

# Ricettario di rimedi naturali bimbi

a cura di Sabrina Musi

## Olio all'aglio

Ingredienti: Olio e.v. d'oliva, aglio, (olio essenziale di tea tree).

Tritare l'aglio e metterlo nell'olio scaldare leggermente e spegnere. Filtrare e mettere in una bottigliina con pipetta da 20 ml. Usare per le otiti, leggermente riscaldato a bagnomaria una o due gocce nell'orecchio, se il dolore è molto esteso riempire il condotto lasciarlo per un po' e poi svuotare l'orecchio. Ripetere 2-3 volte al dì o secondo necessità. (se l'otite è persistente aggiungere 2-3 gocce di tea tree nella boccetta dell'olio all'aglio e somministrare al bisogno)

## olio espettorante bimbi

ingredienti : 30 ml di olio di girasole (o di oliva), 2 gocce o.e. di eucalipto, 3 gocce o.e. di lavanda, 2 gocce di o.e. di tea tree.

Unite l'olio agli oli essenziali. Conservate in un vasetto a chiusura ermetica. Applicate l'olio 2-3 volte al giorno su petto, spalle e/o palme dei piedi. Possiamo utilizzare gli stessi oli essenziali anche nel fornello per aromaterapia di notte nella stanza da letto del bimbo. Se preferiamo creare una pomata possiamo aggiungere una nocciolina di burro di karitè

**Un'idea in più:** utilizziamo il bagno dei bimbi per fluidificare il muco, riempiamo la vasca di acqua calda, mettiamo un bel pugno di sale marino miscelato a 3 gocce di olio di lavanda e lasciamo a mollo i nostri bimbi. (Da non fare in caso di febbre).

## Gel per contusioni e ferite

1 cucchiaino di gel d'aloè, 3 gocce di o.e. di lavanda, 2 gocce di tea tree.

Miscelare gli oli al gel e conservare in un vasetto da marmellate mignon. Molto pratico da tenere sempre in borsa a portata di mano, utile anche per punture di insetti, nel caso di vespe utilizzare una fetta o un pezzo di aglio fermato con un cerotto, toglie dolore velocemente e annulla il veleno, successivamente continuare la medicazione con il gel.

## Zucchero e cipolla (per abbassare la febbre)

Ingredienti : Zucchero, cipolla

Tagliare a metà una cipolla, scavarla al centro e mettere un po' di zucchero. Dopo un paio d'ore, somministrare a cucchiaini il liquido mieloso che si sarà formato. La stessa cipolla può essere riutilizzata aggiungendo altro zucchero. La cipolla ha azione antibatterica e antivirale e favorisce la traspirazione.

## sciropo di cipolla (per calmare tosse, catarro, raffreddore, bronchite)

ingredienti : miele (di eucalipto), cipolla

Tagliate la cipolla a fettine molto sottili. Cospargete ogni fettina con un cucchiaino di miele e fate una bella torretta.



Lasciate riposare 24 ore. Trascorso questo tempo si sarà raccolto ai lati della torretta un liquido dolce; raccoglietelo e somministrate. Sa di cipolla, ma è dolce e per un bimbo dolce vince su cipolla. Somministrare a cucchiaini varie volte al giorno. È un rimedio naturale particolarmente efficace nelle forme catarrali respiratorie con difficoltà di espettorazione.

### **Dissenteria: una ricetta per reidratare**

1 litro di acqua, 1 cucchiaio di zucchero, ½ cucchiaino di sale marino integrale fino

### **Ma quali sono le bevande e i cibi adatti ai bambini con dissenteria?**

È meglio evitare bevande troppo zuccherate, succhi di frutta, bibite gassate e anche le bevande per sportivi contenenti sali minerali perché contengono troppi zuccheri e possono quindi influire negativamente sulla diarrea e perché, comunque, non forniscono la dose di sali minerali necessaria per i bambini. Per quanto riguarda, invece, l'alimentazione, i cibi più indicati sono cereali, pane semplice, patate bollite, banane, yogurt naturale e carni bianche. Può essere utile somministrare al bambino fermenti lattici

### **Argilla per la dissenteria**

1 bicchiere di acqua, 1 cucchiaio di argilla verde ventilata (argital), 1 cucchiaio di legno o plastica per dosare l'argilla.

Mettere l'argilla nel bicchiere di acqua, mescolare e lasciare depositare per un paio d'ore. Bere l'acqua filtrata con l'argilla facendo attenzione a smuovere il meno possibile il fondo che non va bevuto, somministrare a piccoli sorsi ai bimbi, è un preparato ottimo per fermare la dissenteria perché assorbe le impurità e i batteri nell'intestino e rimineralizza il corpo.

### **Infuso caldo con miele, limone e cannella**

Ingredienti : 1 litro di acqua, 4 limoni, 1 bastoncino di cannella, 2 cucchiaini di miele

Mettere l'acqua a bollire con la cannella per una decina di minuti. Lasciar riposare e raffreddare un po' poi unire i limoni spremuti e il miele, miscelare bene. Servire ben caldo, dopo aver tolto la cannella. Ottima tisana per curare e prevenire i mali di stagione. Molto gradita anche ai bambini.

### **Tisana di limone e aglio (febbre, dolori muscolari da raffreddamento, mal di gola)**

Ingredienti : 1 limone intero bio, 250 cc di acqua, uno spicchio d'aglio intero con buccia

Mettere tutto in un pentolino alto e stretto (il limone deve essere coperto) e fare bollire 7 minuti. Eliminare l'aglio e il limone e somministrare ogni 3-4- ore fino a due volte al giorno nei casi più lievi. Non aggiungere zucchero perché favorisce la crescita dei batteri.

### **Minestrina all'aglio**

Ingredienti : aglio, olio, acqua, pastina.

Soffriggere uno spicchio d'aglio in olio caldo, quando è imbriondito aggiungere tanta acqua fredda quanta è necessaria per cuocere una minestrina. Lasciare che prenda il bollore senza coprire, poi salare e far cuocere la pastina. (Per gli adulti è possibile aggiungere a fine cottura prezzemolo e peperoncino). L'aglio ha un'azione antinfiammatoria, anticatarrale, antivirale e antibatterica, fluidificante del muco, tussifuga ed espettorante. Contenendo zolfo ha anche la funzione di agevolare l'eliminazione delle tossine dall'organismo, ed è proprio il contenuto in zolfo a rendere l'aglio scarsamente digeribile per alcune persone.

### **Patata lessa con aglio**

Lessare una patata e frullarla con uno spicchio d'aglio crudo, condire con olio e sale.

Ha un'azione antivirale e antifebbrile molto rapida perché gli zuccheri della patata sostengono l'attività epatica e drenano il rene agevolando la funzione dell'aglio.

### **Brodo di pollo**

Ingredienti : pollo o parte di esso, acqua, cipolla, sedano, carota, chiodi di garofano, uno spicchio d'aglio

Cuocere il pollo con acqua fredda e a cottura ultimata si aggiunge pastina, riso, stracciatella o si beve come consommé. Utilissimo nella sindrome influenzale febbrile, soprattutto se è arricchito con l'uovo, perché cattura la maggior parte dei germi e ne facilita l'eliminazione, in quanto è anche un ottimo lassativo.

## **Naso chiuso del lattante**

**Umidifica gli ambienti** L'aria eccessivamente secca e calda di certi ambienti chiusi asciuga le mucose e favorisce la formazione di croste, che tappano ancor di più il naso: regola allora il termostato dei caloriferi a temperature più ragionevoli e adopera umidificatori per ambienti, almeno nella stanza dove dorme il piccolo.

**Sollewa il materasso** Colloca un cuscino sotto il materasso del suo lettino: dormire con la testa leggermente rialzata fa defluire meglio le secrezioni.

**Tieni pulito il naso** Più volte al giorno, e specialmente prima della poppata e della nanna, fai dei lavaggi nasali con soluzione fisiologica o acqua di mare: ci sono in commercio pratiche fialette o spray monodose che, instillati nelle narici, aiutano ad eliminare il muco ristagnante. Puoi anche usare una piccola siringa senza ago e la soluzione di acqua fisiologica (si acquista in farmacia e costa poco). Metti il bimbo sulle gambe prima su un fianco e poi sull'altro e inietti la soluzione. Da una narice l'acqua entra e dall'altra esce. Molto efficaci (se si riesce a tenere fermo il bebè) anche gli aspiratori nasali, collegati ad una bocchetta attraverso la quale la mamma aspira delicatamente il muco dalle narici.

**Offrigli da bere** Controlla che il bambino beva a sufficienza: proprio perché con la poppata magari non riesce ad alimentarsi adeguatamente, attaccalo al seno più spesso. Se è già svezzato, offrigli da bere frequentemente: l'assunzione di liquidi aiuta a fluidificare il muco.

**Miele ok, ma dopo l'anno** Se il bambino ha superato l'anno di età, ok ad una tazza di latte caldo con un cucchiaino di miele, che aiuta a sciogliere le secrezioni nasali. Il miele invece deve essere evitato prima dei 12 mesi poiché è stato dimostrato che contiene spore che sui più piccoli possono avere effetti tossici.

**Aerosol? Sì, con soluzione fisiologica!** E' utile fare l'aerosol? "Può aiutare a liberare le prime vie aeree, grazie all'azione del vapore". "L'importante è adoperare solo soluzione fisiologica e non aggiungere farmaci, come fluidificanti o cortisonici, che per un banale raffreddore sono davvero troppo!"

### **Riferimenti bibliografici**

De Luca Franco, *Bambini e (troppe)medicines. Difendersi dall'eccessiva medicalizzazione dei nostri figli*, Il leone verde, 2009.

Valpiana Tiziana, *Curarsi con l'argilla. Cataplasmi, compresse, unguenti, bagni per la salute e la bellezza*, Red Edizioni, 2004.

Vukovic Laurel, *1001 rimedi naturali. Ricette per la salute, la bellezza, la casa, gli animali*, Tecniche Nuove, Milano, 2004.

Worwood Valerie Ann, *Guarire con le essenze e i profumi. Guida completa all'aromaterapia*, Macro Edizioni, 2004.

Per maggiori informazioni sui corsi teorico- pratici di autoproduzione contattare Sabrina Musi

**cell 347.56.00.897**

**Mail : [smusi@hotmail.com](mailto:smusi@hotmail.com)**

**Face book** : Sabrina Musi e Laboratori di cosmesi fai da te e percorsi di benessere naturale