

## MALATTIE DEL GINOCCHIO

### MALATTIE E RIMEDI NATURALI

- GONARTROSI · LESIONI DEL MENISCO · LESIONI DELLA ROTULA · ECC. -

Quando si dice «il ginocchio mi fa male», oppure «le ginocchia mi fanno male», e non si riesce neppure a camminare bene, le cause, che sono responsabili di questa sofferenza, possono essere tante. Si può trattare di artrosi, di sofferenza del menisco, o della rotula; ci può essere presenza di liquido sinoviale intrarticolare in eccesso; oppure i fattori responsabili possono essere più di uno. In ogni caso, si hanno **risultati sorprendenti**, in tutte le direzioni, seguendo questi semplici consigli.

- Durante la giornata, fate impacchi continui sul ginocchio, o sulle ginocchia, con ovatta bagnata con l'**amaro svedese**. È sempre opportuno ungere prima con olio di iperico, o con sugna di maiale, o con olio semplice, la zona da trattare con gli impacchi. Si aggiunge altro liquido all'ovatta, ogni volta che, osservando, si vede che questa è asciutta. Superata la fase acuta della sofferenza, ci si può limitare ad un impacco due o tre volte al dì.
- Tutte le sere, applicate sul ginocchio un impacco di **foglie di verza, o di cavolo cappuccio**, che rimuovete la mattina successiva. Non si deve interrompere il ciclo delle applicazioni, quando eventualmente scompare il sintomo dolore, **ma si deve continuare**, fino a quando le foglie, rimosse la mattina, non risulteranno più, per alcuni giorni di seguito, né alterate, né puzzolenti, né marcite, né niente di niente, ma saranno, la mattina, proprio uguali a come sono state applicate la sera: in questo caso, non c'è più alcuna situazione di malattia a carico del ginocchio, per cui le foglie di verza risulteranno inalterate, perché non hanno dovuto fare alcuna «fatica».
- Se avete «**il liquido**» **nel ginocchio**, vi sorprenderete ad osservare con quanta efficacia le foglie di cavolo lo tireranno fuori, meglio di qualsiasi agoaspirazione, o di altro trattamento. La verza e il cavolo cappuccio si comportano, in questo caso, come una idrovora - non certo in rapporto al tempo che impiegheranno per prosciugare il lago di liquido intrarticolare, ma quanto alla radicalità dell'opera di prosciugamento.
- Intanto vi invito a fare, in ogni caso, un ciclo di trattamenti con l'amaro svedese, e con il cavolo verza o cavolo cappuccio, **prima di sottoporvi ad un eventuale programmato intervento chirurgico**, laddove questo non abbia il carattere dell'urgenza assoluta e di una obiettiva inevitabilità: se, dopo questo tentativo, ancora si rivela necessario il trattamento chirurgico, vi presenterete nella camera operatoria in condizioni sicuramente migliorate, che renderanno più agevole l'azione di recupero, da parte del chirurgo.

- A quanti soffrono di **gonartrosi**, cioè di artrosi delle ginocchia, Breuss consiglia di camminare, di tanto in tanto durante la giornata, con gli arti inferiori rigidi, cioè **senza piegare le ginocchia** - un po' come si muovono i robot, oppure alcune marionette. È un esercizio che, in ogni caso, non nuoce, e metterlo in pratica non costa né tempo, né denaro.
- **L'amaro svedese lo si può anche bere.** In caso di artrosi, e quindi anche nel caso che si soffra di gonartrosi, è utile berne tre cucchiaini al giorno, diluiti in un po' d'acqua, ciascuno mezz'ora prima di ogni pasto principale. Nella brochure di Maria Treben, è riportato il caso di una signora che è riuscita ad alzarsi dalla sedia a rotelle, dopo 15 anni, dopo che ha cominciato a bere tre cucchiaini di amaro svedese al dì: il caso è riportato alla pag. 46 del volume «Gesundheit aus der Apotheke Gottes».
- Quando andate a giocare a pallone, o fate sport in una palestra, o altrove, portate sempre con voi una bottiglia di amaro svedese, e dell'ovatta. **In caso di traumi** al ginocchio, o ad altre parti del corpo, gli impacchi con il liquido, versato sull'ovatta, costituirà il primo, e il più valido, pronto intervento. **Provare, per credere!**

## **COLORURO DI MAGNESIO**

L'assunzione di questo straordinario integratore è indispensabile.

Tre compresse da 1 grammo nella mattinata  
tre compresse nel pomeriggio.

Il prodotto che uso io, conveniente soprattutto per il prezzo,  
è il seguente:

MG CLORURO MAGNESIO ditta SANTIVERI 230 COMPRESSE  
il codice ordine 8412170000407  
è importante da comunicare alla farmacia  
o all'erboristeria per avere con certezza questo prodotto.

Naturalmente, se volete scegliere un altro prodotto, fatelo liberamente, e, per la posologia, seguite le indicazioni date sulla confezione.

## **OMEGA 3**

**Ecco l'ultima ottima soluzione alla quale sono pervenuto dopo un elaborato e attento percorso di ricerca:**

**<https://nuunutrition.com/products/omega-3-fish-oil-1-000mg-1-year-supply-365-softgels>**

**una confezione da 365 cps**

**prendendo 6 cps al giorno  
si spendono meno di 30 centesimi di euro al giorno!**

**Collegatevi direttamente al sito della casa produttrice  
(<https://nuunutrition.com/products/omega-3-fish-oil-1-000mg-1-year-supply-365-softgels>),  
non consiglio altri canali, nemmeno Amazon  
(è una mia opinione, naturalmente).**

**Tre capsule da un grammo ciascuna nella mattinata,**

**e tre capsule nel pomeriggio.**

**Sono anni che io assumo gli omega in questa quantità quotidiana e ne sono pienamente soddisfatto.**

**Voi, naturalmente, fate come volete!**

### **LA COSA PIÙ IMPORTANTE DA FARE**

**SONO**

### **GLI IMPACCHI LOCALI CON FOGLIE DI VERZA**

**Rimuovete dalle foglie, quelle esterne soprattutto, lo sporco della terra o dei fitofarmaci, lavando le foglie con spugna e acqua tiepida, o in altro modo.**

**Togliete via dalle foglie il nervo grosso centrale.**

**Schiacciate bene, e con scrupolosità, le foglie, fino ad appianarle, facendo scomparire le rugosità tipiche di tante foglie di verza.**

**Un ottimo e facile sistema di schiacciamento e di appianamento delle foglie consiste nell'utilizzo dei rulli della «macchina per la pasta», accostando i rulli, volta per volta, in modo tale da ottenere l'appianamento delle foglie il più opportuno. Usate la «macchina per la pasta» con la manovella, ad uso manuale. Questo sistema elimina la fatica dello schiacciamento delle foglie con la bottiglia.**

**In mancanza di una macchina per la pasta, schiacciate bene, e con scrupolosità, le foglie, fino ad appianarle, con una bottiglia di vetro, liscia, utilizzando il margine del fondo della bottiglia per schiacciare le venature più rilevate. Usate la bottiglia a mo' di rullo. Per questa operazione occorre una notevole dose di pazienza.**

#### **L'impacco da applicare sia predisposto nel modo seguente:**

- 1. Una o più buste di plastica molto sottili e morbide, cui togliete via i manici.**
- 2. Da tre a quattro salviettine di carta bianca.**
- 3. Lo strato di foglie di cavolo (opportunamente schiacciate e strizzate),  
dello spessore di almeno un centimetro: più ne mettete meglio è.**

**Questo strato di foglie sia costituito prevalentemente da foglie verdi, sulle quali poi stendete qualche foglia di cavolo più tenera, di colore chiaro.**

**Le foglie schiacciate, prima di essere applicate, vanno strizzate, per eliminare il liquido prodottosi a causa dello schiacciamento.**

**Applicate l'impacco sulla parte del corpo da trattare, in modo tale che il cavolo schiacciato sia a diretto contatto con il corpo. Fissate l'applicazione con fasce opportune (sciarpe, foulards, bende, corpetti, fasce elastiche, ecc.), utilizzando bene la vostra intelligenza e la vostra esperienza per questa operazione di fissaggio.**

Quanto alla durata di ogni singola applicazione, generalmente l'impacco va messo la sera e rimosso la mattina. Oppure, quando se ne presenti l'opportunità, l'impacco della sera va rimosso solamente quando diventa particolarmente acido e maleodorante. Il ciclo delle applicazioni termina quando il male che state trattando è stato rimosso completamente; il che viene evidenziato anche dalla constatazione del fatto che, dopo un certo numero di applicazioni - un numero molto variabile da caso a caso - gli impacchi della sera risultano «inalterati» la mattina seguente.

## **AMARO SVEDESE:**

### **CONOSCERLO PREPARARLO USARLO**

In questo documento trovate tutto assieme quello che occorre per arrivare a conoscere bene l'amaro svedese, a prepararlo da voi stessi, e ad usarlo nella maniera più opportuna.

Per quanto riguarda l'obiettivo di preparare l'amaro svedese da voi stessi a casa, il momento più delicato è quello di procurarvi le erbe svedesi.

Procedete nel modo seguente:

1. Se avete erboristerie alla portata di mano, chiedete se hanno al momento disponibili le erbe svedesi, o se le possono procurare facilmente: contattate le erboristerie per telefono, per non perdere tempo. Se l'esito del contatto è positivo, il problema è risolto, e potete scegliere di preparare un solo litro e mezzo di amaro svedese, seguendo la ricetta qui riportata, o di prepararne 7 litri e mezzo assieme seguendo l'altra ricetta.
2. **In caso contrario, telefonate alle erboristerie che indico qui appresso, facendo il mio nome, e ordinate le erbe svedesi, che vi saranno spedite con corriere espresso. A questo punto, vi conviene decisamente di ordinare 500 grammi di erbe svedesi per la preparazione di 7 litri e mezzo di amaro svedese. Questo vi conviene molto per due motivi: perché coprite così anche la spesa per la spedizione (conveniente per un ordine di mezzo chilo di erbe svedesi, non conveniente per 150 grammi), e perché con una sola fatica riuscite a preparare tutto assieme un quantitativo di amaro svedese opportuno per un lungo periodo di tempo, e che**

**userete senza l'ansia che accompagna il suo uso quando la quantità disponibile è piccola.**

**Buon lavoro di preparazione,  
buon uso per voi e per gli altri,  
buona vita a voi.**

**Prof. Cinquegrana**

**COME OTTENERE LE ERBE SVEDESI  
TRAMITE SPEDIZIONE CON CORRIERE ESPRESSO**

**1.**

**Erboristeria Salus e Natura  
di Sgariglia Stefano  
Qualiano  
tel. 081.8183850  
[stefano.sgariglia@virgilio.it](mailto:stefano.sgariglia@virgilio.it)**

**2.**

**erboristeria dott.ssa Grazia Di Giorgio  
Sant'Arpino (CE)  
081.19177705/327.7903882  
[info@tisanaerboristeria.it](mailto:info@tisanaerboristeria.it)  
[www.tisanaerboristeria.it](http://www.tisanaerboristeria.it)**

**I titolari dell'erboristeria hanno dichiarato  
di essere disponibili a spedire tramite corriere  
con pagamento in contrassegno  
previo ordine telefonico  
o per e-mail  
precisando anche di avere avuto l'indicazione dal prof. Cinquegrana.  
I prezzi delle erbe svedesi praticati in queste erboristerie sono decisamente  
buoni  
soprattutto se confrontati con altre offerte.**

**I costi di spedizione sono contenuti e convenienti se si ordina tutto assieme  
mezzo kg. di erbe svedesi.**

Con questo mezzo kg si riesce a preparare  
con un'unica fatica  
sette litri e mezzo di amaro svedese  
seguendo quanto da me indicato nell'apposita ricetta di preparazione  
riportata qui di seguito.

Ciò costituisce una buona scorta  
utile e opportuna  
dato l'uso frequente che sicuramente se ne farà  
e dato che non c'è scadenza.

Questo è un ottimo investimento,  
perché c'è tutto da guadagnare  
e niente da perdere:  
è per questo che **volentieri** ho fatto la fatica  
di preparare questa pagina.

**Nota bene:**

Per quanto riguarda il distillato indicato nella ricetta, fate una accurata indagine di mercato per individuare il prezzo più conveniente. **Per quelli tra voi che vivono a Nord di Napoli**, posso suggerire il centro commerciale Auchan di Giugliano in Campania, e un punto vendita ancora più conveniente (grappa a 5 euro al litro) situato in Via della Resistenza 95, Calvizzano, sulla strada che da Qualiano porta a Marano di Napoli, titolare Tony Assenzo, cell. 331.3321469, e-mail [antonio.assenzo@virgilio.it](mailto:antonio.assenzo@virgilio.it).

## RICETTA PER UN LITRO E MEZZO

### L'AMARO SVEDESE

#### Ricetta

**Chiedete in erboristeria 100 gr. di «erbe svedesi», che corrispondono alla seguente miscela:**

aloe o assenzio	20 gr., oppure 10 gr. aloe + 10 gr.
-----------------	-------------------------------------

assenzio	
----------	--

mirra	10 gr.
-------	--------

zafferano	200 mg.
-----------	---------

foglie di senna	10 gr.
-----------------	--------

manna	10 gr.
-------	--------

carlina	10 gr.
---------	--------

angelica radici	10 gr.
-----------------	--------

canfora	10 gr.
---------	--------

zenzero radici (curcurma)	10 gr.
---------------------------	--------

teriacca veneziana	10 gr.
--------------------	--------

Presso i supermercati, comprate un litro e mezzo di un distillato tipo brandy, grappa, whisky, cognac, ecc., la cui gradazione alcolica sia di 38-40 gradi. Cercate di comprare il distillato che costa meno.

In una bottiglia di due litri o più, mettete assieme la miscela di erbe ed il litro e mezzo di distillato. Tenete la bottiglia al sole, oppure vicino ad una fonte di calore, da 10 a 14 giorni, scuotendola una o più volte al dì.

Quindi, filtrate con un passino, nel quale mettete dell'ovatta, o un panno di tela, o di lino, o delle salviette di carta, per ottenere un filtrato più puro. Conservate in bottiglie di vetro scuro, e tenete in un luogo fresco, o almeno riparato.

Volendo utilizzare l'amaro svedese per applicazioni locali, è opportuno tenere presenti questi consigli: usate, possibilmente, ovatta a banda larga; usate un impacco costituito da almeno tre strati di ovatta, di cui bagnate, con l'amaro svedese, lo strato superficiale; potete utilizzare questa ovatta per più di un'applicazione, prima di sostituirla con altra ovatta. Fate attenzione che l'amaro svedese non coli fuori dall'ovatta, perché può sporcare la biancheria.

#### Attenzione:

Usate sempre abbondante ovatta e altrettanto abbondante amaro svedese se volete avere risultati validi e soddisfacenti.

## AMARO SVEDESE

### Ricetta per la preparazione di sette litri e mezzo di amaro svedese

**Chiedete in erboristeria  
500 gr. di «erbe svedesi».**

Presso i supermercati, comprate **sette litri e mezzo di un distillato tipo brandy, o grappa**, o whisky, o cognac, ecc., la cui gradazione alcolica sia di **38-40 gradi**.

Cercate di comprare il distillato che costa meno, come è, generalmente, per brandy o grappa.

**In un boccione di vetro di più di cinque litri**, mettete assieme il mezzo kg di erbe svedesi e i cinque litri di distillato.

Tenete il boccione al sole, oppure vicino ad una fonte di calore, **da 10 a 14 giorni**, scuotendola una o più volte al dì.

Quindi, filtrate con un passino.

Conservate in bottiglie di vetro scuro, e tenete in un luogo fresco, o almeno riparato.

Volendo utilizzare l'amaro svedese per applicazioni locali, è opportuno tenere presenti questi consigli: usate, possibilmente, ovatta a banda larga; usate un impacco costituito da almeno tre strati di ovatta, di cui bagnate, con l'amaro svedese, lo strato superficiale. Potete utilizzare questa ovatta per più di un'applicazione, prima di sostituirla con altra ovatta. Fate attenzione che l'amaro svedese non coli fuori dall'ovatta, perché può sporcare la biancheria, ed è molto difficile rimuovere le macchie di amaro svedese.

## AMARO SVEDESE

### Ricetta per la preparazione di **9 LITRI** di amaro svedese

**Chiedete in erboristeria  
600 gr. di «erbe svedesi».**

Presso i supermercati, comprate **nove litri** un distillato tipo **brandy**,  
**o grappa**, o whisky, o cognac, ecc.,  
la cui gradazione alcolica sia di **38-40 gradi**.

Cercate di comprare il distillato che costa meno, come è, generalmente,  
per brandy o grappa.

**In un boccione di vetro di 10 litri**  
mettete assieme le erbe svedesi e i 9 litri di distillato.

Tenete il boccione al sole, oppure vicino ad una fonte di calore,  
**da 10 a 14 giorni**,  
scuotendola una o più volte al dì.

**Quindi, filtrate con un passino.**

**Conservate in bottiglie di vetro scuro,  
e tenete in un luogo fresco,  
o almeno riparato.**

Volendo utilizzare l'amaro svedese per applicazioni locali, è opportuno tenere presenti questi consigli: usate, possibilmente, ovatta a banda larga; usate un impacco costituito da almeno tre strati di ovatta, di cui bagnate, con l'amaro svedese, lo strato superficiale. Potete utilizzare questa ovatta per più di un'applicazione, prima di sostituirla con altra ovatta. Fate attenzione che l'amaro svedese non coli fuori dall'ovatta, perché può sporcare la biancheria, ed è molto difficile rimuovere le macchie di amaro svedese.

per eventuali contatti

Prof. Dott. Umberto Cinquegrana  
Esperto in Psicologia della Coppia  
Naturopata  
Ricercatore di Metapsichica  
Via Antica Consolare Campana, 49  
80019 Qualiano (NA)  
tel. 081.8183356  
e-mail [cinquegranaumberto@virgilio.it](mailto:cinquegranaumberto@virgilio.it)  
e-mail [cinquegranaumberto@gmail.com](mailto:cinquegranaumberto@gmail.com)