

## INCONTRO DEL 22 OTTOBRE 2016

### **Mi curo e mi depuro - ospite la Cooperativa Principio Attivo di Carrara (MS) Fitoterapici, gemmoderivati, estratti idroalcolici, tisane, unguenti, sciroppi, guida al loro utilizzo per prevenire le Malattie invernali**

*Durante l'incontro parleremo delle Tinture madri e dei Macerati glicerici specifici per le patologie invernali (bronchite, febbre, tosse, raffreddore); approfondiremo l'uso e le proprietà della Propoli e degli sciroppi balsamici e consiglieremo qualche tisana per "scaldare" l'inverno.*

#### • TINTURE MADRI O SOLUZIONI IDROALCOLICHE (TM)

PIANTA FRESCA => ACQUA+ALCOOL => TORCHIATURA => FILTRAGGIO=> CONTROLLO => ESTRATTO  
(secca\*) (macerazione >21gg) GRADO PRONTO  
Grado TM 45°-60°

#### • MACERATI GLICERICI (MG)

GEMME => GLICERINA+ALCOOL => TORCHIATURA => FILTRAGGIO => CONTROLLO => ESTRATTO  
(macerazione >21gg) GRADO PRONTO  
DILUIZIONE  
Grado MG 39°

### QUALI PRODOTTI UTILIZZARE PER AFFRONTARE L'INVERNO?

**MG RIBES NERO:** proprietà anti-infiammatorie, anti-allergica, energetica, adattogena viene considerato il "cortisone naturale" e viene indicato in tutti i casi di sindromi infiammatorie generali o locali, allergiche, nelle infezioni delle prime vie aeree, nelle sindromi febbrili, influenzali, nell'asma, bronchiti, riniti.

**POSOLOGIA:** **Prevenzione** 50 gocce, diluite in poca acqua da sorseggiare lentamente, 2 volte al giorno: al risveglio (fondamentale) e nel pomeriggio. Si fanno cicli di 3 mesi, con una pausa di 10 giorni al mese. **Nelle sindromi influenzali** si somministra in alternanza con *Alnus glutinosa* e *Betula pubescens*, anche ogni 2 ore, 50 gocce in poca acqua.

**MG ROSA C:** Il gemmoderivato di *Rosa canina* viene ampiamente utilizzato in **pediatria** in quanto risulta molto efficace nella prevenzione e trattamento delle patologie infettive a carico dell'apparato respiratorio (otiti, tonsilliti, rinofaringiti). L'uso di questo gemmoderivato è consigliato nei bambini (ma anche negli adulti "cagionevoli") per affrontare l'inverno. E' consigliabile somministrarlo, anche contemporaneamente o dopo cura antibiotica in quanto evita le ricadute influenzali durante l'inverno perchè sostiene il sistema immunitario. **Prevenzione** 20-30 gocce, diluite in poca acqua da sorseggiare lentamente, 3 volte al giorno prima dei pasti. Si fanno cicli di 3 mesi, con una pausa di 10 giorni al mese.

**MG CARPINO:** proprietà antispasmodica e antitussigena, rappresenta il gemmoderivato più adatto al trattamento delle sinusiti e in generale di tutte le sindromi che interessano le alte vie respiratorie (trachea, seni paranasali, rinofaringe) in tutti i casi in cui prevale il sintomo della tosse.

**POSOLOGIA:** 50 gocce 2-3 volte al giorno.

**MG ONTANO NERO:** proprietà anti-infiammatorie e vasoregolatrice, viene indicato in tutte le sindromi mucoso-catarrali. E' indicato, in alternanza a *Ribes nero* e *Betulla pubescens*, nel trattamento dell'influenza, in quanto contribuisce a limitare l'insorgenza della componente infiammatoria; inoltre può essere somministrato contemporaneamente ad antibiotici in quanto completerà l'azione antimicrobica a carico delle mucose.

**POSOLOGIA:** 50 gocce in poca acqua da alternare durante la giornata con *Betulla* e *Ribes nero*.

**MG BETULLA PUBESCENS:** proprietà rimineralizzanti, antiflogistica e tonico-stimolante. Viene indicata come stimolante delle difese immunitarie con aumento della resistenza alle infezioni. Il gemmoderivato trova impiego negli stati febbrili, nelle infezioni recidivanti delle vie aeree (bronchiti, faringiti). Si associa a *Ontano nero* e *Rosa canina* in quanto potenzia l'effetto.

**POSOLOGIA:** 50 gocce in poca acqua da alternare durante la giornata con *Ontano* e *Ribes nero*.

**TM ECHINACEA:** proprietà immunostimolante, antisettica e cicatrizzante, viene indicata per la prevenzione e trattamento delle sindromi influenzali e nelle infezioni delle vie aeree.

**POSOLOGIA:** **Prevenzione** (OTT-DIC) 30 gocce 1 volta al giorno in poca acqua per cicli di 3 mesi con pausa di 10 giorni al mese lontano dai pasti. **Trattamento** : 30 gocce 3 volte al giorno per almeno 2 settimane.

**TM SALICE e TM OLMARIA:** attività anti-infiammatoria, antinevralgica, antipiretica, analgesica, antidolorifica e antireumatica. **Trattamento:** 30 - 40 gocce di tintura madre in un po' d'acqua 2-3 volte al giorno dopo i pasti.

**AVVERTENZE:** La Salicina, o acido salicilico, possiede un'azione antiaggregante piastrinica, per cui il salice non deve essere assunto da persone che effettuano terapie anticoagulanti; deve essere assunto con cautela da chi è allergico ai salicilati e, per prudenza, non è consigliabile l'utilizzo durante la gravidanza e l'allattamento.

**TM ERISIMO:** proprietà anti-infiammatorie, antisettica, fluidificante, viene indicata in presenza di faringiti, laringiti, tracheobronchiti, raucedine e afonia da raffreddamento o da sforzo vocale ("erba dei cantanti").

**POSOLOGIA:** 30 gocce per 3 volte al giorno in poca acqua.

- **PROPOLI**

La Propoli è una miscela resinosa aromatica che le api elaborano dalle gemme o cortecce di alcuni alberi (betulla, pioppo, olmo, salice, quercia, ippocastano, pino, abete) e che successivamente lavorano, grazie alle loro secrezioni digestive, aggiungendovi enzimi, cera e polline in modo da ottenere una sostanza idonea alla protezione dell'alveare.

La Propoli viene infatti utilizzata per sigillare sia l'esterno che l'interno dell'alveare in modo da proteggerlo da agenti climatici e infettivi. Da qui infatti deriva proprio l'azione disinfettante e antivirale; è uno dei migliori antibatterici naturali con attività sia batteriostatica sia battericida.

Ha ottime proprietà **anti-infiammatorie, antivirali e fungicide**.

**Inoltre svolge un'azione antiossidante, cicatrizzante sulle ferite, immuno-regolatrice**, nonché molto utilizzata come **anestetico locale** (mal di gola, tonsilliti, afte).

- **PROPOLI +** (analcolica)

Questo prodotto unisce le proprietà immunostimolante e antibatterica della **Propoli** a quelle sedative del centro della tosse di **Grindelia** e **Piantaggine**, alle gradevoli capacità espettoranti della **Liquirizia**, ed al **Timo**, spezia balsamica nonché antisettica.

La presenza di succo di **limone** assicura un apporto di **vitamina C**, sempre utile al nostro organismo e indispensabile nei momenti in cui si abbassano le difese immunitarie.

La sinergia tra i fitocomplessi presenti in questo composto offre un valido aiuto contro le irritazioni della **gola**, nelle affezioni delle vie **respiratorie**, nelle malattie da **raffreddamento**, contro catarri bronchiali, tossi spasmodiche e croniche, procurando sollievo e benessere.

Il tutto **evitando** l'utilizzo di **alcohol**.

E proprio la ricerca di un'estrazione analcolica dei principi attivi è stata portata avanti per favorire l'uso del prodotto anche da parte dei **bambini**; così come la forma **spray** che permette una facile assunzione del composto.

**POSOLOGIA**: 2 spruzzi al bisogno.

- **BIOINVERNO**

Composto di Tm **Echinacea**, **Piantaggine**, **Olmaria**, **Scorodonia** utile nel mantenimento delle fisiologiche difese dell'organismo, in particolare nei mesi invernali

**POSOLOGIA**: 40 gocce in poca acqua 3 volte al giorno lontano dai pasti.

**AVVERTENZE**: non assumere in gravidanza.

- **SCIROPPI**

- **PROPOLI-MIELE AFFEZIONI ALTE VIE RESPIRATORIE, MAL DI GOLA**

Composizione: Miele di castagno, mucillagine di Altea, Propoli TM, Erisimo TM, zucchero di canna, Eucalipto o.e., succo conc. Limone.

**POSOLOGIA**: 2 cucchiai al giorno.

**AVVERTENZE**: Consultare il medico prima dell'uso in stato di gravidanza.

- **ALTEA-MIELE AFFEZIONI VIE RESPIRATORIE, TOSSE, BRONCHITE**

Composizione: Miele di castagno, mucillagine di Altea, Verbasco TM, Saponaria TM, Rosalaccio TM, zucchero di canna, eucalipto o.e., succo conc. Limone

**POSOLOGIA**: 2 cucchiai al giorno.

**AVVERTENZE**: Consultare il medico prima dell'uso in stato di gravidanza.

- **TISANE**

- **ECHINTÈ** (Tè verde, Echinacea fiori, Limone scorze)      - **SOLE** (Grindelia, Timo, Altea, Piantaggine, Echinacea, Menta)

### **POSOLOGIE /AVVERTENZE**

- < 2 anni è sconsigliato somministrare mg o tm per la presenza di alcohol e glicerina in questi prodotti
- Fino a 15 anni comunque è bene non somministrare alcune tm come il Salice (presenza di salicilati) e attenzione ai lassativi.

**Gemmoderivati (dose adulti: 50 gocce 2-3 volte al giorno)**

2-6 anni :1 goccia /pro chilo (peso bambino)

> 6 anni si può aumentare dosaggi da 20-40gocce sempre 1-2 volte al giorno.

**Tinture madre (dose adulti: 30 gocce 3 volte al giorno)**

Si fraziona la dose da adulto:

2-6 anni: 1/10 di dose

6-12 anni : 1/2 dose

Adolescenti e anziani : 2/3 dose