

LBRIS

Doctor Gilberte Latify

We know  
books

# REMEDII NATURALE *pentru femei*

Homeopatie • Fitoterapie • Aromaterapie  
Elixire florale • Oligoelemente  
Reflexologie • Nutriție



M.A.S.T., 2023

# LEBRIS | Cuprins

We know  
books

 **Introducere**..... 5

 **Remedii naturale utilizate** ..... 7

Homeopatie..... 8

Fitoterapie ..... 14

Gemoterapie..... 16

Aromaterapie..... 18

Oligoterapie ..... 20

Réflexologie plantară..... 21

Nutriterapie..... 23

 **Dictionar terapeutic**..... 25

Cefalee ..... 26

Constipație..... 33

Couperoză..... 37

Cistită ..... 39

Hemoroizi ..... 46

Herpes labial..... 50

Picioare grele / Varice..... 53

Migrene ..... 59

 **TULBURĂRI LEGATE DE CICLU**..... 67

Dureri de ciclu (dismenoree)..... 68

Sindromul premenstrual..... 74

 **TULBURĂRI LEGATE DE SARCINĂ**..... 81

Anemie ..... 82

Constipație..... 84

Contractii uterine ..... 85

Crampe și dureri ligamentare ..... 86

Hemoroizi ..... 88

Grețuri..... 89

Nervozitate și teama legate de sarcină ..... 91

Tulburări digestive ..... 92

Tulburări de somn .....	93
↳ Hipersomnie .....	93
↳ Insomnie.....	93
Vergeturi .....	94
Legate de naștere .....	95
↳ Pregătirea de naștere.....	95
↳ În timpul nașterii .....	96
↳ După naștere.....	97
↳ <i>Baby blues</i> după naștere .....	97
<b>↳ TULBURĂRI LEGATE DE ALĂPTARE .....</b>	<b>99</b>
Lipsa laptelui .....	100
Prepararea alăptării .....	101
Fisuri.....	102
Înfundarea sânilor .....	103
Sevrăjul.....	104
<b>↳ TULBURĂRI LEGATE DE MENOPAUZĂ .....</b>	<b>105</b>
Bufeuri de căldură .....	109
Demineralizare osoasă .....	118
Maladii cardiovasculare.....	120
Patologii hormonale în perioadele de premenopauză și menopauză.....	122
Luarea în greutate .....	124
Uscarea pielii .....	126
Uscarea mucoaselor .....	127
<b>↳ ÎNGRIJIREA ÎN CANCERELE DE SÂN, DE UTER ȘI DE OVARE, FIBROM UTERIN .....</b>	<b>128</b>
Dezechilibru hormonal .....	129
Îngrijire nutrițională în timpul chimioterapiei ....	134
<b>ANEXA: PLANȘE DE REFLEXOLOGIE PLANTARĂ ....</b>	<b>134</b>





# Homeopatie

**H**omeopatia este o terapie naturală al cărei principiu se bazează pe principiul similitudinii: toate substanțele de origine vegetală, animală sau minerală pot fi un remediu homeopatic capabil să vindece simptome analoge cu cele pe care le pot produce ele însele. Semnele clinice și reacția fiecăruia la boală ghidează prescripția de medicamente ceea ce se cheamă personalizarea sau individualizarea remediului. Aceasta după observarea persoanei și a modului său de reacție, putându-se alege remediul.

Simptomele nu sunt niciodată lipsite de particularități. Vom considera deci, o stare, manifestarea acesteia și împrejurările.

- **STAREA** este, de exemplu, o durere;
  - **MANIFESTAREA** este caracterul descriptiv: durere acută, arsuri sau crampe;
  - **ÎMPREJURĂRILE** reprezintă circumstanțele apariției simptomelor, de exemplu agravarea la frig, la apăsare, după masă.
- Semnele, în lipsa împrejurărilor, nu au nicio valoare în homeopatie. Homeopatia utilizează doze reduse sau infimezimale și necesită diluarea substanțelor folosite.






LEPPIS

We know  
books





## DILUȚIILE HOMEOPATICE

-  **Diluțiile scăzute:** 4CH sau 5CH corespund simptomelor locale, de exemplu o durere în gât.
-  **Diluțiile medii:** 7CH sau 9CH corespund simptomelor mai generale ca durerea, febra sau generând o stare.
-  **Diluțiile înalte:** de 12CH până la 30CH corespund simptomelor psihice și se utilizează în cazuri acute sau urgențe. La similitudini importante se vor utiliza diluții mai înalte (la alegerea medicului homeopat)

Diluția 7CH este o diluție regulatoare și stabilizantă. În anumite cazuri se pot utiliza diluții korsakoviene care folosesc propriile unitați de măsură, de la diluții de 30 K la diluții de 100000K. Diluțiile korsakoviene se prezintă ca pilule sau doze.

Atunci când laboratorul prepară o diluție homeopatică, la fiecare operație de diluție se fac 100 de agitări ale lichidului preparat în

vederea dinamizării. Ei numesc aceste operațiuni scuturări. Astfel, o doză 7CH sugerează 700 de scuturări, o doză de 200 K reprezintă 20000 de scuturări. Dinamizarea este un element fundamental al activității medicamentului homeopat, făcând din homeopatie o medicină energetică.



## Mod de aplicare

Tratamentul se prezintă în diferite forme:

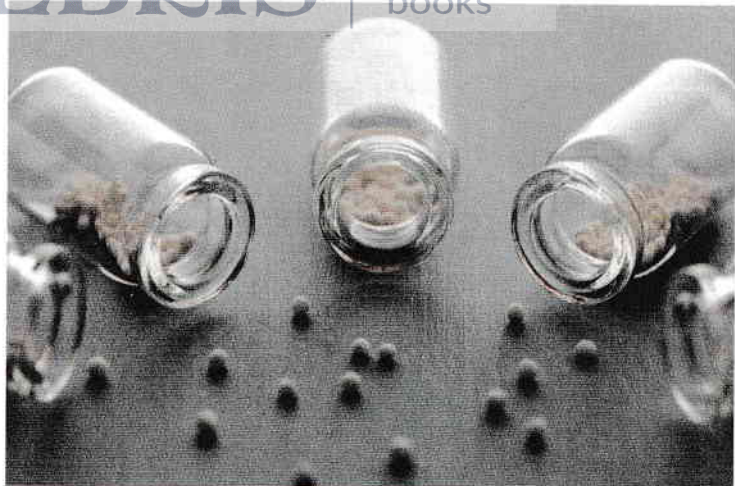
🌿 **Granule:** 3 granule de 3 ori pe zi sau din 2 în 2 ore în cazuri acute reducând progresiv pe măsura ameliorării. Granulele se pun sub limbă, distanțat față de mese sau dizolvate într-o sticluță cu apă (sau un biberon pentru bebelușii cu dureri în gât, în gură, sau care tușesc). Diluțiile vor fi de la 4CH la 30CH.

🌿 **Globule:** un tub mic ce poate fi vărsat complet pe limbă sau diluat într-o sticluță cu apă. Diluțiile vor fi de la 7CH la 30 CH.

🌿 **Triturare:** se amestecă o pulbere în puțină apă. În general, posologia este de o măsură mică (atașată) de trei ori pe zi.

🌿 **Picături:** pentru soluții de băut, posologia variază între 5 și 15 picături de 3 ori pe zi.

🌿 **Ampule băubile:** una sau mai multe pe zi



## **CONSTITUȚIILE**

Homeopatia distinge trei tipuri de constituție la om:

- **Carbonică:** pentru un subiect bondoc, cu mare rezistență, cu oase scurte și groase, cu articulații rigide.
- **Fosforică:** pentru un subiect filiform, subțire (puțin rezistent), cu oase suple și lungi, cu articulații normale și cu frecvente probleme dentare.
- **Fluorică:** subiectul are o siluetă asimetrică, tulburări vertebrale, o suplețe exagerată (hiperlaxitate ligamentară), așezare defectuoasă a dinților și o instabilitate psihică

## **DIATEZELE**

Diateza este o stare de predispoziție la anumite boli. Homeopatia distinge patru:

- **De piele:** este o autointoxicație cronică a organismului prin surmenaj, eventuale abuzuri alimentare și medicamentoase și chiar

sedentarismul. Această grupă acoperă 2 treimi din bolile cronice/simptomele cutanate, digestive și respiratorii (alergii) sunt numeroase.

🦋 **Tuberculinismul:** pentru încadrările la constituția fosforică, pentru toate fragilitățile adolescenței.

🦋 **Sicoza:** este marcată de o sensibilitate la umezeală, o tendință de reținere a apei, de apariție de chiști și polipi, de infecții cronice ORL și genitale și de o stagnare psihică (tulburări obsesionale).

🦋 **Luetic:** este o tendință de relaxare a țesuturilor, de ulceratii și de dezechilibru psihic.

Cunoașterea constituțiilor și a diatezelor, a cauzelor și modalităților îmbolnăvirii reprezintă o bază de date pentru stabilirea unui tratament de fond indispensabil atunci când bolile revin periodic, mai ales la copii. (infecții, ORL, alergice, digestive.)

## REMEDII HOMEOPATICE ANTROPOZOFICE

Medicina antropozofică a fost fondată la începutul sec. XX de către Rudolf Steiner. Constă într-un sistem social și filozofic care integrează dimensiunile fizice și spirituale ale ființei umane, o abordare holistică (omul în globalitate), amprentate de spiritualitate.

Remediile antropozofice sunt pregătite exclusiv cu substanțe naturale, preparatele de bază sunt, în general diluate și dinamizate în maniera remediilor homeopatice în timp ce farmacia antropozofică utilizează exclusiv diluări zecimale (DH) contrar majorității preparatelor homeopatice care au diluții centezimale (CH). Remediile antropozofice sunt, în general, preparate lichide, ca picături sau injecții.

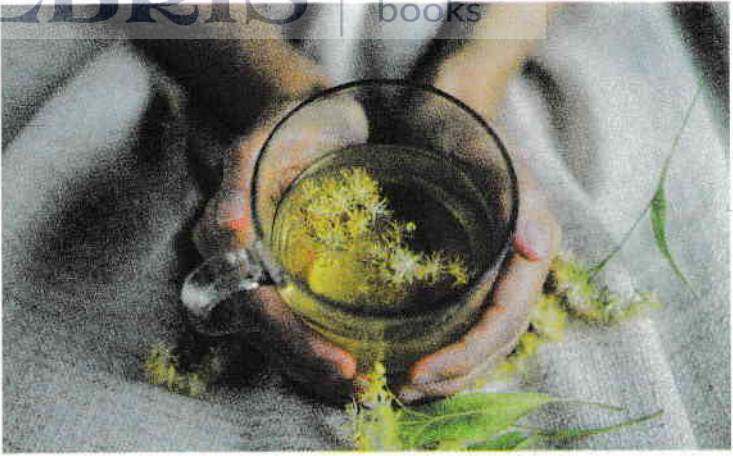


# Fitoterapia

**E**ste o terapie care folosește plantele medicinale pentru prevenirea și vindecarea bolilor. Această practică există de secole fiind o practică exclusivă până la începutul sec. 20. Trebuie, totuși, utilizată cu prudență deoarece anumite plante sunt toxice. În sec. XV plantele medicinale erau denumite ierburi, fiecare reprezentând un remediu constituit dintr-un singur element, ne transformat. Tradiția chinezească oferă scrieri vechi de patru milenii în care medicina ierburilor este riguros codificată. Efectele recunoscute ale plantelor medicinale au permis dezvoltarea farmacopeei moderne. O mare parte din produsele farmaceutice conțin molecule active extrase din plante sau molecule sintetizate chimic. Eficacitatea plantelor în medicina preventivă nu este doar demonstrativă, plantele fiind remedii ale unei medicini așa zis funcțională atunci când patologia nu este încă prezentă dar organul nu funcționează corect. Plantele vor fi utilizate la apariția primelor tulburări pentru a stabili starea de bine.

## Avertisment

*Multe dintre plantele folosite în fitoterapie nu sunt periculoase și nu au efecte secundare dacă se respectă posologia și sunt administrate cu prudență (plantele trebuie culese din locuri nepoluate și ținând cont de faptul că unele, cum ar fi laurul, cucuta, degețelul, sunt foarte toxice. Trebuie să le cunoaștem și să nu le culegem)*



## Mod de folosire

Plantele medicinale se folosesc sub formă de:

- **ceaiuri** (infuzii sau decocturi);
- **gelule;**
- **soluții băubile după diluarea cu apă:** (tincturi pure, macerate, elixire, picături, extracte sau suspensii integrale de plante proaspete.

## Contraindicații

*Anumite plante sunt contraindicate pentru gravide, mame care alăptează sau copii. Nu practicați automedicația și întrebați mereu medicul sau farmacistul.*



# Gemoterapia

**G**emoterapia este o formă de fitoterapie ce utilizează întreaga plantă, în forma sa embrionară (muguri, radicele, lăstari tineri) și în stare proaspătă (spre deosebire de fitoterapia tradițională care folosește frecvent extrase uscate). Se folosește, deci, un concentrat de principii active, mai eficiente decât planta întreagă. Gemoterapia folosește macerate glicerinate de muguri proaspeți: după recoltarea lor din primăvară, mugurii și țesutul embrionar vegetal se pun la macerat, timp de o lună, într-un amestec de apă, alcool și glicerină. Apoi se filtrează și se diluează în raport de 1/10 cu o soluție nemacerată de apă, alcool și glicerină (soluție proaspătă). Ce am obținut se cheamă soluție 1/10 sau, în laborator, 1DH.



## Mod de folosire

Posologia este de o picătură la kg. o dată sau de două ori pe zi. Preparatele din comerț (magazine specializate, magazine bio) au diluții diferite și, deci, posologii diferite. Va trebui să respectăm indicațiile de pe flacon care sunt între 5 și 15 picături de trei ori pe zi. La bebeluși, 1-3 picături pe zi, la copii, 5-10 picături pe zi.



## Atenție

*Anumite amestecuri pot conține uleiuri esențiale HE asociate mugurilor. Ele sunt interzise copiilor. Introduse pe cale bucală pot provoca arsuri digestive, în special copiilor.*