

TERAPIE NATURALI

testo di: Rocco Carbone <> tratto da: [In Natura Felicitas](#)

In questo documento sono elencate e brevemente descritte le più diffuse cure naturali che sono ampiamente approfondite nei corsi della specializzazione “Salute Naturale” dell’Accademia Opera e delle Scuole di Naturopatia di Erba Sacra

AROMATERAPIA

L'aromaterapia è un metodo di cura olistico che agisce su processi fisici, mentali e spirituali attraverso l'impiego di oli essenziali.

Gli oli essenziali sono miscele di sostanze organiche aromatiche diverse (alcooli, aldeidi, chetoni, acidi, esteri, eteri, terpeni, ecc.) ottenuti per distillazione in corrente di vapore o per spremitura a freddo, di piante aromatiche dello stesso genere e specie botanica; con specifiche caratteristiche organolettiche, sapore e odore, e definiti col nome latino della pianta originaria.

In passato, venivano chiamati con nomi diversi: aromi, oli eterei, essenze. Dal 1972 sono stati introdotti nella Farmacopea Francese con il nome di oli essenziali.

Tra le terapie naturali, l'aromaterapia è la più diffusa per la facilità di impiego è spesso utilizzata in alcune forme di auto-cura e per il suo valore terapeutico è sempre più apprezzata da fitoterapeuti ed operatori del benessere.

L'utilizzo degli oli essenziali (successivamente indicati come OE) a scopo terapeutico ha una storia relativamente breve, si è sviluppato negli anni '70, particolarmente nei paesi anglosassoni: in Inghilterra l'aromaterapia e l'uso degli OE è associato al massaggio, mentre in Francia si predilige l'uso orale.

Il loro impiego è prettamente empirico, si basa sull'esperienza degli operatori, ciò nonostante, soprattutto negli ultimi, l'uso degli OE si è molto diffuso sia negli ambienti della medicina naturale che negli ambienti della naturopatia.

Modalità d'impiego degli oli essenziali

Esistono vari metodi di somministrazione degli OE: massaggio, inalazioni, ingestione, clisteri, supposte, eccetera. In particolare ci soffermeremo all'applicazione per uso esterno preferita dalla scuola anglosassone, anche perché rappresenta il modo più sicuro e più semplice di somministrazione.

Il modo più comune di usare gli OE è mescolarli in oli o emulsioni, oppure direttamente in una crema o in un gel.

Note e precauzioni

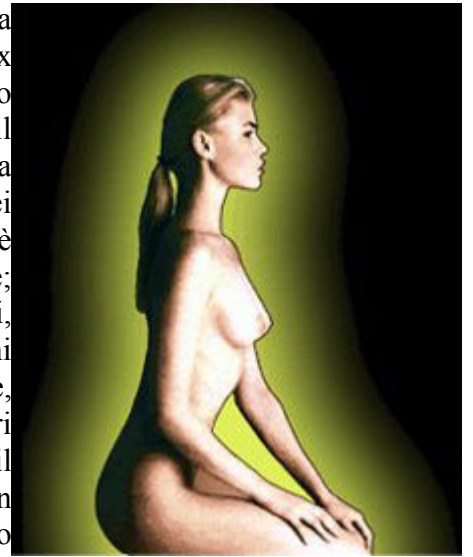
Disperdere bene gli oli, per ottenere una ottima dispersione è consigliabile mescolare gli OE in un poco di sapone liquido o bagno schiuma e aggiungere la miscela ottenuta subito prima di entrare nel bagno, agitando energicamente.

L'uso in pediatria degli OE per bagno, per i bambini al di sotto di un anno usare sempre 5 gocce per 50 ml di olio, a prescindere dal peso. Come regola generale, ricordarsi che per i bambini è meglio non superare le 3-6 gocce di OE nell'arco delle 24 ore.

ENERGIE SOTTILI

Il nostro corpo fisico è reso vivo e vitale da una struttura energetica generalmente invisibile, ma reale, fatta di forza vitale (*vis medicatrix naturae*), ovvero di energia sottile. Questa struttura, che possiamo chiamare corpo di energia sottile, è la "mente" che orienta e guida il corpo fisico, i suoi organi, i suoi sistemi. Il corpo sottile è anche la matrice archetipa degli stati di coscienza, delle emozioni, dei pensieri e della creatività. Quindi, quando il nostro corpo sottile è sano e carico di energia sottile, noi siamo sani e pieni di benessere; quando si ammala, prima o poi, compaiono sintomi sgradevoli, malesseri ed infine malattie. L'energia sottile è prodotta da ogni campo di energia densa (elettricità, magnetismo, luce, calore, gravità, ecc.) ed anche da ogni essere vivente (forme pensieri negativi). I campi di energia densa, come l'elettricità ed il magnetismo, ne producono di due modalità diverse: Plus, che ha un effetto attivante sugli organismi viventi e Minus, che ha un effetto sedativo ed inibente. Noi siamo circondati da un numero enorme di

energie dense, ognuna delle quali può avere un profondo effetto sul nostro corpo di energia sottile e, pertanto, sulla nostra salute fisica e psichica. L'energia sottile si presenta inoltre con altre due modalità: energia pura ed energia congesta o sporca. L'energia pura attiva e nutre il corpo di energia sottile, quella congesta può trasformarsi in sintomi sgradevoli, in malesseri e perfino in malattie. L'uomo moderno è sottoposto ad una continua aggressione di energie congeste prodotte da: apparecchiature elettroniche, interferenze geopatetiche, da forme pensieri negativi e dallo stress in generale. Nel contesto olistico universale l'uomo riceve dal pianeta, dalle piante, dal sole e dall'intero cosmo energia sottile necessaria alla vita. Tutto il sistema della flora opera una vera e propria "trasmutazione energetica", trasformando, le energie insalubri e congeste in energie pure e vitalizzanti. Il tutto trova ragione nel fondamentale principio ologico del dualismo della vita e nel principio universale dell'Unità.



LITOTERAPIA DECHELATRICE

La litoterapia è nata in Francia nel 1974 per opera di Claude Bergeret e Max Tétou, impiega minerali e rocce diluite e dinamizzate col metodo omeopatico, la sua azione si svolge regolarizzando le reazioni metaboliche bloccate a livello enzimatico favorendo la catalisi. Alcuni metalli cationici, magnesio, ferro, calcio, manganese, cromo, zinco, sono deputati in molti processi enzimatici in qualità di catalizzatori. Data la loro natura cationica, rappresentata da una valenza elettro-positiva, possono essere chelati, in altre parole sequestrati, da alcune sostanze organiche, inorganiche o scarti metabolici per affinità elettrochimica. Il meccanismo di azione della Litoterapia, si esplica con la dechelazione di cationi e minerali, rendendoli disponibili a livello cellulare e molecolare per espletare le funzioni biochimiche metaboliche. La litoterapia viene definita dechelatrice perché ha come obiettivo terapeutico la liberazione di alcuni metalli e metalloidi bloccati con un processo di chelazione nell'organismo. I processi di chelazione di ioni metallici sono frequenti e dovuti a cause ambientali alimentari, costituzionali e farmacologiche.

Costituzioni Litoterapiche

Dagli studi di Bergeret e Tétou sono riscontrabili alcuni tipi costituzionali, che rispondono al trattamento con Litoterapici.

Non si tratta di vere e proprie costituzioni dovute a carenze di minerale corrispondente, bensì, rappresentano una tipologia sindromica che rispondono a trattamenti con famiglie di minerali corrispondenti. Quindi, in litoterapia distingueremo tre tipologie:

1. **Tipo Granitico** [Elemento il Silicio, Granite D8 (roccia costituita da Feldspato, Mica e Quarzo)]
2. **Tipo Magnesiaco** [Elemento il Magnesio, Diopside D8 (Silicato di magnesio e calcio)]
3. **Tipo Mercuriale** [Elemento il Mercurio, Cinabre D8 (Solfuro di mercurio)].

Preparazione e somministrazione dei Litoterapici

I rimedi litoterapici provengono da rocce e minerali diluiti e dinamizzati in soluzione acquosa, alla ottava decimale hahnemanniana (8 DH), questa diluizione è stata prescelta in quanto rappresenta la diluizione limite, in cui viene conservata la struttura cristallina dell'unità originaria in unità di microcristalli dimostrata come più attiva, corrispondente in grandezza di un millimicron. Le **forme farmaceutiche** di dispensazione sono fiale per somministrazione sublinguale o granuli, da somministrare una fiala ogni sera se si utilizza un solo prodotto o a sere alterne se i prodotti sono associati.

FITOTERAPIA

Le origini della fitoterapia risalgono a migliaia di anni fa e sono strettamente legate alla nascita e alla sopravvivenza dell'uomo.

Tutti gli animali dipendono dal regno vegetale dal quale prendono i nutrienti necessari e indispensabili per loro funzioni vitali. Questo stretto rapporto con la natura ed il mondo vegetale, ha spinto l'uomo, da sempre, ad utilizzare principalmente le piante come rimedio naturale per ovviare agli effetti provocati da un'alterazione del suo stato di salute.



L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) nel 1980, nella riunione di Tien-Tsin in Cina, definì le piante medicinali nel modo seguente: **" È pianta medicinale ogni vegetale che contiene, in uno o più dei suoi organi, sostanze che possono essere utilizzate a fini terapeutici o preventivi, o che sono i precursori di emisintesi chemiofarmaceutiche "**.

La fitoterapia moderna si basa, principalmente, sulle conoscenze provenienti dalle tre grandi medicine: fitoterapia della medicina tradizionale cinese, fitoterapia della medicina ayurvedica e la fitoterapia occidentale.

La fitoterapia è una metodica terapeutica basata sulla somministrazione di fitocomplessi ed attraverso l'azione del mix di principi attivi svolge la sua azione.

La preparazione delle tinture madri è codificata nella monografia

“ Preparazioni Omeopatiche “ della farmacopea Francese, ed. 1965.

La Tintura Madre costituisce il semilavorato di partenza per la preparazione dei medicinali omeopatici.

La preparazione avviene tramite macerazione in un solvente idro-alcoolico della pianta allo stato fresco RAPPORTO D/S al 10%-1/10, GRADO ALCOLICO 45°- 60°, Secondo monografia, ad eccezione per la Calendula D/S di 1/20

La Tintura Madre costituisce il semilavorato di partenza per la preparazione dei medicinali omeopatici

SCHEMA POSOLOGICO DELLE TM

ETA'	DOSE gtt/die	DOSE RAPPPORTO
NEONATI	5 - 15	1/10
LATTANTI	10 - 30	1/5
TERZA INFANZIA	25 - 75	1/2
ADOLESCENTI	35 - 100	2/3
ADULTO	50 - 150	1
ANZIANO	35 - 100	2/3

FLORITERAPIA

La floriterapia è nata in Inghilterra negli anni trenta per opera del medico Edward Bach.

La sua teoria si basa sulla convinzione, che la malattia è il risultato di un conflitto tra l'Anima e la Mente, e non potrà mai essere estirpata se non con un lavoro di tipo spirituale e mentale.

Egli scoprì 38 fiori con proprietà terapeutiche, e ne ricavò altrettante essenze conosciute in medicina naturale con il nome di "Fiori di Bach".

Con il metodo della floriterapia di Bach si possono curare disturbi di tipo relazionale che coinvolgono lo stato d'animo come: paura, timidezza, insicurezza, preoccupazione, solitudine, ipersensibilità che talvolta costituiscono una vera e propria insofferenza alterando l'equilibrio della persona.

Posologia e somministrazione

L'assunzione dei fiori avviene principalmente per via sublinguale e in gocce diluite. Fatta eccezione per il Rescue Remedy che può essere assunto direttamente dalla stock bottle, gli altri fiori vengono assunti in forma diluita facendo preparare la soluzione in farmacia.

Preparazione

In un flacone da 30 ml di vetro opaco farmaceutico, con contagocce, si aggiungono 10 ml di brandy e 20 ml di acqua pura di sorgente (in alternativa utilizzando acqua minimamente mineralizzata con residuo fisso inferiore a 50 mg/litro); alla soluzione così ottenuta si aggiungono 2 o 3 gocce di fiore prelevato dalla stock bottle, agitando il flacone in modo da far diffondere omogeneamente la soluzione.

Ovviamente aggiungeremo 2 o 3 gocce di ogni essenza fino ad un massimo di cinque o sei fiori per tre gocce di ogni essenza che vogliamo assumere. Durante la preparazione evitare il contatto diretto e utilizzare recipienti inerti di vetro: becher e bacchetta.

Nel caso di bambini o di persone intolleranti, il brandy può essere sostituito con aceto di mele.

Somministrazione

La somministrazione si può eseguire in due modi:

1. **somministrazione dal bicchiere:** consiste nel versare due gocce di soluzione in un bicchiere di acqua da 200 ml, da sorseggiare durante la giornata, questo metodo è utile nel caso di stati acuti e traumatici;
2. **somministrazione a gocce:** consiste nel assumere per via sublinguale quattro gocce quattro volte al giorno.

GEMMOTERAPIA

La Gemmoterapia rappresenta la parte innovativa, tra le varie tecniche applicate alle proprietà curative delle piante officinali, ricompresa e considerata una branca della *Fitoterapia rinnovata*, fa parte delle medicine bioterapiche, a cavallo tra la fitoterapia tradizionale (che fa riferimento al principio attivo), e la moderna Fitoterapia rinnovata (la cui azione è identificabile nel fitocomplesso, la risposta curativa data dal totum dei vari componenti), costituendo un ponte intermedio tra la fitoterapia e l'omeopatia.

La Gemmoterapia nasce in Belgio (Bruxelles) agli inizi degli anni '50, ad opera del dott. Pol Henry, medico belga, sviluppando l'intuizione di Paracelso, Studiò l'effetto terapeutico delle gemme e dei tessuti embrionali di arbusti ed alberi, e le risposte terapeutiche dei singoli gemmoderivati indotte negli animali.

La Gemmoterapia o meristemoterapia, si diffonde in Francia ad opera del dott.ri Max Tétau e Claude Bergeret, fautori della Fitoterapia rinnovata e della Gemmoterapia clinica.

La Gemmoterapia TP è un metodo terapeutico fitoterapico basato sull'assunzione di tessuti freschi vegetali allo stato embrionale, come gemme o giovani germogli, diluiti in un solvente idroglicericoalcolico, alla prima diluizione decimale (da cui la sigla MG 1 DH) ed ottenuti per macerazione.

Le parti delle piante utilizzate sono: gemme, giovani getti, giovani radici, boccioli, amenti, scorze interne di giovani rami e radici, i semi e qualsiasi altro tessuto embrionale.

SCHEMA POSOLOGICO DEI MACERATI GLICERICI

ETA'	DOSE gtt/die	DOSE RAPPPORTO
NEONATI	5 - 15	1/10
LATTANTI	10 - 30	1/5
TERZA INFANZIA	25 - 75	1/2
ADOLESCENTI	35 - 100	2/3
ADULTO	50 - 150	1
ANZIANO	35 - 100	2/3

OLIGOTERAPIA

L'oligoterapia rappresenta una metodica terapeutica basata sulla somministrazione di oligoelementi diluiti e dinamizzati secondo il metodo omeopatico.

Sono definiti oligoelementi, dal greco oligos (poco) gli elementi chimici presenti nell'organismo umano in concentrazione inferiore a 0.01% della massa corporea; quindi in un soggetto di 70 kg sono presenti circa 7 g di un determinato elemento.

Menetrier affermava che la maggior parte delle patologie, rappresentano il risultato di vere e proprie "malattie funzionali" dell'organismo, che, se non corrette e riequilibrate, conducono alla patologia acclarata: "Le manifestazioni cliniche funzionali sono conseguenze di blocchi a livello enzimatico con rallentamenti e alterazioni a catena di vie metaboliche con possibili lesioni organiche".

Gli oligoelementi hanno un ruolo fondamentale nel mantenere l'equilibrio metabolico, e una loro carenza, definita ametallosi, porta a una malattia funzionale, secondo lo schema seguente:
ametallosi → carenza enzimatica → alterazione metabolica → malattia funzionale

L'azione degli oligoelementi si esplica a livello funzionale enzimatico o strutturale come parte integrante di ormoni, vitamine, tessuti, ecc..

Gli oligoelementi vengono classificati in funzione della loro attività ed importanza sui processi metabolici in essenziali e non-essenziali:

FORMA FARMACEUTICA

Fiale da 2 ml in DH (diluizioni Hahnemaniane decimali), salificati con Acido Gluconico (ac, fisiologico del ciclo metabolico del glucosio).

Normalmente gli oligoelementi vengono somministrati sotto forma di sali organici; tra questi, di solito si preferisce l'acido gluconico, derivante dall'ossidazione del glucosio. L'organismo può facilmente scindere i gluconati, liberando così il metallo catalizzatore e trasformando il glucosio in acido glicuronic, che aumenta le capacità disintossicanti organiche.

SOMMINISTRAZIONE

Gli oligoelementi vengono assunti per via perlinguale a digiuno, mantenendolo per alcuni minuti sotto la lingua e successivamente deglutiti, la posologia non varia per i bambini, adulti e anziani.

La posologia varia a seconda della gravità dei sintomi o della cronicità; di solito si somministrano 2-3 dosi al giorno nei casi acuti e una dose al giorno come mantenimento. In caso di terapia con più di un oligoelemento, si consiglia una distanza d'assunzione di circa 10 minuti tra l'uno e l'altro.

OMEOPATIA

L'Omeopatia è una scienza medica olistica che cura l'individuo nella sua interezza con l'obiettivo di ristabilire l'integrità organica e l'equilibrio psicofisico dell'essere umano. Prende in considerazione gli aspetti costituzionali, i fattori ereditari, emozionali, ambientali e le modalità con cui si manifestano i sintomi di una malattia.

Il termine omeopatia, deriva dal greco *homoios* , simile, e *pathos* , sofferenza; si basa sul principio della similitudine dettato da Ippocrate, IV sec. a. C. che fonda la medicina su due postulati: Legge dei simili "*Similia similibus curentur*" e la Legge dei contrari "*Contraria contrariis curentur*".

Il principio della similitudine viene ripreso e approfondito da Theophrast von Hobenheim detto Paracelso (1493-1541), la vera scoperta dell'Omeopatia è da attribuire al medico tedesco Samuel Hahnemann (1755-1843) di Meissen in Sassonia.



Hahnemann si laureò in medicina nel 1779 ed esercitò la professione per dieci anni a Lipsia, nel 1789 smise di esercitare la professione medica perché si rese conto dell'inadeguatezza delle dottrine mediche di quel tempo ed intraprese il lavoro di traduttore di testi per guadagnarsi da vivere.

Un giorno mentre traduceva un capitolo dedicato alla corteccia di china, riportato nella "Materia medica" del Cullen, medico scozzese, in cui veniva descritto che gli operai addetti alla lavorazione della china si ammalavano di febbri intermittenti, con sintomi simili alla malaria.

Hahnemann intuì il significato della similitudine, osservò che una sostanza assunta a dosi ponderali può provocare in un individuo sano i sintomi di un'intossicazione, la somministrazione della stessa sostanza in dosi infinitesimali può guarire una persona malata con quegli stessi sintomi.

Elabora un metodo di preparazione dei rimedi omeopatici basato sulla diluizione centesimale e sulla dinamizzazione utilizzando materie prime provenienti dal regno vegetale, animale e minerale

Si dedicò ad una serie di studi e di sperimentazioni su stesso dei vari rimedi; riprende l'esercizio della professione con successi e formula la dottrina omeopatica pubblicando le opere fondamentali dell'Omeopatia.

Nel 1810 pubblica "*Organon dell'arte di guarire*" , opera che contiene i principi fondamentali e descrizione degli effetti di un centinaio di rimedi. Segue la pubblicazione della "*Materia medica pura*" (1811-1821), testo in cui vengono descritte in ordine alfabetico le patogenesi (l'insieme dei sintomi provocati in via sperimentale dalla somministrazione in dosi ponderali di una sostanza in un individuo sano) dei singoli rimedi secondo i seguenti parametri.

1. Descrizione della fonte originaria del rimedio.
2. La tecnica di preparazione del rimedio.
3. I sintomi patogenetici.
4. l'insorgenza e la casualità della sindrome.
5. lo psichismo e le alterazioni psicosomatiche.
6. Le modalità caratteristiche.

7. Le indicazioni cliniche.
8. La posologia e diluizione.

Conclude nel 1828 con la pubblicazione delle *"Trattato delle malattie croniche"* in cui vengono formulati le tipologie costituzionali e le diatesi, strumenti d'integrazione olistica tra la malattia e il malato.

L'Omeopatia moderna si sviluppa su tre indirizzi principali.

1. **Unicismo** : si basa sulla somministrazione di un solo rimedio omeopatico, solitamente in alta diluizione.
2. **Pluralismo** : si basa sulla prescrizione di più rimedi da assumere singolarmente seguendo una sequenza prestabilita.
3. **Complessismo** : si basa sull'assunzione di più rimedi in un unico preparato.

Le medicine omeopatiche non contengono sostanza farmacologica, svolgono la loro azione attraverso un'informazione energetica proveniente dalla diluizione centesimale e dinamizzazione del rimedio.

I medicinali omeopatici vengono prodotti seguendo le norme dettate dalla Farmacopea francese o tedesca; in molte nazioni i medicinali omeopatici sono riconosciuti ed equiparati ad altri farmaci e forniti dal sistema sanitario come la Germania, la Francia, la Gran Bretagna e gli Stati Uniti.

In Italia solo da pochi anni è stata trasformata la denominazione da rimedi omeopatici a medicinali omeopatici e regolamentata la produzione con il Decreto. Legislativo del 17 marzo 1995, n. 185.



ORGANOTERAPIA

L'organoterapia consiste in un metodo terapeutico che cura un organo, ghiandola o tessuto somministrando un suo derivato opportunamente diluito e dinamizzato.

Questa pratica differisce dall'opoterapia (riportata in diverse farmacopee e che impiega estratti in soluzione o estratti polverizzati di ghiandole, organi e tessuti in terapia), in quanto utilizza la metodica omeopatica.

L'organoterapia è contemplata nella farmacopea Tedesca e Francese; gli assertori principali sono stati il Dott. Fortier Bernoville e il Dott. Martiny.

I preparati organoterapici vengono estratti da suini e montoni con la tecnica della microliofilizzazione; la condizione principale nella scelta dell'animale donatore è costituita dalla compatibilità antigenica tra animale donatore e l'uomo che utilizza i derivati.

Dal suino derivano i preparati di organi endocrini e dell'apparato digerente, dal montone si utilizzano i derivati del sistema nervoso centrale e periferico.

L'attività dei rimedi organoterapici si esplica secondo due principi.

1. Primo principio: l'organo agisce sull'organo.
2. Secondo principio: azione trifasica della diluizione.

Il dosaggio applicato viene espresso in centesimali Hahnemaniane (CH), in cui oltre alla diluizione viene applicato il metodo della dinamizzazione, pertanto avremo:

- a basse diluizioni alla 4 o 5 CH si ottiene un'azione stimolante;
- a medie diluizioni alla 7 CH si ottiene un'azione regolatrice;
- ad alte diluizioni alla 9 CH si ottiene un'azione inibente, bloccante.

Così avremo che le basse diluizioni verranno impiegate in trattamenti ove necessita stimolare un'azione proliferativa e riparatrice, le medie diluizioni per regolarizzare talune attività organiche e ormonali, le alte diluizioni per ottenere un effetto inibente su organi e ghiandole in fase di iperattività.

Forme farmaceutiche e somministrazione

Le forme farmaceutiche comunemente impiegate sono: supposte e ampole, da somministrare tre volte la settimana ed eventualmente alternando tra gli organoterapici prescritti.

SALI DI SCHUSSLER

Furono ideati nel 1873 dal medico tedesco Wilhelm Schussler, il quale affermava che 12 sostanze inorganiche e fisiologiche funzionali dell'organismo potevano essere anche utilizzate per guarire, e che lo stato di malattia deriva da uno squilibrio tra ferro, calcio, potassio, sodio, silicio e magnesio, elementi minerali base delle nostre cellule.

Non si ha più il concetto omeopatico della similitudine, ma il processo di guarigione è basato sui processi chimico-fisiologici che avvengono nell'organismo umano. I dodici preparati di minerali dinamizzati, diluiti alla 6 D, ripristinano nella cellula quella quantità di ioni necessari per la sua normale funzionalità, stimolando l'organismo a difendersi.

Inoltre egli formulò l'ipotesi che dodici sostanze inorganiche e fisiologiche, funzionali dell'organismo, potevano anche essere utilizzate per guarire: tale ipotesi trova le sue origini da un'analisi, che egli stesso condusse, della cenere derivante dalla combustione di tessuto umano e dalla quale scoprì che i sali in esso presenti erano solo dodici e che solo una adeguata e corretta proporzione di minerali permetteva il perfetto funzionamento delle cellule.

Nacquero così i "Sali di Schussler", dodici preparati a base di minerali diluiti, oggi utilizzati a scopo terapeutico da molti esperti di medicina naturale e complementare.

Essi hanno lo scopo di correggere lo squilibrio minerale ripristinando il funzionamento ed il ricambio cellulare. Essi sfruttano gli stessi principi dell'omeopatia utilizzando come rimedi gli elementi base del corpo umano.

I Sali di Schussler sono disponibili nelle farmacie in diverse preparazioni, dalle compresse alle gocce, dalla polvere alla pomata. Vendibili anche senza ricetta medica, privi di controindicazioni ed effetti collaterali, se ne consiglia tuttavia un uso controllato da un esperto medico omeopata; le dosi di assunzione devono essere molto piccole poiché solo in tal modo la cellula può ricevere il corretto stimolo: la quantità ottimale è ottenuta attraverso un processo di diluizione in sei o dodici parti sempre indicato sulla confezione e contraddistinto dalla lettera D.