

Vademecum per Ustione da medusa

Eeguire esattamente la procedura come riportato e in ordine sequenziale per avere una guarigione il più rapida possibile e scongiurare eventuali complicazioni.

1. **Mantenere la calma, respirare lentamente e profondamente**, portandosi in luogo sicuro **senza far uscire la parte urticata dal mare**.
2. Appena possibile **assumere [Rescue Remedy](#)** – 4 gocce sotto la lingua o diluite in un bicchiere di acqua – e continuare ad assumerlo, **soprattutto se si è emotivi**. Questo serve per non innescare una reazione a cascata che va ad attivare una eventuale reazione del corpo molto grave.
3. Tenere la parte urticata in **acqua di mare per almeno 10 minuti senza mai esporla all'aria** (è il modo migliore per disattivare i cnidocisti e dilavare le tossine). Se ci sono residui visibili di tentacoli, fare in modo di farli staccare, ma senza toccarli perché le cnidocisti possono essere ancora attive!
4. Quando si esce dall'acqua **cercare di non esporre la parte urticata al sole**.
5. Applicare sull'area, soprattutto se non è molto estesa, o scegliendo alcuni punti, un **oggetto molto caldo per 10 minuti, tipo una pietra o una ceramica posta sotto il sole**.

Fare questo passaggio con estrema cautela, con la consapevolezza che le tossine, essendo proteine, tendono a denaturarsi sopra i 50°C, ma che questa è già una temperatura alquanto elevata sulla pelle.

Se non si è sicuri, passare al punto successivo.

6. Se si è fortunati e ci si trova in spiagge con vegetazione spontanea, farsi aiutare da altre persone a cercare delle **erbe tipo piantaggine, malva, portulaca, finocchio di mare, crassulacee** - tipo il fico degli ottentotti - o altre piante grasse o curative. Se si hanno più erbe, meglio ancora: fare un mix.

In alternativa, usare foglie di piante orticole, tipo cavolo cappuccio, insalata, altre verdure verdi, ricche di clorofilla.

7. Le **erbe vanno pestate velocemente ma accuratamente** (usare un sasso grosso come base, e sassi più piccoli come pestello, o inventarsi altre soluzioni in base al contesto, se non si dispone di mortaio e pestello) **e la pappetta ottenuta va applicata per diversi minuti sull'area ustionata, finché la si sente calda e poi sostituita.**

Continuare così per almeno 15-20 minuti.

Le erbe contengono in grandi quantità sostanze antinfiammatorie e curative come la clorofilla, mucillagini e acidi potenti che disattivano le tossine.

8. Appena possibile, **applicare [oleolito di iperico](#)**, che aiuta a togliere il dolore e a disinfiammare. È il miglior alleato della pelle in caso di scottature e di cicatrici, in quanto è dermorigenerante, lenitivo, emolliente, astringente, analgesico, antinfiammatorio.

Prestare attenzione a non esporsi al sole.

Continuare ad applicarlo almeno 2 volte al giorno, finché non sono scomparsi i segni.

9. Si può poi applicare del **fervida**, meglio se mucillaginoso, o dell'**aceto di mele**, anche in associazione all'oleolito, per disinfiammare più rapidamente.

Se si avvertono sintomi di reazione sistemica, cioè a tutto il corpo, e/o se l'area urticata copre buona parte del corpo, e/o se si è in preda a una reazione emotiva forte (paura, ansia, ecc...), respirare profondamente, e cercare velocemente un Pronto Soccorso, soprattutto se si è un soggetto allergico.

N.B. è anche buona norma portare sempre con sé, ovunque si vada, un piccolo set composto da:

- 1 boccettina con contagocce di Rescue Remedy
- 1 boccetta di oleolito di iperico
- 1 boccetta di olio essenziale di lavanda