



# PRESCRIPTION BOX

## **Pronto Soccorso Emotivo - il kit -**

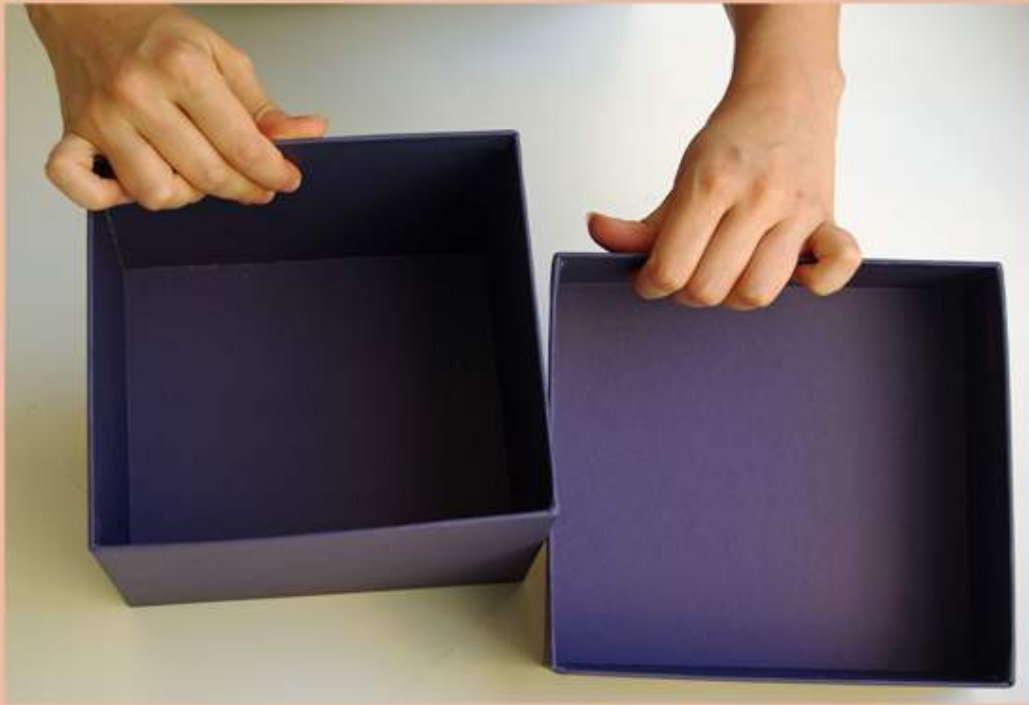
by DoctorMu

Il contenuto di questo kit presenta alcuni facili rimedi, privi di controindicazioni, per trattare sintomatologie dolorose in stato acuto o lieve dell'animo umano. Questa guida pratica vuole diffonderne la conoscenza e l'uso, favorendo il raggiungimento del benessere interiore. Si possono praticare questi rimedi all'occorrenza o rendendoli parte di una cura quotidiana del sè.



## CONTENUTO:

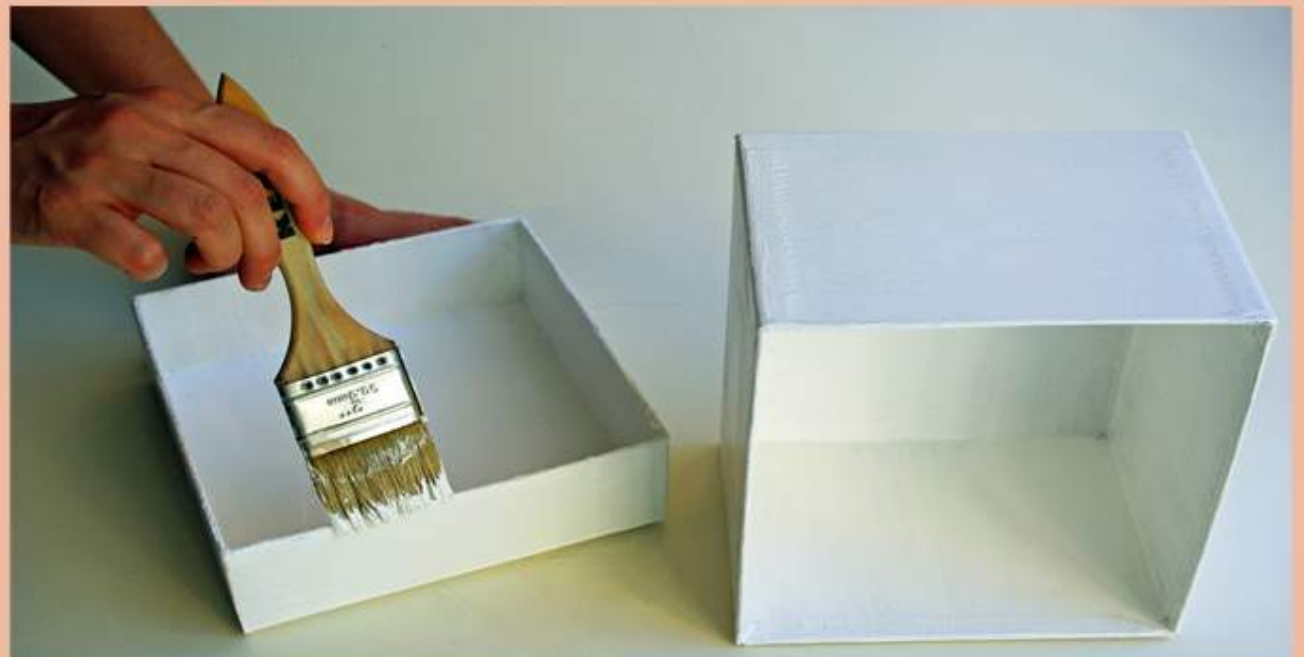
- 1 VASETTO ANTI-RIMPIANTI
- 1 CONFEZIONE PER TISANA ANTI-APATIA
- 1 SCATOLA DI CEROTTI ANTI-PENSIERI OSSESSIVI/NEGATIVI
- 1 GARZA ANTI-MALINCONIA
- 1 CONFEZIONE CAMELLE ANTI-INCUBI
- 1 BUSTA ANTI-PANICO



## SCATOLA :

Procurarsi una scatola di dimensioni e materiali a piacimento. Foderarla o dipingerla di un igienico bianco.

la scatola verrà successivamente riempita dei rimedi e conservata in un luogo asciutto, facilmente accessibile di notte, sotto il letto o sul comodino.





# 1) VASETTO ANTI-RIMPIANTI

## SINTOMATOLOGIA

**rimpianto** s. m. [der. di rimpiangere]. – Ricordo nostalgico e dolente di persone o cose perdute, o di occasioni mancate. Si tratta di una reazione negativa, conscia ed emotiva ad azioni e comportamenti compiuti nel passato. Generalmente viene accompagnato da tristezza, vergogna, imbarazzo o colpevolezza, che si manifestano dopo che una persona si rende conto che non avrebbe dovuto fare o avrebbe dovuto fare una determinata cosa che ha o non ha fatto.



## DESCRIZIONE

Vasetto di vetro,  
con chiusura ermetica.

## POSOLOGIA

- 1) Aprire il vasetto in un luogo privato, raggiungere la giusta concentrazione e raccontare ogni proprio rimpianto. Spingere con la voce le parole nel vasetto affinché nessuna si perda. Quando si è terminato richiudere con forza.



2) Successivamente individuare un luogo molto alto, trovare un momento di concentrazione e poi lanciare il vasetto dopo essersi assicurati che tale azione non rechi problemi ad altri esseri viventi sottostanti.



3) Assicurarasi dell'avvenuta distruzione del vasetto.



4) Ripetere l'azione utilizzando tanti vasetti quanti sono i rimpianti da voler eliminare. Ricordarsi di lasciarne sempre uno vuoto pronto all'uso all'interno del kit.



## 2) TISANA ANTI-APATIA

### SINTOMATOLOGIA

**apatia** s.f. 1 stato di indifferenza verso il mondo circostante, caratterizzato da mancanza di sentimenti, di volontà di azione e desiderio di vivere. Condizione mentale e comportamentale caratterizzata da scarso o nullo interesse in risposta a situazioni ambientali e stimoli disponibili, con tendenza all'inattività e all'isolamento.



### DESCRIZIONE

1 limone  
1 pezzetto di radice di zenzero  
1 vasetto di miele a scelta



### POSOLOGIA

1) Su un apposito tagliere con l'utilizzo di un coltello pulito affettare a rotelle la radice di zenzero eliminandone la scorza.



**2)** In un bicchiere di acqua bollente immergere le rotelle di zenzero ed il succo di mezzo limone.



**3)** Successivamente aggiungere un cucchiaino generoso di miele a scelta.



**4)** Mescolare ed attendere 5 minuti prima di bere. Se la mistura risulterà troppo piccante aggiungere miele quanto basta. Attendere la botta di euforia conseguente.



### 3) CEROTTI ANTI PENSIERI OSSESSIVI / NEGATIVI

#### SINTOMATOLOGIA

Presenza di **pensieri ossessivi** che possono consistere in parole o immagini che si presentano contro la propria volontà e sui quali la persona continua a rimuginare. Pensieri spesso estremamente sgradevoli, molesti o imbarazzanti, che non se ne vogliono andare e che martellano insistentemente la coscienza fin dal mattino. Tali pensieri o immagini, proprio perché contengono particolari brutti e spiacevoli, provocano estremo disagio ed ansia.



DESCRIZIONE  
Scatola di cerotti.



#### POSOLOGIA

1) In un luogo asciutto e possibilmente lontano da correnti, versare il contenuto di una o più fiale di brillantina/porporina dentro la scatola. Agitare bene.





2) Energizzare la scatola di cerotti con l'ascolto della canzone di Cyndi Lauper "Girls just want to have fun" per 10 volte di seguito.

3) Successivamente applicare uno o più cerotti su parti del corpo dove la circolazione sanguigna è più evidente (polsi, in corrispondenza del cuore, caviglie...) Lasciare il cerotto agire fino all'assorbimento della brillantina.





## 4) GARZA ANTI-MALINCONIA

### SINTOMATOLOGIA

**malinconia** (o melanconia; ant. maninconia, melancolia) s. f.  
Nella medicina ippocratica, uno dei quattro umori (umor nero) che costituiscono la natura del corpo umano e ne determinano l'equilibrio organico. La malinconia si distingue benissimo dalla comune tristezza in quanto il malinconico ha uno stato di "consapevole impotenza" vicina alla depressione e rivolta al passato. Ancora oggi riconosciamo agli artisti un carattere prevalentemente melanconico, proprio per questo capace di cogliere gli aspetti della vita che sfuggono ai più audaci ed irruenti. Si potrebbe definire come il desiderio, in fondo all'anima, di una cosa, di una persona mai conosciuta o di un amore che non si è mai avuto, ma di cui si sente dolorosamente la mancanza o per raggiungere il quale non ci si sente all'altezza. Il malinconico tende ad escludersi dalla vita sociale, interrompendo i legami affettivi (come l'amicizia), per poi, quando lo stato malinconico è più celato, risanare i labili rapporti. Questo è, dunque, un continuo stato di transitorietà e di tumulto interno che porta il soggetto, tra l'altro, a negare il passare del tempo, volgendosi con languore verso un passato o un futuro idilliaco, fuori dal tempo, che tuttavia è reputato impossibile da stabilire nel presente.

### DESCRIZIONE

Garza elastica,  
con scritta.



### POSOLOGIA

1) Procurarsi una garza elastica lunga almeno 50 cm.





**Nota:** Nello specifico Derrida considera il tempo come *forma* che non appartiene a nessuno ed in quanto tale non lo si può prendere nè donare, si può solo amministrare ciò che lo riempie. Madame de Maintenon dispone del suo tempo che però non ha più, poichè il re glielo ha preso tutto; ciò nonostante vuole donare ciò che le resta, ovvero ciò che non possiede e che dunque non esiste ma che corrisponde, invece, al suo desiderio.

3) Per contrastare sentimenti malinconici e la percezione di essere fuori dal tempo, dormire più notti consecutive con la benda sugli occhi, assorbendo con costanza la nozione che sia il tempo ad essere riempito da noi e non il contrario.

2) Mediante pennarello scuro scrivere sulla garza:  
***“il Re prende tutto il mio tempo; dono ciò che resta a Saint Cyr a cui vorrei darlo tutto”.***

Si tratta della frase di Madame de Maintenon, amante ufficiale e sposa morganatica di Luigi XIV di Francia, utilizzata come incipit da Jacques Derrida nel suo testo seminale: *“Donare il Tempo. La moneta Falsa”*, 1991.





## 5) CARMELLE ANTI-INCUBI

### SINTOMATOLOGIA

**incubo** s.m. 1 sogno angoscioso, spesso accompagnato da sensazioni di oppressione o soffocamento: avere un incubo.  
2 (fig.) grave preoccupazione, angoscia; anche la persona che, intenzionalmente o senza saperlo, ne è la causa: essere assillato dall'incubo degli esami; quell'uomo è un vero incubo per me.



### DESCRIZIONE

Caramelle artigianali a base di zucchero



### POSOLOGIA

- 1) Procurarsi uno o più bambini (età 5-10 anni) disponibili a cantare e a sporcarsi le mani.  
**Attenzione:** questo rimedio non funziona se realizzato da adulti!
- 2) Procurarsi una bilancia e far misurare 200gr di zucchero in un recipiente.



3) Procurarsi un pentolino e versarci lo zucchero misurato.



4) Tagliare mezzo limone e spremerlo nello zucchero facendo attenzione a non far cadere eventuali semi.



5) Subentrare personalmente alla cottura dello zucchero, va fatto sciogliere e cuocere fino ad assumere un colore ambrato.





6) Iniziare la lavorazione dello zucchero sciolto e versato sul piano coperto da zucchero, facendo attenzione a non bruciarsi le mani e cantando ripetutamente la ninna nanna dell'elefante che si dondolava sulla ragnatela.



*“Un elefante si dondolava sopra il filo di una ragnatela e ritenendo la cosa interessante andò a chiamare un secondo elefante. Due elefanti si dondolavano...”*



7) Procedere con la lavorazione fino ad ottenere una buona quantità di caramelle ed un buon numero di elefanti sulla ragnatela.

8) Assumere 1 o 2 caramelle dopo brutti risvegli.



**nota:** per eventuali variazioni della ricetta consultare pag. 100/101 dell'autorevole “Manuale di Nonna Papera”.



## 6) BUSTA ANTI-PANICO

### SINTOMATOLOGIA

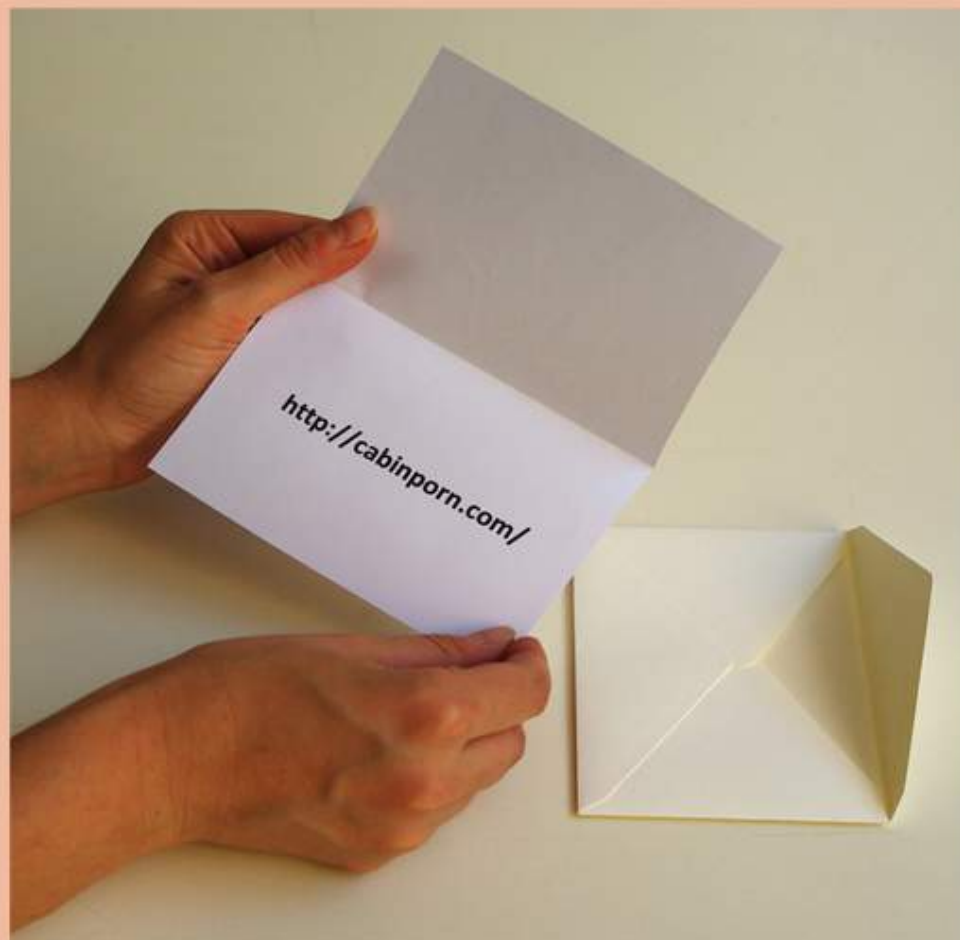
**Panico** s.m. Ansia, paura improvvisa e irrefrenabile, terrore. Un attacco di panico è un periodo di paura o disagio intensi, tipicamente con un inizio improvviso e durata variabile dai 2 agli 8 minuti. In alcuni casi la durata è maggiore, dalle due alle tre ore, e possono susseguirsi più attacchi consecutivi. I sintomi includono tremore, respirazione superficiale, sudore, nausea, vertigini, iperventilazione, parestesie (sensazione di formicolio), tachicardia, cecità temporanea, sensazione di soffocamento o asfissia. Un episodio è spesso categorizzato come un circolo vizioso dove i sintomi mentali accrescono i sintomi fisici, e viceversa.

DESCRIZIONE  
Busta di carta  
con biglietto.



### POSOLOGIA

Questo è da considerarsi l'ultimo rimedio del kit ma il più potente, aprire la busta in caso di assoluta necessità. Accedere al sito e passare almeno 3 ore ad osservare le immagini proposte. Provare per credere...





PRESCRIPTION BOX  
BY CHIARA MU

2013

PROGETTO SPECIFICO  
PER  
BCOMBLOG  
[HTTP://WWW.BCOMBLOG.COM/](http://www.bcomeblog.com/)