Primrose seed oil, gelatin, glycerin and water. | |

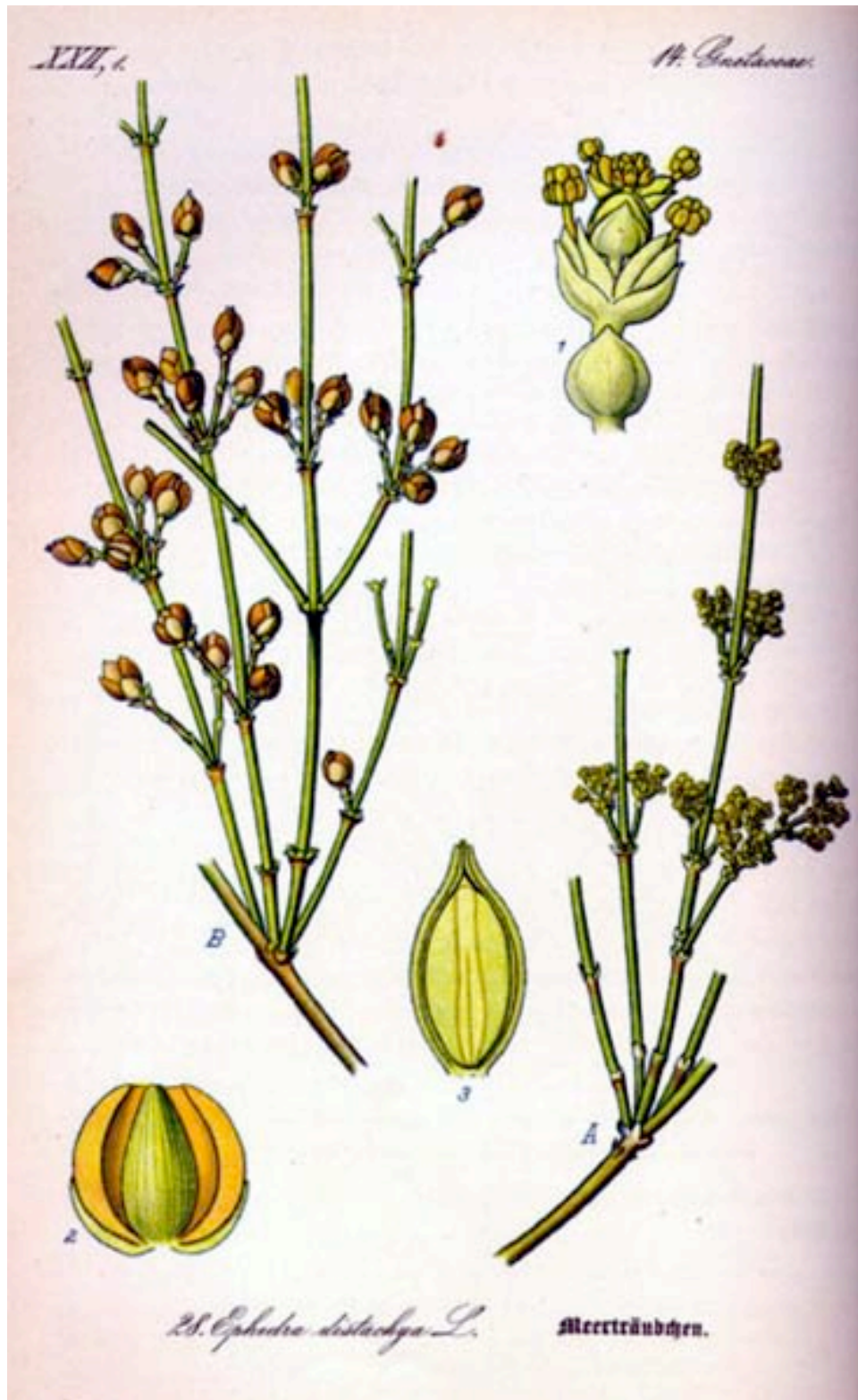
Flavonoidi, mucillagini. L'olio estratto dalle varie specie di oenothera, tra cui la biennis, contiene acido gamma-linoleico (acido grasso), acido palmitico, oleico, stearico, linoleico.

Indicazioni terapeutiche. Importanti studi hanno evidenziato che l'acido gamma-linoleico è un precursore delle prostaglandine, sostanze dotate di un'elevata attività biologica. La carenza di questo acido favorirebbe l'instaurarsi di alcune malattie, quali l'artrite reumatoide e alcuni tipi di eczemi. Si impiega l'olio estratto dai semi, come un integratore alimentare utilizzabile nella sindrome premestruale e nel trattamento dell'eczema atopico.

Alla mamma di Bianca però tutto questo non era sufficiente perché aveva bisogno anche di qualcosa che l'aiutasse nella respirazione:

EFEDRA

EPHEDRA (efedrina) -> anfetaminico e anche antistaminico (abbassa l'istamina)



lat. Ephedra vulgaris/sinica

Indicazioni trad.: allergia, asma bronchiale, bronchite, debolezza di circolazione, febbre, linfatico (infiammazione dei nodi), orticaria, aumento della produttività, raffreddore di fieno, raucedine, sinusite, tosse secca ...

Parte utilizzata: Erba

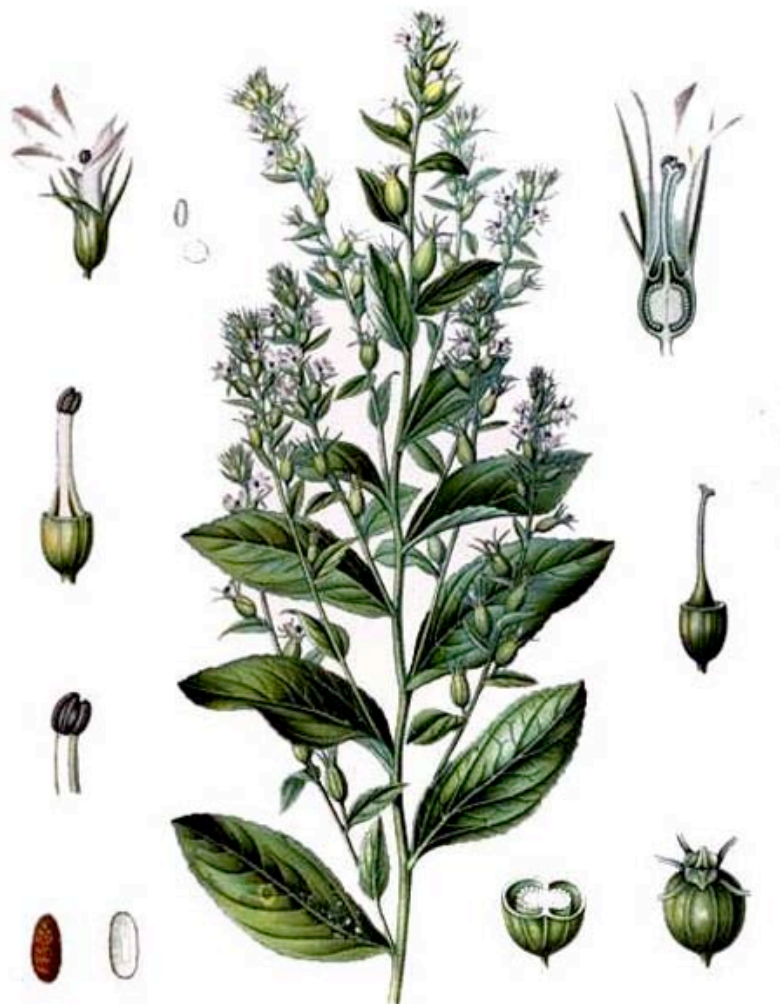
- Comp.: capsula, 100% *Ephedra vulgaris/sinica* herba



Già nell'antica Cina si utilizzarono le varie specie di efedra, chiamate Ma-huang, nelle summenzionate indicazioni. Per gli stessi scopi si utilizzarono in seguito anche altre varietà asiatiche ed europee. L'efedra è un piccolo arbusto dall'aspetto simile all'equiseto e cresce fino a 30-50 cm. I rametti giovani si raccolgono in autunno, stagione in cui i principi attivi sono di maggiore efficacia. Dall'essiccazione rapida all'aria si ottiene la droga più preziosa. La sostanza attiva efedrina, un alcaloide stimolante il sistema nervoso simpatico, scioglie i crampi muscolari nella zona bronchiale che causano l'asma e lenisce così gli attacchi di asma. L'efedrina è addirittura in grado di arrestare l'attacco di asma. Assumendo l'efedra per periodi prolungati ed a piccole dosi è possibile ridurre gli attacchi di asma. Lenisce inoltre le bronchiti simili all'asma, la pertosse e normalizza la pressione sanguigna dopo malattie infettive, raffreddore da fieno, orticaria ed altre allergie. Molti popoli assumono l'efedra come afrodisiaco, producendo l'efedrina effetto simile all'anfetamina ed essendo uno stimolante generale provocante la percezione di un piacevole aumento della prestazione psicofisica. **Iperdosaggi** possono causare aritmie cardiache. Non somministrare a pazienti che assumono inibitori MAO quali antidepressivi e neppure in gravi casi di ipertensione arteriosa e glaucoma.

LOBELIA INFLATA

(effetto simile alla codeina)



LOBELIA

Lobelia inflata - emetic weed, indian tabacco

Pianta erbacea annuale originaria dei campi e delle praterie delle regioni atlantiche dell'America. Porta foglie alterne, ovato-lanceolate con margine leggermente dentato, mentre i fiori sono riuniti in cime terminali. Le parti usate sono foglie e sommità fiorite raccolte alla fioritura. L'odore è sgradevole ed il sapore assomiglia a quello del tabacco. Tra le componenti principali troviamo: alcaloidi con nucleo piperidinico quali lobelina, lobelidina, lobelanina, lobelanidina, isolobelanina. Sono inoltre presenti altri alcaloidi (isolobelamina, isolobenina), olio essenziale, glucoside, resina.

Indicazioni terapeutiche: è una pianta da usare con estrema prudenza; la lobelia stimolerebbe la funzione respiratoria e produrrebbe broncodilatazione. E' indicata, per via orale, nell'asma, avrebbe azione spasmolitica sulla muscolatura delle vie respiratorie ed è impiegata come espettorante nelle forme bronchitiche.

Si adopera in tintura, sciroppo, estratto fluido. La Lobelia è anche utilizzata, sotto forma iniettiva, nella rianimazione dei neonati

LAVORO CORPOREO SU MAMMA BIANCA

Prima di tutto sostenere le mani con dei piccoli cuscini per far sì che la paziente alzi le spalle. Allargare leggermente le braccia per facilitare il lavoro. Appena c'è un appoggio la spalla lascia (mai lasciare andare!). Tendenzialmente è meglio che la testa cada leggermente in avanti. Sotto le ginocchia si mette un rullo per distendere la zona lombo-sacrale.

A questo punto osservo i piedi e le gambe e faccio in modo che il corpo sia parallelo (gambe non troppo chiuse né troppo aperte). Piedi non verso l'interno (Cave: depressione!).

Normalmente se arriva qualcuno con problemi di schiena faccio il controllo ai piedi alzandoli leggermente e tenendo (Cave: attenzione se c'è un'ernia al disco!).

Domanda molto importante da fare al paziente: è allergico?

Ricordarsi inoltre che quando il paziente si spoglia e si sdraia sul lettino sempre uscire dalla stanza e poi quando si ritorna sempre coprirlo!

Tratti tipici della persona asmatica: torace bloccato e conseguentemente sul retro ha tendenza ad ingobbirsi.

Nel caso della mamma di Bianca usare solo olio di Nigella per lavorare in quanto è allergica!

A questo punto è molto importante entrare in sintonia sempre con il respiro del paziente e per fare questo si chiede di fare alcune respirazioni più forti (dico: butta fuori l'aria! Senza sforzo, perché questo creerebbe delle emozioni e non è questo lo scopo!). Ricordarsi nel trattamento di utilizzare sempre la mano intera e ricordarsi di avere 10 dita. A volte a questo punto basta un piccolo tocco e la respirazione parte nel modo giusto!

Inizio quindi con l'allargare il torace e le clavicole (in questo caso è meglio che la paziente non dorma per poter meglio liberare con la sua collaborazione la respirazione).

A questo punto Bianca si rende conto che i muscoli scaleni ed il trapezio sono leggermente corti e sono quindi da allungare. Fa una leggerissima pressione. Il lavoro si può fare anche da entrambe le parti. "Dico" al corpo di allargarsi ed allungarsi un po'. Non deve fare assolutamente male altrimenti il corpo si mette sulle difensive. Contemporaneamente lavoro anche un po' i piedi per far scendere l'energia!

Pian piano mi faccio guidare dal corpo e vado dove sento che è teso e tiene. Bianca lavora intorno al malleolo in senso orario (cosa che dà normalmente una piacevole sensazione!). Dove il tessuto è più freddo bisogna restare più a lungo! Un trucco potrebbe essere semplicemente quello di metterci sopra la mano intera ed attendere ciò che capita.

Per le gambe usa uno spray di loro produzione contenente: ippocastano (fortifica le vene), arnica (cave: allergie! Problemi circolatori), geranio, rosmarino, menta, limone, incenso.

E per il resto la pomata di ricostruzione del tessuto connettivo.

Toccando le gambe Bianca percepisce che ci sono anche problemi con la linfa e a questo punto decide di utilizzare anche una goccia di incenso (si può utilizzare anche il timo che fluidifica pure la linfa ma può irritare). Dopo aver messo una goccia su entrambi i malleoli inizio a lavorarli uno alla volta salendo poi pian piano verso l'alto cercando di percepire dove c'è tensione. Se il paziente "lascia" poco massaggiare le dita dei piedi verso l'esterno. Se il paziente è irrequieto massaggiare l'alluce verso l'esterno ciò che aumenta la produzione di serotonina. Ricordarsi sempre di massaggiare entrambi i piedi.

Si può lavorare anche in diverse persone sullo stesso paziente. A questo punto Vienna si occupa dei piedi e Bianca passa alla testa.

Dalla posizione del piede della mamma di Bianca si può capire che la catena muscolare posteriore è un po' corta e che bisogna allungarla leggermente (senza assolutamente essere invasivi!).

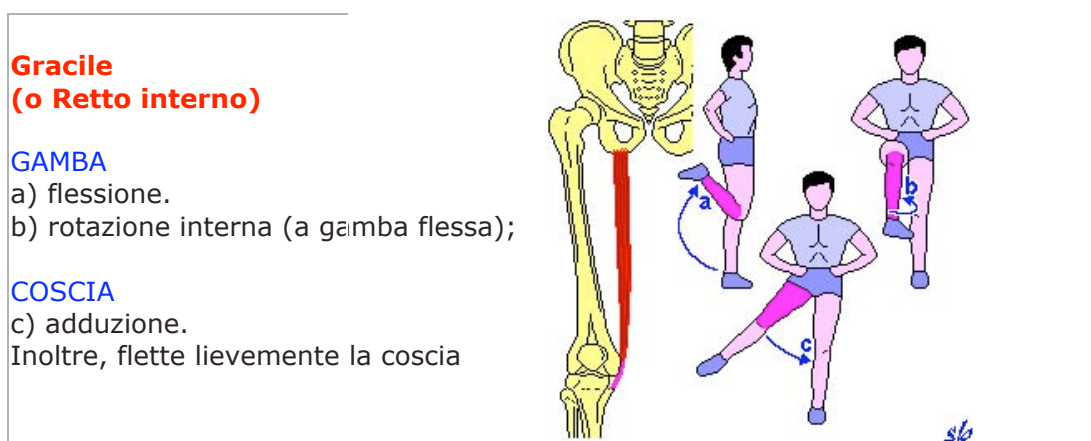
Ad un certo punto della seduta lo stomaco della paziente gorgoglia, segno di distensione!

Osservando la paziente si può notare che ha una spalla più alta dell'altra e Bianca quindi cerca pian piano di "convincerla" a cambiare posizione! **OSSERVAZIONE IMPORTANTE SEMPRE!**

Nota inoltre che la parte destra è un pochino più corta della sinistra e lo nota dal fatto che piega il collo verso destra. Questo è molto importante e si deve memorizzare! Ogni tanto ad una paziente di questo genere si potrebbe dare un esercizio per liberare le spalle e cioè: da in piedi alzare le spalle come per dire "e allora!"

Durante la seduta capita spesso che sia il corpo a richiedere un determinato striscio, vuole essere toccato lì e lo si percepisce! Bianca dice che ogni tanto lei incoraggia queste volontà magari con una respirazione un pochino forzata.

A questo punto nota anche che il ginocchio destro va verso l'interno, lo tiene e cerca di incoraggiarlo a riprendere la posizione corretta. Cerca di allungare nel contempo il muscolo GRAZILIS che è attaccato sotto la coscia!



A questo punto le persone che fanno il trattamento sono diventate 3. Bianca sulla testa, Marina sul torace e Vienna sui piedi!

Per lavorare la testa Bianca preferisce tirar su le gambe e quindi mette un cuscino sotto i piedi e così li ferma anche perché la sensazione di scivolare è molto brutta per il paziente. In questa posizione ci si può anche sedere di fianco al paziente e lavorare la gamba all'interno. Per sostenere le gambe posso anche appoggiare la testa su di esse e quindi ho entrambe le mani libere per poter lavorare. Si può utilizzare molto il proprio corpo per lavorare sul paziente ma soltanto nel momento in cui lo si conosce piuttosto bene!

A questo punto la mamma di Bianca sbadiglia ciò che significa che il diaframma si è aperto.

Terminata la seduta riflettere sempre su ciò che si è fatto e paragonare i risultati con le riflessioni fatte precedentemente alla seduta.

Infine per far scendere il paziente dal lettino spiegargli che è meglio girarsi su un fianco, aiutarsi con le mani per mettersi seduti e contemporaneamente far uscire le gambe ed infine lasciarsi quasi scivolare giù dal lettino. In questo modo non si carica inutilmente la schiena!

Sabrina