



The World Foundation for Natural Science

The New World Franciscan Scientific Endeavour of The New World Church

Restoring and Healing the World through Responsibility and Commitment in accord with Natural and Divine Law!

European Headquarters ✧ PO Box 7995 ✧ 6000 Lucerne 7, Switzerland ☎-Tel: 41(41)798 0398 ☎-Fax: 41(41)798 0399
World Headquarters ✧ PO Drawer 16900 ✧ Washington DC, 20041, USA ☎-Tel: 1(703)631-1408 ☎-Fax: 1(703)631-1919 ✧ www.naturalscience.org

Mercoledì, 9. settembre 2020

Rimedi domestici per il rafforzamento

I nostri antenati conoscevano molto di più le forze che giacciono dormienti in natura e usavano, ad esempio, erbe selvatiche o miele per varie preparazioni come zuppe o tè. Anche oggi possiamo usare queste conoscenze per rafforzare il nostro corpo o per aiutarlo a rimettersi in piedi ai primi segni di una malattia. Di seguito vorremmo presentare alcune ricette collaudate per zuppe, tè, sciroppi per la tosse o anche bagni.

ZUPPE

Zuppa n. 1 – brodo vegetale con erbe selvatiche:

- 1/2 radice di sedano di medie dimensioni
- 1 porro, non sbucciato
- 2-3 barbabietole di medie dimensioni, lavate e pelate – anche le bucce vengono cotte con la barbabietola
- ca. 5 cm di zenzero non pelato, tagliato a fette
- 1 cipolla di medie dimensioni
- 1 spicchio d'aglio grande
- 1 rametto di rosmarino, secco o fresco
- 2 cucchiaini di artemisia, secca o fresca
- 2 manciate di erbe selvatiche (ortica, aglio orsino, panace, goudrite, ceci, piantaggine, rucola all'aglio, ruta di prato e bardana, polmonaria, margherite)
- 2 cucchiaini di aceto di sidro
- 1 cucchiaio di olio d'oliva
- 1 cucchiaio di salgemma
- 1/2 cucchiaino di cumino
- 3 chiodi di garofano

Mettere tutti gli ingredienti insieme a circa 3 litri di acqua fredda in una pentola

capiente, portare a ebollizione e cuocere a fuoco lento per almeno 3 ore.

Rimuovere le barbabietole rosse dopo circa mezz'ora, possono essere ulteriormente trasformate in zuppa o insalata.

Filtrare il brodo al setaccio dopo la cottura e gustare. Bere 2-3 tazze di zuppa calda al giorno.

Versare il brodo che non si beve subito in dei bicchieri. Si conserva in frigorifero per circa 4 giorni, è possibile anche congelarlo in porzioni.

Zuppa n. 2 – zuppa alla cannella (per scacciare il raffreddore):

Fai bollire delicatamente 1 cucchiaino di chiodi di garofano con un bastoncino di cannella intero in 1/4 di litro d'acqua per 10-12 minuti.

Quindi aggiungere 2 fichi secchi e circa 5 cm di radice di zenzero fresca, non sbucciata, tritata finemente e cuocere a fuoco lento per altri 10-12 minuti.

Versare in una bottiglia e conservare in frigorifero. Si conserva in frigorifero per circa 3-4 giorni.

Versare 1 cucchiaino di questa zuppa in una tazza di acqua calda e berla a sorsi, 1 tazza al mattino ed una alla sera.



Zuppa no. 3 – Brodo di pollo rinforzante:

3-4 litri d'acqua

1 pollo biologico (o cosce di pollo)

1 carota

1 radice di sedano

1 porro

½ ravanella

1 radice di prezzemolo o pastinaca

1 cipolla, addizionata di chiodi di garofano

1 pezzo di zenzero o rafano

3 foglie di alloro

1 mazzetto di prezzemolo

Portare tutti gli ingredienti a ebollizione in una pentola e poi continuare a cuocere a

fuoco lento per 8-12 ore a fuoco molto basso, quindi filtrare. Bere 2 o 3 tazze di zuppa calda al giorno.

Spuntino salutare per rafforzare il sistema immunitario:

Spalmare 1/2 fetta di pane biologico con un po' di burro di latte crudo e ca. 1/2 cucchiaino di miele di bosco biologico e cospargerlo con 1 cucchiaino di timo selvatico secco o 2 cucchiaini di timo selvatico fresco o timo, e mettere sopra 1/2 spicchio d'aglio tagliato a fettine sottili.

TÈ

Miscela di tè 1:

2 cucchiaini colmi di radice di zenzero biologica fresca e non sbucciata

1 cucchiaino (colmo) di fiori di tiglio essiccati

Versate sopra 1/2 litro di acqua calda, coprite e lasciate macerare per almeno 10 minuti.

Bere 2 volte al giorno il più caldo possibile, opzionalmente può essere addolcito con miele di fiori di tiglio.

Miscela di tè 2:

1 cucchiaino di fiori di sambuco essiccati

1 cucchiaino di fiori di tiglio essiccati

1 cucchiaino di olmaria essiccata

Versateci sopra 1 l di acqua calda, coprite e lasciate in infusione per almeno 10 minuti, filtrate, versatelo in un thermos e bevete durante la giornata.



Miscela di tè 3 – tè espettorante:

20 g di semi di anice macinato

40 g di timo selvatico essiccato

30 g di primula essiccata

10 g di verbasco essiccato

Mescola queste erbe e versale in una lattina da tè o in un barattolo.

Versare 1 cucchiaino di questa miscela in 250 ml di acqua calda, coprire e lasciare in infusione per 10 minuti, quindi filtrare. Bere fino a 4 tazze durante il giorno.

SCIROPPI PER LA TOSSE

Sciroppo per la tosse no. 1 per adulti:

Pelare e grattugiare grossolanamente circa 20 g di radice di rafano.

Mettere la radice grattugiata in un barattolo con tappo a vite e versarvi sopra 150 g di miele biologico, metterlo in un luogo caldo per una notte.

Il giorno successivo, filtrate il succo di miele in una bottiglia scura e mettete in frigorifero. Si manterrà in frigorifero per circa 1 settimana.

Prendi 1 cucchiaino 3 volte al giorno.

Sciroppo per la tosse no. 2 per bambini:

Scava un ravanello nero e riempilo con miele o zucchero filato.

Metti la parte superiore in alto e lascia riposare per una notte. Il liquido che si forma (= lo sciroppo per la tosse) può essere conservato in frigorifero per 2-3 giorni.

Assumere con un cucchiaino quanto basta, ha un effetto calmante sulle vie respiratorie.

Sciroppo per la tosse no. 3:

Tritare finemente una cipolla, versarvi sopra il miele e lasciarlo tutta la notte. Prendi il liquido che si forma (= lo sciroppo per la tosse) quanto basta.

Sciroppo per la tosse no. 4:

Prendi 1 cucchiaino di questo preparato ad ogni attacco di tosse o 6 cucchiaini da tè distribuiti nel corso della giornata, mescola bene prima.

Prendi 1 cucchiaino prima di andare a letto. L'effetto è espettorante, rilassante, calmante e antinfiammatorio.

BAGNI

Bagno immunitario rinforzante:

Aggiungi ca. 10-12 gocce di oli essenziali puri (rosa, palissandro, benzoino, lavanda) a 2-4 cucchiaini di sale, latte, panna o miele (funge da emulsionante). Versare questa miscela nell'acqua del bagno e godersi il bagno per circa 20 minuti



Se non si dispone di oli essenziali, è possibile utilizzare erbe con oli essenziali come timo, lavanda, fiori di sambuco, camomilla, fiori di tiglio, petali di rosa ecc. Mettere le erbe in un sacchetto di stoffa o in un filtro da tè/caffè legato, appenderle o adagiarle nella vasca da bagno. In alternativa, versare 2 litri di acqua bollente su 10 g di erbe aromatiche, coprire e lasciare riposare per 10 minuti, filtrare e aggiungere il liquido all'acqua del bagno.



Bagno al pino:

Il momento migliore per raccogliere gli aghi di abete rosso è in primavera, quando l'albero produce i suoi germogli freschi e di colore verde chiaro. Questi cosiddetti "germogli" hanno un alto contenuto di oli essenziali, che vengono assorbiti sia dalla pelle che dai polmoni durante un bagno completo. Durante il resto dell'anno, quando non sono disponibili germogli freschi, si possono utilizzare giovani rami, pigne e aghi dell'abete rosso.

Bollire 3 manciate di germogli freschi o di rametti e pigne tritati con 2 litri di acqua. Lasciare bollire per 10 minuti. Coprite e lasciate riposare per altri 10-15 minuti. Filtrare e aggiungere all'acqua calda del bagno.

Il tempo ottimale di un bagno è di 15-20 minuti, dopodiché dovresti riposare vestito per circa un'ora.

Se vuoi un bagno veloce, puoi anche aggiungere olio essenziale di aghi di abete rosso o un altro profumo di conifera all'acqua del bagno. Mescolare l'olio con mezza tazza di panna, quindi aggiungere all'acqua del bagno.

Aceto “Antibiotico”:

750 ml di aceto di mele biologico

3 cucchiaini di aglio biologico tritato finemente (in alternativa o in aggiunta anche foglie di aglio selvatico e radice di aglio selvatico)

3 cucchiaini di cipolla biologica tritata finemente

3 cucchiaini di zenzero biologico grattugiato (con la buccia)

2 cucchiaini di rafano biologico grattugiato

2 cucchiaini di curcuma bio in polvere o radice grattugiata

2 cucchiaini di ravanello nero biologico grattugiato

2 cucchiaini di foglie e fiori di nasturzio appena tritati (se disponibili)

2 peperoncini freschi e molto caldi (lasciare fuori per i bambini)

Mescolare prima le erbe in una ciotola, versarle in un bicchiere capiente, aggiungere l'aceto, chiudere bene il bicchiere, **lasciare in infusione per almeno 2 settimane**, agitando quotidianamente, filtrare dopo l'infusione.

Per rafforzare il sistema immunitario e per la prevenzione: assumere 1-2 cucchiaini al giorno; avvertenza: piccante. Per ridurre il piccante dopo l'assunzione: mangiare pane o arance. A causa dell'aceto questo “antibiotico” può essere conservato molto a lungo.

Pubblicato il Mercoledì, 9. settembre 2020 nelle categorie [Corona virus](#), [Salute](#)

<https://www.naturalscience.org/it/news/2020/09/rimedi-domestici-per-il-rafforzamento/>