

Omeopatia Salute

www.omeopatiasalute.it



SPECIALE

Omeoprontuario estivo: mettiamo in valigia l'omeopatia

ALIMENTAZIONE

Il Selenio: un oligoelemento
dalle infinite virtù

FOCUS

Bambini in vacanza



L'OMEOPATA RISPONDE - NON SOLO OMEOPATIA - LIBRI PER STAR BENE

IMO: UN ANNO PIENO DI SORPRESE!



DR. RECKEWEG

— Mystery Tales —

Il fumetto dedicato al mondo dell'Omeopatia

- ✓ 24 pagine al mese, gratuite e multidevice
- ✓ Download formati pdf e mobi per Kindle
- ✓ Consultabile da qualsiasi dispositivo (PC, smartphone, tablet, ecc.)
- ✓ Corsi di storytelling e disegno di fumetti
- ✓ Approfondimenti sul mondo dell'Omeopatia



DR. RECKEWEG

— knowledge —

La prima community dedicata all'Omeopatia

- ✓ Rivolta ai professionisti della salute che desiderano approfondire la conoscenza della medicina omeopatica
- ✓ La prima biblioteca omeopatica digitale
- ✓ Articoli e studi scientifici da consultare
- ✓ Webinar e interazione tra professionisti
- ✓ Consultabile da qualsiasi dispositivo (PC, smartphone, tablet, ecc.)

CURIOSO?

Scopri di più su:

www.reckewegcomics.com

www.reckeweg.it

PHARMAZEUTISCHE FABRIK
DR. RECKEWEG & C.
BENSHEIM GMBH

IMO

Omeopatia Salute - periodico trimestrale

Anno IV, n° 2 - giugno 2016

Direttore responsabile:

Annapaola Medina

Direzione editoriale:

Aulo Chiesa

Segreteria di redazione:

Valentina Pinton

Comitato di redazione:

Sabrina Antonini, Lorella Faccetti, Francesca Morelli,
Mariangela Nappo, Daniela Redaelli
redazione@omeopatiasalute.it

Hanno collaborato:

Silvia Buscaglia - Farmacista omeopata in Milano,
Laura Cutullo - Medico veterinario omeopata e
floriterapeuta in Milano

Coordinamento scientifico:

Dott. Piercarlo Salari - Medico Chirurgo in Milano,
specialista in Pediatria

Grafica e impaginazione:

Patrizia Capizzi

Comitato scientifico:

Prof. Dario Chiriaco - Medico chirurgo Omeopata in
Rieti, specialista in Oculistica e Storia della Medicina,
docente all'Università La Sapienza di Roma.

Dott.ssa Zora Giovanna Del Buono - Pediatra
Omeopata in Bari, specialista in Pediatria preventiva e
puericultura, responsabile AIMI (Ass. Italiana Massaggio
Infantile) per la Regione Puglia.

Dott.ssa Daniela Gherardini - Ginecologa Omeopata
in Modena, specialista in Ototossicologia e Medicine
integrate.

Dott. Maurizio Italiano - Medico chirurgo Omeopata
in Milano, specialista in Igiene e Medicina Preventiva,
docente di Omeopatia classica ed Epistemologia Medica
all'Università di Milano.

Prof. Emilio Minelli - Medico chirurgo Omeopata
e Agopuntore in Milano, docente di Tecniche
complementari nella terapia del dolore all'Università di
Milano, Presidente Centro Studi Omeopatia Applicata,
collaboratore dell'Organizzazione Mondiale della Sanità.

Dott.ssa Caterina Origlia - Medico chirurgo, specialista
in Medicina interna e in terapia olistica presso l'Istituto
Superiore di Medicina Olistica e di Ecologia.

Fotografie e immagini:

Archivio fotografico Biblion Edizioni, Archivio
fotografico Getty Images, Yarruta-Dreamstime.com

Editore:

Biblion Edizioni srl

Redazione:

Omeopatia Salute

Biblion Edizioni srl, Corso Magenta, 85 - 20123 Milano
www.omeopatiasalute.it - info@omeopatiasalute.it
tel: 02 39660070 - fax: 02 93664052

Ufficio marketing e relazioni esterne:

marketing@omeopatiasalute.it

Stampa:

Veneta Roto srl - Verona

Autorizzazione del Tribunale di Milano
n° 307 del 13/07/2012

Omeopatia Salute, per una libera scelta del
comitato di redazione, cita i campi di applicazione
relativi all'impiego prevalente, secondo i canoni
della tradizione della medicina, dei principi attivi,
fitoterapici, omeopatici e farmacologici di uso corrente
per una maggiore completezza di informazione

Iva assolta dall'editore ai sensi dell'art 74 / C del DPR
26/10/72 n° 633 e successive modifiche e integrazioni
ISSN 2282-3735

Tiratura: 76.000 copie

4

Speciale

Omeoprontuario estivo: mettiamo in valigia l'omeopatia

19

L'intervista

Farmacia Visini di Sutrio: benessere naturale che parte dall'ascolto

21

Alimentazione

Il Selenio: un oligoelemento dalle infinite virtù

23

Animali

**Mini farmacia naturale per le vostre vacanze con cani e gatti
(ma non solo)**

25

L'omeopata risponde

27

Focus

Bambini in vacanza

29

Non solo omeopatia

30

Libri per star bene

L'estate è alle porte: siete pronti a partire con il vostro bagaglio di omeopatia?

Che estate ci aspetterà? Calda, fredda, piovosa... Qualsiasi sarà il tempo di questo tanto atteso periodo dell'anno, prima di partire per le vacanze è sempre importante sapere come comportarsi in caso di disturbi e malesseri. Per questo abbiamo preparato un comodo e pratico Omeoprontuario, che troverete a pag. 4, con l'esposizione dei più comuni inconvenienti, come mal di testa, irritabilità, insonnia e irritazioni della pelle e tutti i rimedi adatti che offre l'omeopatia per affrontarli nel modo migliore.

Ampio spazio è dato, poi, al ruolo del Selenio per il nostro organismo (servizio a pagina 21). Si tratta, infatti, di un oligoelemento dall'elevato potere antiossidante e, pertanto, capace di frenare possibili fenomeni pro-infiammatori e proteggere il nostro corpo da sostanze tossiche e agenti infettivi.

Ma l'estate può creare problemi e disturbi anche ai nostri amici a quattro zampe. A pagina 23 dedichiamo un servizio proprio a loro e ai rimedi omeopatici, fitoterapici e floriterapici che possono curare i più comuni malesseri di cani e gatti, come otite, febbre, nausea, vomito, colpo di calore.

Non potevano mancare poi i consigli pratici, insieme a qualche rimedio omeopatico, del nostro pediatra Piercarlo Salari per una serena vacanza con i bimbi: scopriteli a pagina 27.

Augurandovi una buona lettura, vi ricordo che potete trovare tante notizie e servizi di approfondimento anche sul nostro sito internet www.omeopatiasalute.it

Il Direttore, Annapaola Medina



Omeoprontuario estivo: mettiamo in valigia l'omeopatia

Quali sono le principali insidie che possono minare il vostro benessere estivo e come combatterle con l'omeopatia? Ecco i consigli da mettere in valigia prima di partire per le vostre vacanze

Mal di testa, irritabilità e insonnia sono sempre pronti a turbare quelle che ci illudiamo siano ore o giornate di relax, ma di fatto sono semplicemente momenti in cui si rallentano i normali ritmi quotidiani

Un tempo la chiamavamo estate. Ora, invece, la tendenza è quella di dividere l'anno in due soli macro-periodi: caldo e freddo. Una visione ormai ben consolidata, infatti, complice l'effetto serra, è che non soltanto "il clima non è più quello di una volta" ma anche che "le stagioni non esistono più". Ormai da tempo stiamo assistendo agli eventi più insoliti: inverni sorprendentemente miti, primavere che possono far-

si attendere per poi esplodere in pochi giorni con temperature eccessive, oppure estati che improvvisamente impongono di riesumare dagli armadi maglioni e coperte. Il tutto, poi, senza una regola: ogni anno è una storia a sé. Ciascuno vive in maniera diversa queste follie meteorologiche, elaborando proprie convinzioni ed esperienze, che alimentano nuovi ulteriori miti, più o meno credibili e veritieri: le zanzare sono più aggressi-

La disponibilità di complessi omeopatici, preparati costituiti dall'associazione di più componenti, rende ancor più agevole l'approccio ai disturbi, soprattutto quando si presentano in estemporanea e variegata associazione

ve, frutto del loro adattamento o forse di una disinfestazione intempestiva, il sole è diventato un nemico contro cui serve una protezione integrale, l'inquinamento urbano insieme all'afa crea un mix esplosivo per le vie aeree e così via. Ma in definitiva, è lecito chiedersi, **come ci si deve comportare?** Che siano in atto dei cambiamenti climatici, ben riassunti nella dicitura "tropicalizzazione", è fuori di dubbio, come pure è indiscutibile che la natura stia presentando il conto – spesso salato – per tutti gli abusi e i soprusi perpetrati dall'uomo. Ma per evitare di addentrarci in ambiti molto ampi e complessi e di lasciarci condizionare dalle previsioni più catastrofiche, **concentriamo l'attenzione sulle principali insidie che possono minare il nostro benessere estivo** e che saranno illustrate in maniera approfondita nelle pagine successive. Partiamo innanzitutto dai cambiamenti del nostro stile di vita: in tempi neanche così remoti, agosto era il mese sacro delle vacanze e le metropoli letteralmente si svuotavano. Oggi, invece, molti si orientano verso periodi di ferie più brevi e frazionati, programmando magari gite o week end lunghi: a prescindere dalla congiuntura economica, dobbiamo infatti ammettere che in numerose situazioni è davvero difficile partire isolandosi completamente dalla rete di contatti. Potremmo farlo, è vero, semplicemente disattivando smartphone e tablet. Ma alla fine ci manca il coraggio di premere quel fatidico tasto.

Non è soltanto lo scotto da pagare alle nuove tecnologie, ma il tributo a una società che impone di essere sempre connessi con i colleghi e naturalmente con gli amici, per gestire e condividere tanto criticità e imprevisti della propria sfera professionale quanto emozioni, bellezze paesaggistiche e momenti di svago.

Una panoramica sulle problematiche più comuni

Alla luce di quanto sin qui esposto non c'è dunque da stupirsi se **mal di testa, irritabilità e insonnia** sono sempre pronti a turbare quelle che ci illudiamo siano ore o giornate di relax, ma di fatto sono semplicemente momenti in cui si rallentano i normali ritmi quotidiani. Per chi invece studia o lavora si può dire che alla solita routine si aggiungono i disagi prodotti non soltanto dal caldo ma anche dai frequenti sbalzi termici cui tutti noi ci sottoponiamo nel passare da ambienti ben climatizzati all'esterno e viceversa. Come poi accennato poc'anzi, anche il tempo dà talvolta il proprio contributo, facendo precipitare le temperature, in poche ore anche di 10 gradi. Una condizione ideale, questa, per la diffusione di **flogosi respiratorie: raffreddori, otiti, faringiti e perfino bronchiti**, tanto che alcuni esperti oggi riconoscono soltanto due gruppi, l'influenza, tipica dell'inverno, e le infezioni cosiddette non influenzali (o parainfluenzali), in cui rientrano tutte le altre forme virali, presenti di fatto

tutto l'anno. Un altro organo bersaglio è **l'apparato digerente**, che non soltanto può essere colpito da microrganismi responsabili di **diarrea**, ma **risente delle abitudini alimentari, dello stress quotidiano** e, negli individui più sensibili, delle **chinetosi**, ossia di quel complesso di disturbi causati dal movimento, come il mal d'auto. Un argomento che nell'ultimo decennio ha avuto sempre maggiore attenzione è la microflora intestinale, la cui perturbazione può essere effetto o causa di sintomi, quali **meteorismo, stipsi o alvo capriccioso**. Non dobbiamo poi dimenticare che nelle donne la normale flora batterica costituisce anche un fondamentale componente difensivo a livello genito-urinario: deve essere perciò sempre tenuta in considerazione nella cura di **vaginiti e cistiti**, ulteriormente favorite in estate dalla riduzione della frequenza minzionale e dal microclima locale, in relazione all'aumento della sudorazione e alla maggiore facilità di insediamento di batteri nell'area genitale. Nella stagione calda, poi, sono naturalmente più frequenti **irritazioni cutanee**, favorite dall'esposizione al sole, dal contatto con eventuali componenti cui si è allergici e dalle punture d'insetto, traumi muscolo-scheletrici, anch'essi promossi dalla maggiore permanenza all'aria aperta o dalla pratica di sport, e, per chi soffre di insufficienza venosa, **varici alle gambe**. Le problematiche sin qui descritte non ci devono indurre a rimanere confinati in ambienti chiusi, dove già trascorriamo

Per prevenire e trattare i sintomi da ipotensione l'omeopatia propone *Crataegus oxyachanta*, *Laurocerasus*, *Oleander* e *Spartium scoparium*, quattro rimedi omeopatici disponibili in un unico complesso, in gocce o fiale

Quali sono le cause del mal di testa?

Le cause più frequenti del comune mal di testa sono lo stress (anche per intensa attività sportiva), una prolungata esposizione al sole, il fumo, l'insonnia, particolari alimenti (cioccolata, molluschi, formaggi) o bevande (caffè, vino, superalcolici). È facile che tali cause si manifestino durante le vacanze rischiando di compromettere qualche giorno di svago.



troppe ore nel corso dell'anno. Piuttosto devono ricordarci l'importanza della **prevenzione, che deve partire dalle nostre abitudini quotidiane, come una dieta con giusto apporto di acqua e ricca in frutta e verdura, il rispetto di ritmi regolari e le norme basilari di igiene** (accurata detersione personale, lavaggio delle mani, conservazione e preparazione degli alimenti) **e protezione** (filtri solari, repellenti per insetti, dotazioni di sicurezza nella pratica di sport). Accanto a tutto ciò non dimentichiamo che **l'omeopatia è in grado di proporci le migliori soluzioni per ogni necessità, con il vantaggio dell'assenza di effetti indesiderati e la possibilità, ove opportuno, di essere associata alle terapie convenzionali.** La disponibilità di complessi, ossia di preparati costituiti dall'associazione di più componenti, rende ancor più agevole l'approccio ai disturbi, soprattutto quando si presentano in estemporanea e variegata associazione. È importante sottolineare, infine, che **l'omeopatia** non soltanto si prende cura di tutti gli aspetti, dal sintomo alla sensibilità o predisposizione individuale a un particolare disturbo, al miglioramento delle capacità difensive, ma è anche in grado di coniugare efficacia e praticità, grazie all'offerta di formulazioni specifiche, quali per esempio **flaconcini, pomate e spray, che semplificano e facilitano la somministrazione anche fuori casa o in viaggio e consentono a un preparato di raggiungere immediatamente la sede in cui deve svolgere la propria azione.**

Di seguito verrà richiamata l'attenzione sui problemi più comuni, suddivisi per distretto corporeo, e sulle relative possibili soluzioni predisposte dall'omeopatia.

TESTA

Sintomi da ipotensione

Talvolta le vertigini durante l'estate sono causate da sbalzi di pressione, e in particolare da cali occasionali, legati alla perdita di liquidi, al disagio ambientale prodotto dall'afa oppure anche dovuti alla costituzione individuale. Sono molto fastidiose in quanto, oltre a conferire una sensazione di mancamento e di deficit energetico, sottraggono buonumore e concentrazione, impedendo di apprezzare il piacere di una giornata di sole, di un momento di svago o di una gita in compagnia o, per chi si trova al lavoro, rendendo ancor più gravoso lo svolgimento della propria attività.

Quale terapia?

Innanzitutto il trattamento (e ovviamente anche la prevenzione) si basa su una buona reidratazione: acqua con l'aggiunta di sali minerali, sodio, magnesio e potassio. In secondo ordine ma non di importanza, è importante un'alimentazione ricca di frutta e verdura di stagione. L'omeopatia propone ***Crataegus oxyachanta***, il biancospino che già conosciamo nella tradizione botanica per la sua azione anti-tachicardica: svolge un effetto riequilibrante e si usa in presenza di polso debole e/o accelerato, dispnea, oppressione al mini-

Come ricaricarsi dall'esaurimento fisico e dalla stanchezza pre-vacanziera

La meta agognata delle sospirate vacanze estive si avvicina più o meno velocemente, ma spesso ci si trascina con difficoltà alla data della partenza con stress, nervosismo, tensione, ansia, alterazioni del sonno, difficoltà di concentrazione, umore nero. Lo stato di allerta è elevatissimo e per evitare di passare i primi giorni delle vacanze in un'anticamera di decompressione senza godere a pieno delle giornate di relax, l'organismo può essere aiutato per tempo con un complesso omeopatico tonico, in grado di sostenere e stemperare la fatica mentale e fisica. I suoi principi attivi sono: **Phosphoricum acidum**, che sostiene tutti gli stati di prostrazione psichica e fisica caratterizzati da svogliatezza, scarsa concentrazione, insonnia, sonnolenza diurna, debolezza fisica generalizzata; **Ignatia**, che riequilibra la sfera dell'umore, la malinconia, la tristezza, il "veder nero" e le lievi depressioni collegate alla stanchezza eccessiva e allo stress; **Sepia** e **Helonias dioica**, che sono di aiuto nelle situazioni in cui la stanchezza estrema si trasforma in irritabilità, instabilità emotiva, depressione; **Citrus medica limonum** e **Ginseng**, utili a sollevare dalla stanchezza fisica e dalla prostrazione estrema, ottimi tonici e corroboranti; **Zincum metallicum**, indicato nei casi di debolezza e fiacchezza fisica e mentale, scarsa memoria e concentrazione, sonnolenza diurna, irrequietezza muscolare nelle gambe, spasmi muscolari, tachicardia. A questi sette rimedi si affianca il **Cocculus**, dai cui frutti maturi si ottiene un omeopatico che gestisce tutte le situazioni di grande debolezza con irritabilità, spossatezza, umore depresso, spasmi gastrici, situazioni di vertigini e ipotensione. Il consiglio è di fare un ciclo nei ventitré giorni precedenti la partenza, un flaconcino al mattino e uno nel primo pomeriggio in caso di notevole esaurimento psico-fisico, in tutti gli altri casi un flaconcino al mattino. Nei soggetti ipertesi e sensibili all'azione del ginseng l'utilizzo del complesso tonico è da valutarsi e comunque il controllo della pressione deve essere quotidiano.

Per ricaricare l'organismo dall'esaurimento fisico e dalla stanchezza pre-vacanziera è disponibile un complesso omeopatico tonico in grado di sostenere e stemperare la fatica mentale e fisica, a base di **Phosphoricum acidum, Ignatia, Sepia, Helonias dioica, Citrus medica limonum, Ginseng, Zincum metallicum, Cocculus**

mo sforzo, cute pallida, dolore al collo e nella zona posteriore della testa, estreme fredde, fatica nel respirare e sudorazione abbondante. Anche **Laurocerasus** contribuisce a sostenere l'azione di pompa del cuore in tutti i casi di affaticamento circolatorio con difficoltà respiratoria associata. Altri due rimedi da segnalare sono **Oleander**, utile in caso di palpitazione, ritmo più regolare extrasistole e ipotensione, vertigini al capo, dolore come se scoppiasse la testa, e **Spartium scoparium**, che rallenta l'attività del cuore e la regolarizza in caso di extrasistole, tachicardia, alterazione del ritmo del cuore, congestione alla testa. Questi quattro rimedi omeopatici sono disponibili in un unico complesso, in gocce o fiale.

Colpi di sole e febbri

Può capitare che dopo una giornata meravigliosa di sole, dopo essere stati impegnati per ore nel trekking o semplicemente essere rimasti ad abbronzarsi in spiaggia o aver fatto un giro in barca, si arrivi a sera febbricitanti e con la testa che scoppia. Il colpo di sole è sempre in agguato, sia che si rimanga immobili sul lettino sia che ci si dedichi ad attività sportive o lavorative senza preservare la propria idratazione.

Quale terapia?

Aconitum è il rimedio di tutto ciò che è improvviso, febbre repentina, rapida, febbre con stato di agitazione fisica e mentale, angoscia e paura fisica



Un valido rimedio per gli occhi durante una vacanza al mare o in montagna, quando si è esposti all'aria e alla luce diretta, è il collirio a base di *Cineraria maritima*, una pianta che presenta notevole affinità con la fisiologia dell'occhio, in quanto necessita di molta luce



e mentale, sensazione di testa pesante, bruciante e di "capelli tirati". **Baptisia**, l'indaco selvatico, agisce sulla febbre che induce notevole prostrazione, stanchezza, smarrimento e confusione mentale. **Bryonia** è indicata per la febbre con secchezza mucosale, in chi desidera tranquillità e acqua e che ha dolore che migliora con il riposo e peggiora con lo sforzo. Se la febbre porta ad alterazioni muscolari, freddezza di tutto il corpo

e sensazione di arresto emotivo e mentale allora **Camphora** è la soluzione appropriata. **Causticum**, rimedio minerale a base di idrossido di potassio, aiuta in caso di febbre bruciante con dolori urenti (il mal di testa è assimilabile a uno strappo tagliente). Possiamo menzionare anche **Eucalyptus** quando la febbre recidivante o intermittente si presenta con mal di testa congestizio. **Eupatorium** è per la febbre delle "ossa rotte", indicato quan-

Quali sono i sintomi della congiuntivite?

La secrezione caratteristica delle congiuntiviti è un composto di liquido trasudato, cellule infiammatorie, cellule epiteliali desquamate, mucina e lacrime. Nelle affezioni allergiche e virali spesso si osserva anche una secrezione acquosa, mentre una secrezione purulenta caratterizza le infezioni batteriche acute.

do la febbre si associa a notevole dolenzia a muscoli e articolazioni. **Ferrum phosphoricum** è utile per le febbri con esordio graduale che poi si trasformano in febbri brucianti con mal di testa congestizio, disturbi circolatori e formicolii. La radice di **Gelsemium**, gelsomino giallo, è invece il rimedio tipico delle febbri che determinano prostrazione, brividi, apatia mentale e una sorta di paralisi psico-fisica, in cui il mal di testa è caratterizzato da una visione doppia e il dolore peggiora con il movimento. Tutti questi rimedi, insieme a **Sabadilla**, omeopatico utile in caso di raffreddori e febbri con starnuti e prurito al velo palatino della gola, sono associati in un unico complesso in gocce o compresse.

Congiuntivite

Un'insidia della stagione estiva è la congiuntivite, che può essere causata sia dalla penetrazione di particelle irritanti sia da batteri e naturalmente dai raggi ultravioletti del sole, in mancanza di una protezione con lenti adeguate.

In caso di riniti allergiche è efficace uno spray nasale a base di *Acidum formicicum*, *Histaminum*, *Aralia racemosa* e *Luffa*, da nebulizzare più volte al giorno per migliorare la respirazione e detergere le mucose

Quale terapia?

Un valido rimedio per gli occhi durante una vacanza al mare o in montagna, quando si è esposti all'aria e alla luce diretta, è il collirio a base di **Cineraria maritima**, vegetale chiamato Senecio bicolor, tipico della macchia mediterranea, che presenta notevole affinità con la fisiologia dell'occhio, in quanto necessita di molta luce. Proprio in virtù di tale analogia cineraria è il componente importante di un collirio decongestionante, idratante, vascolarizzante e dunque utile per il mantenimento delle funzioni visive. L'applicazione di 2 gocce per ogni occhio 3-4 volte al giorno aiuta l'occhio, che sia semplicemente arrossato e irritato o in più affetto da congiuntivite, allergia, blefarite (infiammazione palpebrale), secchezza, ipersensibilità alla luce. A fine giornata, da sole o prima di utilizzare il collirio, si possono applicare delle mascherine decongestionanti a base di acqua distillata e sterile di Camomilla, Hamamelis, Fiordaliso, Rosa e Tiglio: aiutano a sgonfiare i tessuti circostanti l'occhio, le palpebre, drenano la ritenzione di liquidi e attenuano il bruciore da secchezza e irritazione.

Rinite

La rinite estiva, analogamente al raffreddore invernale, può essere espressione di allergia oppure di infezione virale.

Quale terapia?

In caso di **riniti allergiche** è efficace lo spray nasale a base di: **Acidum formi-**

cicum, impiegato per l'accumulo di secrezioni in gola e naso, mucosa nasale ipertrofica, esantemi urticanti; **Histaminum**, utile quando compare un'ostruzione nasale mono o bilaterale, difficoltà respiratoria, tosse, prurito al naso, secchezza gola e mucose nasali; **Aralia racemosa**, in caso di rinorrea acquosa, tosse soprattutto in posizione sdraiata, difficoltà respiratoria tendente all'asma, starnuti e **Luffa**, per un raffreddore con secrezioni gialle o chiare, secchezza delle mucose nasali. L'associazione dell'oligoelemento tipico della diatesi allergica, il **Manganese**, è consigliata alla posologia iniziale di 2 fiale sublinguali al giorno in fase acuta, per poi passare a

una sola fiala al giorno in base all'andamento dei sintomi.

In caso di riniti indotte dal classico "colpo di freddo" – accompagnate dalla produzione di catarro – vale la pena di ricorrere a **Pulsatilla**, l'anemone indicato per secrezioni e catarri giallo-verdi, densi e filanti, **Cinnabaris**, tipico per le infiammazioni del naso, sensazione di pressione alla radice del naso, o a **Calcium Carbonicum**, se si gonfiano tonsille e ghiandole linfatiche. **Kalium bichromicum** è utile per infiammazioni che producono muco denso, semisolido verdastro con croste e lingua patinata e giallastra. In viaggio la praticità risiede nella possibilità di avere tutti i sopra citati



L'oligoelemento Rame può offrire un notevole supporto nelle infezioni, in particolare in caso di otite, associato a un omeopatico spray a base di Hepar sulfur e Belladonna

rimedi in un unico spray nasale, da nebulizzare più volte al giorno per migliorare la respirazione e detergere le mucose.

Gengivite, stomatite e mal di gola

Nemmeno denti e mucose restano immuni alle possibili insidie della stagione calda. In caso di ascesso si deve considerarne l'evoluzione e, in attesa di ricorrere a un dentista, cercare aiuto nell'omeopatia.

Quale terapia?

È utile il complesso già citato in precedenza e costituito da **Apis**, **Belladonna**, **Calcium jodatum**, **Hepar sulfur**, **Kalium bichromaticum**, **Lachesis**, **Marum verum**, **Mercurius corrosivus**, **Phytolacca**. Tale complesso, infatti, è indicato per mucose infiammate, gonfie, arrossate o lievemente rosate, dolenti, pulsanti, calde, mucose secche e infette, muco e catarro denso giallo verdastro, infezioni. Si raccomanda sempre l'assunzione delle gocce o delle compresse da sciogliere in bocca a cosiddetta "bocca pulita" da aromi forti come caffè, menta, spezie.

Per uso locale i rimedi migliori sono **Belladonna**, efficace, come già ricordato, su dolori pulsanti, mucose iperemiche, secche e **Ribes nigrum**, gemmoterapico, apprezzato per la sua azione cortison-simile, antinfiammatoria. I due principi si utilizzano in un unico spray da nebulizzare più volte al giorno e direttamente sull'area dolente. A completamento della cura si possono effettuare sciacqui e tocature, aiutandosi con un bastoncino cotonato con Argento colloidale oppure olio essenziale di Tea tree.

Otite

Mai viaggiare o andare in vacanza senza un antimicrobico-antiinfiammatorio nella propria valigetta di primo soccorso! Tra i vari disturbi che possono guastare le vacanze, infatti, non bisogna trascurare l'otite, che può essere batterica o il più delle volte virale.

Quale terapia?

Ci viene in soccorso il medesimo complesso in gocce in cui sono presenti: **Apis mellifica**, indicata per edemi, gonfiori rosati, dolori brucianti e pungenti, miglioramento con il freddo, applicazioni fredde, tendenza alle infezioni; **Belladonna**, tipico rimedio delle infiammazioni, con dolori violenti o pulsanti; **Calcium jodatum**, utile per le infiammazioni legate ai linfonodi e alle otiti medie; **Hepar sulfur**, indicato in caso di processi infettivi o suppurativi; **Kalium bichromaticum**, in presenza di formazioni catarrali giallo-verde, pus filante; **Lachesis** e **Marum verum**, quando c'è tendenza a infiammazioni e infezioni catarrali; **Mercurius corrosivus**, in caso di infiammazioni con notevole iperemia, arrossamento ed edema faringeo e **Phytolacca** per tutte le infiammazioni che interessano il tratto faringo-laringeo con dolore irradiato alle orecchie. Sono da tener presente anche le compresse con una formula leggermente differente (non hanno Hepar sulfur e Lachesis) e che possono essere succhiate lontano dai pasti a "bocca pulita".

Localmente possono essere utilizzate delle gocce di Argento proteinato, prodotto galenico associato a ottimi risultati: è in-

fatti un buon disinfettante, antibatterico e qualche goccia depositata su un'ovatta e lasciata a contatto del padiglione auricolare più volte al giorno è di prezioso aiuto (l'instillazione nel condotto auricolare è suggerita sempre dopo aver accertato che il timpano è privo di lesioni).

L'oligoelemento **Rame** può offrire notevole supporto in caso di infezioni e si può associare a un omeopatico spray a base di **Hepar sulfur** e **Belladonna**: si nebulizza in bocca ogni mezz'ora quando i sintomi di gonfiore, calore, arrossamento, dolore pulsante sono intensi per poi ridurre l'utilizzo man mano che la situazione migliora. La funzione è anche quella di riequilibrare eventuali suppurazioni batteriche.



5 accorgimenti pratici per prevenire mal d'auto, mal di mare e d'aereo

1. Bere pochi liquidi prima della partenza
2. Prima e durante il viaggio consumare snack ricchi di zuccheri, come grissini, cracker, fette biscottate o biscotti secchi, evitando le bevande a base di caffeina o gasate
3. Preferire per viaggiare le ore del tardo pomeriggio o quelle serali
4. Fare soste frequenti, per esempio ogni 2-3 ore, per muoversi un po'
5. Mantenere la stessa posizione durante il viaggio

APPARATO RESPIRATORIO

Faringite e tosse

In caso di raffreddamento intenso (non c'è da stupirsi se negli ultimi anni si verificano sempre più spesso microepidemie estive causate da virus respiratori) l'evoluzione potrebbe essere la comparsa di tosse, tosse secca o tosse produttiva.

Quale terapia?

Ammonium carbonicum aiuta nei casi di catarro laringeo, tosse secca, irritativa, rinite. **Belladonna** è utile per le infiammazioni con secchezza delle mucose, gola e tonsille molto arrossate. **Bryonia** agisce sulla tosse irritativa, stizzosa e dolorosa, che peggiora negli ambienti caldi, sulla respirazione faticosa e sulla secchezza delle mucose, spesso responsabile di fitte acute e improvvise durante la respirazione e la fonazione. **Chamomilla** è indicata in caso di tosse irritativa pertussoidale, temperamento irritabile e rabbioso, **Coccus cacti** per la tosse con vomito di muco, difficoltà respiratoria, sensazione di filo in gola, **Corallium rubrum** per attacchi di tosse abbaiente e persistenti che provoca soffocamento, **Cuprum aceticum** per tosse accompagnata da vomito riflesso e senso di soffocamento, che migliora con l'ingestione di bevande fredde. **Drosera** è efficace sulla tosse irritativa con dolori retrosternali e attacchi notturni, **Ipeca** sulla tosse pertussoidale con rantoli, dolore, tendenza al vomito e a peggioramento serale e notturno. L'insieme di questi rimedi più **Thymus**, caratterizzato da un'azione espettorante, si ri-

trova in una formulazione in sciroppo. La somministrazione deve essere frequente in fase acuta.

In caso di tosse stizzosa, secca e irritante si può usare un complesso omeopatico in gocce a base dei rimedi già citati in precedenza quali **Belladonna**, **Bryonia**, **Coccus cacti**, **Corallium rubrum**, **Cuprum aceticum**, **Drosera**, **Ipeca**, **Spongia** (impiegata per raffreddori cronici e intensi, catarro nelle vie respiratorie, ingrossamento delle ghiandole linfatiche, tosse frequente, raucedine), **Sticta** (rinite e bronchite con sensibilità all'aria fredda, tosse pertussoidale, peggioramento notturno e con aria fredda). Il composto esiste anche in compresse con una formula leggermente differente.

ADDOME

Nausea e vomito da chinetosi

Sono molte le persone a soffrire di chinetosi, ossia disturbi gastrici causati dal movimento (mal d'auto, di nave, d'aereo), caratterizzati essenzialmente da nausea, cefalea e malessere generalizzato.

Quale terapia?

Per le chinetosi è raccomandata l'associazione di **Apomorphinum hydrochloridatum**, **Cocculus**, **Ipecacuanha**, **Nux vomica** e **Petroleum**. **Apomorphinum** regola vomito e nausea di tipo centrale, cerebrale, vomito indotto da alterazione del labirinto, agisce in modo da placare tossi emetiche, vomito inarrestabile e vio-

lento ed è sinergica a **Ipeca**, anch'essa presente nell'associazione. **Ipeca** esplica azione regolatoria sugli stimoli vagali, nausea e vomito sono caratterizzati da lingua senza patina e stomaco sottosopra, nausea perenne. **Cocculus** è utile se la nausea peggiora con gli spostamenti, in auto, nave, aereo, sensazione di vuoto e vertigine a ogni movimento, e agisce su sistema nervoso centrale, periferico, parasimpatico e centri neurovegetativi. **Nux vomica** viene utilizzata in questo complesso per nausea e vomito mattutini e serali, dopo mangiato: svolge azione regolatoria su sistema nervoso centrale e periferico neurovegetativo. **Petroleum** ha caratteristica di vomito biliare, aggravamento con il movimento e nausea con lingua patinata e dispepsia gastrica.

Dispepsia e gastrite

In vacanza spesso si mantiene un regime alimentare diverso in termini di qualità, quantità e modalità di consumo (orari e durata dei pasti sono talvolta molto differenti rispetto ai ritmi quotidiani abitua-

Per le chinetosi è raccomandata l'associazione di Apomorphinum hydrochloridatum, Cocculus, Ipecacuanha, Nux vomica e Petroleum

Contro dispepsia e gastrite il consiglio è sempre di alcalinizzare l'organismo, per velocizzare la guarigione, con un integratore alimentare a base di Sodio bicarbonato e citrato, Potassio bicarbonato, Calcio carbonato, Magnesio idrossido e Zinco gluconato



li). Ecco quindi la possibile comparsa di dispepsia (difficoltà digestiva), bruciore gastrico, reflusso, gonfiore, crampi.

Quale terapia?

Anacardium consente di contrastare acidità e dolore spesso duodenale, ossia un dolore da digiuno che si calma coi pasti ma si ripresenta a distanza di un paio di ore da essi e si associa ad acidità notturna. **Argentum nitricum** è efficace su gastriti, duodeniti, dispepsie di un individuo sempre agitato, ansioso, instancabile e in movimento, con dolore retrosternale

urente, dilatazione di stomaco e addome nonché eruttazioni frequenti. **Belladonna** viene di solito impiegata per dolori, crampi pulsanti, intermittenti, mentre **Chelidonium** trova il suo organo bersaglio nel fegato e nella cistifellea, quando si presentano gusto amaro in bocca, sensazione di dolore epatico, dolore e fastidi con lateralità destra. **Carbo vegetabilis**, il carbone del legno di betulla, si utilizza per dispepsie, digestioni lente, gastriti con forte meteorismo e dolori crampiformi. **Lycopodium** è il rimedio tipico per ventre globoso e gonfiore gastro-addominali,

tipici di chi raggiunge subito la sazietà e avverte il bisogno di slacciare la cintura dopo mangiato. **Chamomilla** si utilizza quando compare gonfiore dello stomaco con gusto amaro in bocca, vomito acido e il temperamento dell'individuo è collerico e irritabile. **Nux vomica** è il rimedio per eccellenza di gastriti e disturbi gastrici legati a stress, nervosismo, irritabilità e stile di vita e alimentare scorretti. Esiste anche una forma in compresse priva di Argentum nitricum. In aggiunta a questo rimedio il consiglio è sempre di **alcalinizzare** l'organismo: far aumentare il pH a valori basici significa infatti velocizzare la guarigione. In questo caso il composto suggerito è un alcalinizzante a base di Sodio bicarbonato e citrato, Potassio bicarbonato, Calcio carbonato, Magnesio idrossido e Zinco gluconato.

Talvolta il disturbo dispeptico allarga l'attenzione dall'organo gastrico all'organo **fegato**, bile e alla loro alterata e difficoltosa funzionalità.

Quale terapia?

Un complesso omeopatico in gocce utile in caso di fegato e bile affaticati è costituito da: **Cardo**, ottimo drenante epato-biliare, utile per un fegato congestionato; **Chelidonium**, utile in presenza di cefalee e sonnolenza postprandiale, fegato ingrossato, gusto amaro in bocca, azione coleretica e colagoga sulle vie biliari; **China**, in caso di dolori e gonfiore gastro-intestinali, meteorismo, incapacità a digerire la frutta, gusto amaro in bocca, eruttazioni che non portano sollievo;

Un complesso omeopatico in gocce utile in caso di fegato e bile affaticati è costituito da *Cardo*, *Chelidonium*, *China cholesterinum*, *Colocynthis*, *Lycopodium*, *Nux vomica*.

Lo stesso complesso esiste anche in compresse da sciogliere in bocca

Cholesterinum, in caso di epatiti, calcoli di bile o cistifellea; **Colocynthis**, per quei dolori gastro-intestinali da piegarsi in due, migliorano con la pressione della zona dolente, meteorismo, l'eliminazione dei gas porta sollievo; **Lycopodium** è il rimedio elettivo per il fegato, fegato grosso, addome gonfio che non sopporta nessuna pressione, meteorismo, sensazione di fame che si sazia subito, pienezza dopo l'inizio dei pasti, desiderio di dolci e cibi caldi; **Nux vomica**, efficace in presenza di dolori e spasmi

gastrointestinali con nausea, alterazioni intestinali verso la stipsi, tipologia irritabile, nervosa, aggressiva, desiderio di alcolici, caffè, sonnolenza postprandiale. Lo stesso complesso esiste anche in compresse da sciogliere in bocca.

Meteorismo/coliche

Se oltre a dispepsia e problematiche gastriche sono frequenti e intensi episodi di meteorismo e coliche si rende necessario un approccio specifico.

Quale terapia?

È utile un complesso omeopatico con i seguenti componenti: **Alumina**, indicata in presenza di scarsa motilità intestinale del retto, difficoltà di defecazione anche di feci molli, ragadi anali, desiderio di frutta e verdura, avversione per carne e patate; **Bryonia**, in presenza di secchezza mucosale; **Colocynthis**, per dolori intestinali che migliorano con il calore e accovacciandosi o applicando una pressione sull'area dolente; **Lycopodium**, in caso di addome gonfio, glo-



Le cause delle dermatiti estive possono essere molteplici: eritema solare, punture di insetti, allergie da contatto, irritazioni, piccole ferite, abrasioni, escoriazioni

boso e meteorico; **Nux vomica**, per stipsi, gonfiore addominale, tenesmo (ossia stimolo alla defecazione ma senza esito e con impressione di svuotamento intestinale incompleto); **Sulfur** per meteorismo con diarrea mattutina.

Stipsi

La stipsi (stitichezza) è un disturbo molto comune, soprattutto nelle donne e nelle persone sopra i 65 anni di età. Considerando che la maggior parte delle persone evacua almeno tre volte la settimana, è stato stabilito di definire stipsi una frequenza di evacuazione inferiore a 3 volte la settimana.

In vacanza spesso il cambio di ritmi fisiologici e di qualità alimentare induce questo disturbo: l'aiuto principale è offerto dalle fibre e dall'acqua, che insieme producono l'effetto "spugna rigonfia", efficace nello stimolare l'attività intestinale. Un'alimentazione ricca di frutta, verdura, cibi integrali, legumi e l'assunzione di almeno 1,5 litri di acqua ogni giorno sono accorgimenti fondamentali per rieducare l'intestino a un ritmo fisiologico.

Quale terapia?

Quando le fibre alimentari non sono sufficienti si possono aggiungere **fibre di mela, grano saraceno, inulina di cicoria, estratto di curcuma, estratto di Matricaria camomilla, estratto di vite, estratto di carrubo, L-glutamina**. Tutti componenti, questi, presenti in un integratore che, grazie alla presenza di inulina e glutamina, svolge la funzio-

ne di prebiotico (ossia di alimento per i batteri "buoni" della microflora locale), riequilibrando così l'ambiente intestinale. Gli estratti di curcuma e di Matricaria riequilibrano le funzioni digestive e inibiscono i processi infiammatori. Una bustina in un bicchiere di acqua 2 volte al giorno un'ora prima dei 2 pasti principali per un paio di settimane o comunque per la durata della vacanza. In caso di stipsi sono anche indicati i probiotici quali **lattobacilli (Rhamnosus, Acidophilus, Paracasei) e bifidobatteri e prebiotici (frutto-oligosaccaridi)**. Questi probiotici sono gli stessi che caratterizzano la microflora intestinale, sono gastro-resistenti (non vengono, cioè, alterati dall'acidità dello stomaco e nemmeno dai sali biliari), giungono integri a destinazione e attecchiscono nell'ambiente intestinale, dove possono aumentare la qualità e la quantità della flora già presente. Si assumono un paio di volte al giorno lontano dai pasti.

Diarrea

In caso di diarrea si devono gestire due fasi: quella iniziale di disbiosi e la seguente di ripristino della flora intestinale.

Quale terapia?

Durante una diarrea non dolorosa con molto gas e migliorata dal caldo si può usare **Acidum phosphoricum; Chamomilla** è indicata in caso di diarrea acquosa, con dolori crampiformi; **Colocynthis** è consigliabile quando la diarrea dolorosa presenta spasmi violenti da piegarsi

in due; **Mercurius corrosivus** in caso di diarrea con spasmi dolorosi anali, feci mucose, vischiose, sanguinolente; **Oleander** è efficace sulla diarrea dolorosa con residui alimentari in digeriti; **Rhus tox** sulla diarrea acquosa da causa virale; **Veratrum album** su diarrea profusa, dissenteria con crampi, sensazione di bruciore, rischio di disidratazione e collasso. Tutti questi rimedi sono presenti insieme in un unico composto.

Nella seconda fase, quella di ripristino del microbiota intestinale, accanto al complesso omeopatico appena descritto è indispensabile utilizzare un integratore a base di lattobacilli (Rhamnosus, Acidophilus, Paracasei), bifidobatteri e prebiotici frutto-oligosaccaridi.

Sempre in caso di diarrea un ottimo rimedio specifico pediatrico, ma non solo, è uno **spray** privo di alcol a base di **Podophyllum**, usato in caso di irritazione gastro-intestinale che provoca diarrea acquosa, giallastra, a getto, irritante, dolorosa, presenza di crampi, gas, peggiora con il calore, e **Vaccinium vitis idaea**, il mirtillo rosso che agisce in modo duplice: stimola la motilità quando l'intestino è pigro e diventa sedativo in caso di ipermotilità. È un ottimo disinfettante intestinale, capace di bloccare l'adesione dei colibacilli alle pareti intestinali.

Disturbi genito-urinari

Nella stagione estiva, soprattutto nel sesso femminile, tendono a essere più frequenti i disturbi della sfera genito-urinaria, in particolari cistiti e vaginiti.



Quale terapia?

Berberis, il crespino, di cui in omeopatia si usa il rimedio ottenuto dalla corteccia, agisce su dolori lombari nelle tipologie predisposte ad accumulo di acido urico, renella, calcolosi renali. In effetti l'organo bersaglio di Berberis è proprio il rene e le vie urinarie. Le urine presentano frequentemente sedimento a colorazione sui toni del rosso, i dolori migliorano stando in piedi, sono improvvisi, brucianti e generalmente scaturiti dalla zona renale, dalla vescica e urinando si irradiano verso le cosce. **Cantharis**, l'insetto cantaride, viene utilizzato per quelle cistiti che danno dolori brucianti, intensi, crampiformi mentre si urina, si urina poco e di frequente, a gocce, urina intermittente, si può arrivare a un blocco urinario, le urine contengono sangue. **Dulcamara** è utile invece quando l'urina viene emessa frequentemente a piccole gocce, le urine hanno odore sgradevole e sono dense: l'utilizzo di questo rimedio è legato a quando la cistite insorge a seguito di esposizione al freddo e all'umi-

dità. **Equisetum hyemale** (il tipo arvense ha effetti molto simili) o coda cavallina, ha come organo bersaglio rene e vescica ed è indicato nelle cistalgie, nelle cistiti con bruciori molto intensi durante e dopo la minzione, sensazione di peso e gonfiore vescicale che migliora durante la minzione. **Eupatorium purpureum** trova azione specifica in organi come rene e vie urinarie, indicato nelle cistalgie, cistiti con urine scarse, dolori che scorrono dal basso verso l'alto. Questi rimedi si ritrovano in un composto a gocce o a compresse il cui uso è suggerito molto frequente in caso acuto e intenso o in fase di sintomi e fastidi primordiali.

Un ulteriore accorgimento che non deve essere sottovalutato è il ripristino e il reintegro del microbiota mediante un integratore a base di lattobacilli (*Rhamnosus*, *Acidophilus*, *Paracasei*), bifidobatteri e di prebiotici frutto-oligosaccaridi. Va ricordata l'importanza di bere molta acqua, mai trattenere il flusso urinario ed eliminare dall'alimentazione sale, spezie e aromi piccanti.

Anche l'alimentazione svolge un ruolo determinante nella cistite: è noto che i cibi acidificanti (ricchi in proteine e zuccheri raffinati), al contrario di quelli alcalinizzanti (come frutta e verdura), possono favorire lo sviluppo di forme fungine già presenti in bassa concentrazione nel tubo digerente, che possono prendere il sopravvento e raggiungere facilmente l'apparato genitourinario.

PELLE

Dermatiti

Le cause delle dermatiti estive possono essere molteplici: eritema solare, punture di insetti, allergie da contatto, irritazioni, piccole ferite, abrasioni, escoriazioni.

Quale terapia?

La medicina tradizionale in questi casi mette a disposizione i farmaci topici (cioè da applicare localmente): i più noti

In caso di contratture e infiammazioni muscolari, muscolo-tendinee, muscolo-legamentose, muscolo-articolari il consiglio è di utilizzare un complesso in gocce a base di Berberis, Calcium phosphoricum, Causticum, Dulcamara, Nux vomica, Rhododendron, Rhus tox

sono gli antistaminici e i cortisonici. I primi, però, possono dare luogo a reazioni da fotosensibilizzazione mentre gli altri, malgrado un'apprezzabile attività antinfiammatoria, possono provocare numerosi effetti indesiderati. Il ricorso a farmaci omeopatici diventa un'opportunità per coniugare l'efficacia di principi attivi, spesso noti da secoli e di impiego ampiamente consolidato, con la sicurezza della cura.

In tutti i casi di infiammazione, infezione ed evoluzioni di natura allergica il consiglio quindi è di tenere sempre in valigia una pomata a base di tinture madri di Calendula, Echinacea angustifolia, Cardiospermum. La **Calendula** e l'**Echinacea**

angustifolia sono conosciute per le loro proprietà cicatrizzanti e antibatteriche, si possono applicare su tagli e ferite aperte, ustioni. **Cardiospermum halicacabum** è un meraviglioso vegetale rampicante che viene utilizzato in quanto le sue sommità fiorite contengono sostanze simil-cortisoniche e infatti si ottengono risultati sorprendenti su dermatiti allergiche pruriginose, o semplicemente infiammazioni superficiali. Il consiglio è di applicare la pomata più volte al giorno, avendo cura di gestire in modo differente tagli, ferite e scottature, procedendo cioè alla loro disinfezione e mantenendole protette dall'ambiente esterno con bendaggi opportuni.



APPARATO MUSCOLO-SCHELETRICO

La maggiore permanenza all'aperto e la pratica di sport possono facilitare piccoli traumi. Vediamo come affrontarli.

Piccoli traumi, contusioni ed ematomi

Quale terapia?

Il **Symphytum officinale** è un vegetale, un'erbacea, il cui nome già la presenta: sottintende il verbo saldare, unire, e il suo nome volgare "Consolida" rende idea di quanto possa fare in caso di fratture e traumi ossei. Lo ritroviamo come tintura madre contenuto in una pomata insieme ad Arnica, Hamamelis virginiana, Hypericum, Ruta graveolens, Sanicula europaea, Sempervivum tectorum e Solidago virga aurea.

Arnica e i suoi flavonoidi sono ormai straconosciuti per le proprietà antinfiammatorie, antiedemigene, antitraumatiche.

Hypericum è a sua volta definito come "l'arnica dei nervi", questo solo a dare un'idea dell'azione antinevralgica che possiede. **Hamamelis** per il suo contenuto in tannini è utile a dare azione astringente sui vasi dilatati dopo trauma, è un ottimo emostatico, i flavonoidi esercitano azione vaso e capillaro-protettrice. Un'azione analoga è altresì caratteristica di **Ruta**, la cui tintura madre viene estratta dalle sommità fiorite e il cui utilizzo promuove una protezione dei vasi e viene usata per tutti i problemi muscolo-articolari, distorsioni, lussazioni. L'erba fragolina (**Sanicula europea**) nella tradizione popolare veniva usata in caso



di ustioni: in realtà le azioni della tintura madre, ricavata da tutta la pianta, vengono sfruttate anche come antiemorragiche, antinfiammatorie in caso di contusioni ed ematomi. Il **Sempervivum tectorum** – così chiamato perché si pensava che questo vegetale proteggesse la casa dai fulmini – viene utilizzato per le sue azioni astringenti, antiedemigene, antinfiammatorie e cicatrizzanti. La **Solidago virga aurea** è sicuramente più conosciuta per le azioni curative e protettive sull'apparato urinario, reni e vescica, ma proprio per il suo elevato contenuto in tannini e flavonoidi viene utilizzata come antinfiammatorio in tintura madre.

Tutti i precedenti sono utilizzati per formulare una crema che agisce molto bene su traumi osseo-muscolo-tendinei, quindi contusioni, distorsioni, lussazioni, slogature, ematomi. Il suo utilizzo viene consigliato più volte al giorno, andando a gestire il singolo caso con eventuali bendaggi elastici (cavigliere, polsini, ginocchiere) di sostegno.

Contratture e risentimenti muscolo-legamentosi

Quale terapia?

In caso di contratture e infiammazioni muscolari, muscolo-tendinee, muscolo-legamentose, muscolo-articolari il consiglio è di utilizzare un complesso in gocce a base di **Berberis, Calcium phosphoricum, Causticum, Dulcamara, Nux vomica, Rhododendron, Rhus tox.**

Dolori ossei e muscolari

Quale terapia?

Berberis è indicato per i dolori acuti in caso di reumatismi muscolari e articolari spesso causati da un accumulo di acido urico, che peggiorano con il movimento. Il dolore lombare e alla schiena è originato da problematiche renali e alle vie urinarie, può insorgere con un movimento brusco dopo esser stati seduti e

fermi a lungo. **Calcium phosphoricum** è indicato per i dolori ossei nei punti di sutura, peggiora con l'umidità e il freddo.

Causticum è indicato per contratture di muscoli e tendini, sensazione di avere i tendini accorciati (esempio torcicollo), rigidità delle articolazioni, gonfiore e dolore articolare, aggravamento al vento e al secco. **Dulcamara** si utilizza in tutti i casi di rigidità e dolori muscolo-articolari che peggiorano e sono indotti dal clima umido. **Nux vomica** è utilizzata in questo caso per la sua azione di supporto in caso di lombalgie e sciatiche: caratteristica dell'individuo è quella di soffrire di insensibilità e parestesie alle estremità.

Rhododendron trova la sua azione specifica su nervi periferici, muscoli, ossa e articolazioni. In caso di torcicollo, lombalgie, infiammazioni articolari, nevriti e nevralgie, sciatica, tendiniti, rigidità del collo e della schiena, in presenza di agitazione, peggioramento con il riposo e con il clima umido e freddo, miglioramento graduale con il movimento, il rimedio da usare è **Rhus tox.** Tutti questi rimedi si trovano in un'unica soluzione in gocce o compresse.

In caso di eventi traumatici, cadute, colpi, ferite, l'associazione di composti precedentemente illustrati quali **Arnica, Calendula, Hamamelis, Rhus tox, Ruta e Symphytum** è indicata per gestire ematomi, emorragie, contusioni, distorsioni, problematiche legate a ossa, tendini, legamenti e tessuti molli.

PER SAPERNE DI PIÙ
www.omeopatiasalute.it

Per gambe pesanti e gonfie, capillari in evidenza, sistema venoso difficoltoso e alterato vengono in soccorso *Aesculus hippocastanum*, *Carduus marianus*, *Hamamelis*, *Pulsatilla*, *Secale cornutum*

GAMBE

Insufficienza venosa

In vacanza in genere si è meno sedentari, si cammina un po' di più, si pratica sport magari in modo sporadico o avventato, ma proprio per il caldo e l'afa della stagione possono presentarsi problematiche di tipo circolatorio-venoso.

Quale terapia?

Per gambe pesanti e gonfie, capillari in evidenza, sistema venoso difficoltoso e alterato vengono in soccorso ***Aesculus hippocastanum***, indicato per la stasi venosa, per flebiti e tromboflebiti, varici; ***Carduus marianus***, il cardo, che migliora le difficoltà venoso-circolatorie

grazie al suo sostegno all'attività epatica; ***Hamamelis***, già trattata in precedenza, che ha affinità per flebiti, problematiche capillaro-venose, emorragie e stasi venose; ***Pulsatilla***, rimedio della pelle a carta geografica, ossia rimedio per le vene varicose, stasi venosa a partire dalla zona lombare, gonfiore alle gambe, ai polpacci, con miglioramento all'aria aperta e con il movimento; ***Secale cornutum***, che ha un'affinità estrema per i nervi vascolari e per le pareti vascolari, venule e capillari, è indicata per dolori ischemici indotti da spasmi vascolari.

Un ulteriore aiuto è offerto dall'oligoelemento **Manganese/Cobalto**, tipico della diatesi così chiamata distonica, distonia neurovegetativa, per tutti i disturbi circo-

latori arteriosi, venosi e capillari, flebiti, tromboflebiti. In questi casi la stanchezza che già si ha nelle ore mattutine accresce con il trascorrere della giornata e si associa a un senso di pesantezza e gonfiore delle gambe.

Non dimentichiamo che l'insufficienza venosa cronica aumenta con l'età: dopo i 60 anni interessa quasi il 60% per cento delle donne e il 35% degli uomini. Chi ne è affetto deve prestare attenzione nel periodo estivo, evitando di esporre le gambe al sole e di rimanere a lungo in piedi.

Servizio di Silvia Buscaglia, Farmacista omeopata in Milano, Annapaola Medina e Piercarlo Salari, Medico Chirurgo in Milano, specialista in Pediatria





Farmacia Visini di Sutrio: benessere naturale che parte dall'ascolto

Per questo numero primaverile siamo andati in Carnia a intervistare il dr. Alessandro Kaspar della Farmacia Visini di Sutrio (UD), una realtà che dal 1976 è specializzata in medicina naturale, fornendo rimedi omeopatici mirati a seconda delle esigenze proprie di ciascun paziente

La Farmacia Visini incentra la sua attività principale nei settori dell'omeopatia e della fitoterapia. Qual è stato il percorso, dopo la laurea in Farmacia, che l'ha portata a interessarsene?

Dopo la laurea per quattro anni ho avuto modo di lavorare in diverse farmacie del Nord-est e questo mi ha permesso di imparare molti approcci differenti alla nostra professione; dal 2007 sono rientrato nella farmacia di famiglia e ho cominciato a specializzarmi in diversi ambiti. Inizialmente mi sono avvicinato all'omeopatia per curiosità: ho seguito i due anni di corso del Società Medica Bioterapica italiana a Padova, poi, avendo trovato l'argomento molto interessante, ho deciso di approfondire ulteriormente e mi sono iscritto alla Scuola omeopatica di Verona. Frequentandola l'interesse per l'omeopatia è diventato una vera e propria passione, cui dedico molto tempo ed energie e che di conseguenza ho cercato di introdurre nella pratica quotidiana della mia professione.

Quindi nel Suo lavoro si troverà spesso a consigliare prodotti omeopatici rispetto a quelli legati alla medicina tradizionale.

Cerco sempre, anche in relazione al paziente che ho di fronte, di proporre un'alternativa omeopatica al farmaco tradizionale. Non sempre ho una risposta positiva, ma sicuramente riscontro sempre più interesse rispetto a questo tipo di terapie alternative.

Il cliente che viene nella vostra farmacia ha già un buon livello di conoscenza di cosa sia l'omeopatia e, più in generale, dei rimedi naturali? Con quale spirito si avvicinano a questo tipo di medicina? Ci racconti, se ne ha, qualche esperienza o aneddoto interessante.

Sfortunatamente noto che spesso c'è molta confusione riguardo al "mondo del na-

turale"; soprattutto si tende a confondere la fitoterapia con l'omeopatia e a fare l'equivoco "naturale non fa male". Aneddoti ce ne sarebbero molti, normalmente i casi più eclatanti, e ahimè frequenti, riguardano i lassativi: si ricorre a prodotti fitoterapici convinti che in quanto tali non siano dannosi, anche se in realtà spesso svolgono la loro azione "irritando" in modo per nulla naturale l'intestino con tutti gli effetti collaterali che ne conseguono.

In questo periodo dell'anno quali sono i Suoi consigli di farmacista omeopata nella prevenzione e cura dei disturbi estivi?

Faccio fatica con la mia formazione unicista a dare dei rimedi "preconfezionati". Quello che di solito consiglio è una sorta di mini pronto soccorso omeopatico da portarsi dietro in questa stagione e che comprende i granuli di: Apis (per le punture di ape), Arnica (per tutti i tipi di botte e traumi), Arsenicum (per le intossicazioni alimentari e spesso utile negli eritemi), Calendula (per le ferite/abrasioni/scottature). Poi a seconda delle specifiche esigenze dei pazienti consiglio dei rimedi mirati sulla persona.

Le vengono spesso richieste anche terapie e rimedi mirati per i più piccoli?

Per quanto riguarda i bambini chiaramente nel loro caso c'è un'attenzione ancora maggiore e si cerca il più possibile di somministrare loro dei rimedi che siano contraddistinti sì da una buona efficacia, ma soprattutto da un'assenza di effetti collaterali; in questo senso l'omeopatia il più delle volte può rivelarsi la terapia più adatta.

Quale atteggiamento riscontra nel mondo scientifico italiano verso l'omeopatia?

Purtroppo nella stragrande maggioranza dei casi di totale diffidenza. Quello che personalmente mi dispiace è la scarsa co-

noscenza della materia anche da parte di chi la critica aspramente.

Come valuta l'utilizzo degli strumenti del web 2.0 per avvicinare gli utenti alla conoscenza e alle possibilità offerte dalla medicina omeopatica?

Il web può essere uno strumento di approfondimento straordinario, purtroppo, specie in campo sanitario, è molto difficile saper valutare la qualità delle informazioni che si ricevono; per questo motivo credo sia meglio rivolgersi direttamente a dei professionisti che abbiano seguito un percorso formativo che ne attesti le competenze.

Come vede in prospettiva lo sviluppo del ruolo del farmacista omeopata nei prossimi anni e, di conseguenza, cosa si sente di consigliare a un giovane che vuole intraprendere questa carriera nel nostro paese?

Vista la sempre maggiore attenzione verso le medicine alternative credo ci possano essere buoni sviluppi per il ruolo del farmacista omeopata. Sarebbe auspicabile una maggiore regolamentazione in tal senso, al fine di proteggere e tutelare meglio la nostra professionalità in questo settore.

Come in ogni ambito professionale credo sia fondamentale cercare di specializzarsi e approfondire gli argomenti il più possibile. Ciò richiede tempo e fatica. Lavorando non è sempre facile trovare le energie per farlo, quindi mi sento di consigliare di intraprendere un percorso formativo ben ponderato (scegliere con cura i corsi e le scuole cui appoggiarsi) e soprattutto il più possibile attinente a quelle che sono le proprie inclinazioni/passioni al fine di renderlo più piacevole, utile e avere maggiori possibilità di successo nella strada che si è scelto di intraprendere.

V.P.

**Ti manca la carica?
Ricaricati
con l'omeopatia!**



DR. RECKEWEG
Specialità omeopatiche

IMO
www.omeoimo.it

Chiedi in Farmacia la **ricarica gialla**

Un adeguato apporto di Selenio aiuta a mantenere l'integrità e la salute cellulare, prevenendo i danni ossidativi e l'invecchiamento



Il Selenio: un oligoelemento dalle infinite virtù

Il Selenio è un oligoelemento indispensabile per la salute degli esseri umani, la cui importanza è nota da secoli. La sua storia comincia, infatti, al termine del XVIII secolo e, da allora, analisi e studi scientifici ne hanno evidenziato le mille potenzialità: scopriamole insieme

I Selenio ricopre un ruolo fondamentale nell'attività enzimatica delle *glutathione perossidasi*, enzimi ubiquitari nell'organismo umano che svolgono **un'importante funzione antiossidante**, frenando quindi fenomeni pro-infiammatori e proteggendo l'organismo da sostanze tossiche e agenti infettivi. Questi enzimi non sono gli unici a svolgere un'attività antiossidante e a modulare l'attività immunitaria: si conoscono almeno una ventina di enzimi o proteine contenenti Selenio, che svolgono attività di regolazione o di trasporto. È per questo motivo che

un adeguato apporto di Selenio aiuta a mantenere l'integrità e la salute cellulare, prevenendo i danni ossidativi e l'invecchiamento.

Inquinamento atmosferico, esercizio fisico intenso, fumo, raggi UV e X, infiammazioni, iperglicemia, farmaci e chemioterapici, insetticidi e agenti contaminanti agricoli o industriali sono solo alcune delle cause che sottopongono quotidianamente il nostro organismo a un forte stress ossidativo. **Se poi la nostra alimentazione è anche carente di micronutrienti, allora il danno ossidativo frequente e**

ripetuto finisce per ridurre l'efficienza delle difese immunitarie aumentando la nostra vulnerabilità e accelerando il processo di invecchiamento e degenerazione cellulare e tissutale. Ma non è tutto: grazie alla sua attività antiossidante può contribuire alla riduzione del rischio cardiovascolare, mentre la sua carenza può portare a un suo aumento; il Selenio sembra perciò rivestire un ruolo importante anche nella prevenzione di problemi di perfusione cardiaca.

Non è da sottovalutare inoltre il legame tra molte seleno-proteine e i meccanismi

L'alimentazione aiuta a far fronte alle esigenze nutrizionali di Selenio: pesce, frutti di mare, carne, uova e noci sono sicuramente tra gli alimenti più ricchi, mentre nelle verdure e nei cereali la concentrazione varia a seconda della natura del terreno e dell'impiego di fertilizzanti

di autoregolazione dell'organismo. Il Selenio, infatti, **contribuisce alla normale funzione del sistema immunitario** ed è coinvolto nei processi di replicazione cellulare. Non va trascurata anche la funzione del Selenio sulla **tiroide**, ghiandola in cui operano enzimi Selenio-dipendenti con il compito di attivare gli ormoni tiroidei. In condizioni di carenza di questo oligoelemento, tali enzimi non svolgono più adeguatamente la loro funzione conducendo quindi a condizioni di **ipotiroidismo**. Non è un caso che, in presenza di ipotiroidismo, l'integrazione di Selenio venga vivamente consigliata come importante supporto.

Infine, il Selenio è stato proposto anche nella **disintossicazione da alcuni tipi di metalli pesanti**, come piombo, cadmio e mercurio. La conclusione è estremamente chiara: **il Selenio è importante per tutti, a tutte le età**.

Ma qual è il reale fabbisogno di ognuno? In base all'età, allo stile di vita, a particolari condizioni, la necessità di Selenio può variare. Esistono comunque linee guida abbastanza precise. Secondo il Ministero della Salute statunitense, l'apporto quotidiano di Selenio per i bambini può spaziare dai 10 mcg al giorno (neonati fino ai 6 mesi) ai 15 mcg (bambini fino a 1 anno) e dai 20 mcg (bambini tra 1 e 6 anni) ai 40 mcg (fino ai 14 anni). I Valori Nutritivi di Riferimento della UE stabiliscono la quantità massima per un adulto di 83 microgrammi al giorno, sebbene sarebbe ottimale considerare che l'apporto di Selenio varia in base alle esigenze specifiche del soggetto.

Per le donne in gravidanza e per le neomamme, ad esempio, la dose suggerita dovrebbe orientarsi a circa 65-75 mcg al giorno, mentre in stati carenziali che si verificano in età adulta si può considerare un apporto fino a 300 mcg/die.

L'alimentazione ci aiuta a far fronte a tali esigenze nutrizionali: pesce, frutti di mare, carne, uova e noci sono sicuramente tra gli alimenti più ricchi di Selenio, mentre nelle verdure e nei cereali la concentrazione varia a seconda della natura del terreno e dell'impiego di fertilizzanti.

Non sempre però la composizione del nostro piatto è tale da soddisfare i nostri fabbisogni del momento, soprattutto se aumentati. **Se si verifica una carenza di Selenio nell'alimentazione si possono generare tantissime problematiche:** da una maggiore vulnerabilità verso malattie infiammatorie acute e croniche, danni da radicali liberi e metalli pesanti, invecchiamento precoce, infertilità (specie maschile), ipotiroidismo, scarso accrescimento nei bambini, peggioramento di malattie croniche e degenerative, peggioramento di malattie del sistema nervoso, disturbi dell'umore, acne ed eczemi, a un aumento del rischio di patologie cardiovascolari e di alcune forme di cancro.

Un bilanciato regime dietetico solitamente garantisce un corretto apporto di Selenio all'organismo, ma non sempre è così: in questi casi, un valido aiuto **è fornito dall'oligoterapia**, disciplina che utilizza micro-dosi di singoli minerali.

Articolo di Sabrina Antonini

Una ricarica di Selenio

Quando il nostro organismo necessita di una dose extra di Selenio rispetto a quanto assunto con i cibi, è importante rivolgersi al proprio farmacista di fiducia.

Nell'ambito della gamma delle oligosoluzioni LABCATAL, ritroviamo infatti OLIGOSOL Selenio, integratore alimentare di Selenio, che si presenta sotto forma di soluzione orale, disponibile in farmacia e parafarmacia in scatole da 28 fiale bevibili da 2 ml. OLIGOSOL Selenio deve essere assunto per via orale, 1 fiala al giorno contenente 50 mcg di Selenio, preferibilmente lontano dai pasti. Il Selenio contribuisce alla protezione delle cellule dallo stress ossidativo e alla normale funzione del sistema immunitario.

Ricordiamo che OLIGOSOL Selenio non deve essere utilizzato in caso di precedenti reazioni allergiche a uno dei componenti della soluzione e va tenuto fuori dalla portata dei bambini di età inferiore ai 3 anni. Si raccomanda di non superare la dose giornaliera consigliata e di utilizzare OLIGOSOL Selenio nell'ambito di uno stile di vita sano e non come sostituto di una dieta varia ed equilibrata.

publiredazionale

Mini farmacia naturale per le vostre vacanze con cani e gatti (ma non solo)

Impariamo quali rimedi è sempre bene avere “a portata di zampa”: una piccola scorta di cose utili per delle tranquille vacanze coi nostri animali domestici

Materiali per la medicazione e la somministrazione

Un pacchetto di garze sterili, del cotone idrofilo, un paio di fasce, una benda autoaggrappante, un cerotto a nastro, una bottiglietta da 30 ml vuota e pulita, una pinzetta, un tagliaunghie, una ciotola infrangibile e qualche siringa da usare con o senza ago per sciogliere e somministrare i medicamenti.

Rimedi omeopatici

Se l'animale è in cura omeopatica, procuratevi il suo rimedio, nell'ultima potenza prescritta e assunta, e utilizzatelo come prima scelta in caso di malessere. Un consiglio pratico: sulla confezione di ogni rimedio scrivete una parola chiave per ricordarne l'utilizzo, aiutandovi con l'elenco che segue:

- **Arnica** 30CH e 200CH: da usare in caso di **trauma** con versamento ematico, lussazioni, dolori muscolari, zoppie.
- **Apis** 30CH: in caso di **gonfiore**, soprattutto tipo ponfi, al muso e alle zampe, di natura allergica e non.
- **Belladonna** 30CH: quando si è in presenza di **febbre** o stati **infiammatori** a esordio rapido e imponente con arrossamento, dolore e calore.
- **Cantharis** 30CH: in caso di attacchi di **cistite** con orinazione a gocce o sanguinolenta, dolorosa e con stimolo frequente.
- **Cocculus** 30CH: per la **nausea** da mal d'auto, mare, aereo.
- **Glonoinum** 30CH: rimedio importantissimo per il **colpo di calore**.
- **Hypericum** 30CH: toglie il **dolore nevralgico** in caso di lesioni a zampe, dita, unghie.
- **Ipeca** 30CH: adatto in caso di **vomito** da colpi di **tosse** insistente.

- **Nux Vomica** 30CH: per il **vomito** da iperacidità e diarrea da cibi avariati, intossicanti o visitati da mosconi o in seguito all'ingestione di lucertole.

- **Podophyllum** 30CH: in presenza di **diarrea** liquida a spruzzo.

- **Pulsatilla** 30 CH: in caso di **otite** dolorosa.

- **Colocynthis** 30CH: per le **coliche** addominali.

Uso e dosi: da tre a cinque granuli sciolti in pochissima acqua, direttamente in bocca, lontano dal pasto 1 volta al dì. Smettere appena la sintomatologia migliora. Nei casi veramente acuti si può ripetere la somministrazione ogni ora per tre o quattro volte fino a miglioramento, poi continuare 1 volta al dì per 3 o 5 giorni.

Tra i rimedi complessi utili da avere sempre a portata di mano c'è un **composto omeopatico in compresse a base di Apis mellifica, Belladonna, Calcium jodatum, Kalium bichromaticum, Marum verum, Mercurius sublimatus corrosivus, Phytolacca**, che ha un'azione efficace sui **sintomi da raffreddamento, mal di gola, o da infezione**, e un altro **composto, sempre in compresse, a base di Acidum phosphoricum, Chamomilla, Colocynthis, Ferrum phosphoricum, Mercurius sublimatus corrosivus, Veratrum album**, ottimo in caso di **diarree e disturbi intestinali**.

Uso e dosi: 1 compressa da 1 a 5 volte al giorno, secondo l'imponenza dei sintomi e il miglioramento, direttamente in bocca così come si trova o sciolta in poca acqua lontano almeno una mezz'ora dal pasto.

Rimedi floriterapici

Essenziale la **soluzione Rescue**: com-



Se l'animale è in cura omeopatica, procuratevi il suo rimedio e utilizzatelo come prima scelta in caso di malessere

posto dai cinque fiori di Bach Star of Bethlehem, Rock rose, Impatiens, Cherry plum, Clematis, il Rescue può essere somministrato puro o diluito con un po' di acqua anche ogni minuto, 3 o 4 gocce alla volta. **Dà sollievo immediato in caso di punture d'insetto, è utilissimo nelle convulsioni e nelle varie emergenze psicologiche o fisiche.**

Fitoterapici

- **Carbone vegetale attivato**: è un antidoto universale contro ogni tipo di avvelenamento o intossicazione. Si trova in compresse che vanno polverizzate e date mescolate a poca acqua, intere o in un boccone di cibo (da 1 a 4 al giorno secondo la taglia).

- **Calendula** t.m.: esiste anche in crema. È un buon lenitivo, cicatrizzante e disinfettante della cute e delle gengive.

- **Gel di Aloe**: per ogni tipo di scottatura, eczemi, ferite superficiali o escoriazioni.

Consigli pratici

Ovunque voi siate, tenete con voi il numero di telefono del vostro veterinario di fiducia, informatevi se sul posto ci sono veterinari reperibili e in che orari. Prendete nota anche del Pronto soccorso più vicino, sempre aperto 24 ore su 24, anche durante le festività.

Servizio di Laura Cutullo, medico veterinario omeopata e floriterapeuta in Milano

REM *l-T*

SONNO E RELAX



UNA BUONA NOTTE PER UN BUON GIORNO

REM I-T Complemento alimentare
100% naturale a base di

Valeriana → per favorire
Passiflora il riposo notturno

L-TEANINA → per favorire la distensione
aminoacido estratto dalle foglie del tè verde

Una capsula alla sera assunta 30 minuti prima di coricarsi è utile per riposare meglio e svegliarsi più rilassati al mattino.

100% NATURALE

CON
L-TEANINA



VAILLANT

IMO

Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta variata

L'omeopata risponde

Questo servizio è a disposizione dei lettori di Omeopatia Salute per la richiesta di informazioni e consigli.

Le domande e le risposte degli esperti omeopati verranno pubblicate anche sul sito www.omeopatiasalute.it

Le risposte non possono sostituire il consulto del medico personale. Se hai un problema che richiede un consiglio urgente, recati al più presto dal tuo medico di medicina generale di fiducia.

Scrivi le tue domande a

L'omeopata risponde

Omeopatia Salute

Corso Magenta, 85

20123 Milano

oppure invia il tuo quesito utilizzando

l'apposita sezione sul nostro sito

www.omeopatiasalute.it



Una terapia isopatica contro l'Helicobacter

Sono la nonna di un bimbo di 8 anni, affetto da Helicobacter. Abbiamo provato con la cura antibiotica ma non ha dato esito positivo. C'è un rimedio omeopatico che può debellarlo? Il bambino pesa 24 kg ed è alto 1,20 m: l'Helicobacter può essere la causa della sua poca crescita soprattutto in altezza, che lo fa sentire insicuro? Vorrei aiutarlo con l'omeopatia visto che la medicina convenzionale non ha portato da nessuna parte. Con fiducia attendo la vostra risposta
Michela

Gentile signora, non attribuirei all'Helicobacter l'altezza raggiunta da suo nipote. Detto questo, e quindi che curare l'Helicobacter non avrà effetti visibili sull'altezza, può utilizzare un rimedio in gocce a base di *Penicillium chrysogenum* D5, 10 gtt ore 8 e 13, e un altro, sempre in gocce, a base di *Penicillium roqueforti* D5, 10 gtt ore 20. Tutto a digiuno, x 15 giorni. Dopo queste due settimane, prosegua con una terapia isopatica, facendosi seguire individualmente da un bravo terapeuta. Avrà risultati insperati. Cordiali saluti,
dott.ssa Zora Del Buono

Vaccino: sì o no?

Buonasera, sono la mamma di una bambina di sei mesi. Da subito non abbiamo mai avuto intenzione di vaccinarla. Tempo fa, tramite una pediatra cui ci siamo rivolti, siamo venuti a conoscenza della possibilità di effettuare dei "vaccini" omeopatici. Vorrei avere un vostro parere sull'efficienza di questo metodo e se veramente esiste un'alternativa all'esavalente prescritto dal sistema sanitario.
Coco

Gentile signora, non vi è alcuna provata efficacia di tali metodi. Non vaccinare comporta da parte del genitore l'assunzione di un rischio, che per alcune malattie da cui si sceglie di non proteggere il proprio figlio può essere molto elevato e che viene spesso minimizzato, a torto, su certi siti dedicati. Tale rischio non verrebbe minimamente modificato da tali prodotti. Certamente Lei può e dovrebbe rinforzare e rendere il più possibile competente la risposta immune, ma la possibilità di contagio non ne verrebbe modificata.

Cordiali saluti,
dott.ssa Zora Del Buono

Combattere una stipsi ostinata

Vi scrivo per chiedere cortesemente un parere e indicazioni sulla stipsi, un problema che sta diventando sempre più pesante da risolvere. Premetto che sono celiaca e ipo/ipertiroidica, patologia che curo con tiroidea secca; ho un'alimentazione corretta, tendente al vegetariano, bevo più di 2 l di acqua al giorno e faccio attività fisica. Ho sempre sofferto di stitichezza, ma negli ultimi tempi, in particolare le ultime due settimane, la situazione è notevolmente peggiorata. Ho meno di tre evacuazioni a settimana, poco stimolo, le feci sono aride e dure e lo svuotamento non è mai completo. Il mio medico, quando ho avuto dolore, mi ha parlato di colite, colon irritabile, corda coli, prescrivendomi farmaci che non ho preso. Per potermi "pulire" ho fatto due enteroclistismi, uno a settimana. Assumo da circa 10 gg su indicazione del farmacista un integratore probiotico e uno sciroppo ma la situazione non è cambiata, fatto salvo che non ho più dolori al colon. Al mattino bevo acqua tiepida con limone e durante il giorno latte di kefir, una tazza. Mi si dice di pazientare perché sono solo due

settimane che sto facendo la cura, ma io sento la necessità di liberarmi e onestamente non vedo grandi risultati. Vi sarei molto grata se poteste darmi una mano.

Margherita

Cara Margherita, data la delicatezza della situazione globale è necessario che tu sia assistita e seguita da qualcuno esperto e attento ai tuoi sintomi. Semmai mi pare necessario lavorare sulla relazione di fiducia tra te e il curante attuale per poi, per te, decidere come procedere.

Per il resto credo che tu debba seriamente prendere in considerazione (in assenza di allergie particolari o controindicazioni a me non note) la possibilità di assumere dei "pulitori" del tratto gastrointestinale, nonché orientare la tua alimentazione verso una dieta a basso indice glicemico senza zuccheri semplici (almeno per un certo periodo e poi con assunzione saltuaria). Inoltre ti segnalo che, in accordo a recenti lavori pubblicati e disponibili in letteratura, celiachia e candidosi intestinale spesso sono coesistenti.

Se fai un'alimentazione che non tiene conto del controllo del pH e che prevede l'utilizzo dei classici preparati per celiaci (ricchi in zuccheri semplici) ecco che nel tempo la situazione potrebbe non migliorare.

Da questo punto di vista rivolgiti a un buon nutrizionista, attento a questi sviluppi e consapevolezze scientifiche, e ti suggerisco di iniziare a ridurre fino a sospendere per almeno qualche settimana l'introduzione di latte e latticini, lieviti e lievitati nonché zuccheri e fermentati. Utilizza piuttosto cereali integrali senza glutine e certificati (ve ne sono ampiamente in commercio), come il grano sa-

raceno e il riso integrale. L'avena (sempre in confezione certificata per celiaci) falla pure ruotare, ma non frequentemente. Assumi verdura sia cruda sia cotta, oltre a proteine prevalentemente vegetali. Il mais ti suggerisco di eliminarlo. Tra i pulitori (di cui sopra) ti consiglio un complemento alimentare in polvere a base di prebiotici (fibre di frutta, residui fermentati di grano saraceno), nutrienti protettivi (matricaria, glutammina, argilla) e antiossidanti (curcumina, polifenoli) che puoi assumere come da indicazioni riportate sulla confezione.

Coraggio e non ti arrendere. Modificando alimentazione e impostazione potrai agire efficacemente sulle tue manifestazioni patologiche che sembrano così diverse ma, a mio avviso, hanno una comune origine.
Dott. Maurizio Italiano

Affrontare i periodi di stress e i conseguenti disturbi all'apparato gastrointestinale con gli oligoelementi

I miei figli di 20 e 24 anni, studenti universitari, sono ragazzi molto responsabili e, forse proprio per questo motivo, si ritrovano, dopo un lungo periodo di totale immersione sui libri, molto affaticati con conseguenti mal di pancia, gastriti, ansia. Vorrei dar loro qualcosa per farli sentire meno irritabili e stanchi e con la giusta dose di energia e lucidità. Potete consigliarmi?

Laura

Gent. Sig.ra Laura,
i Suoi due ragazzi potrebbero beneficiare, in questo periodo di intensi stimoli stressogeni, dell'integrazione con oligoelementi tonificanti quali Rame-Oro-Argento (se non allergici a tali minerali), la mattina, prima di colazione, una dose al dì per via sublinguale, dell'assunzione di un probiotico, a base di *Lactobacillus rhamnosus* GG, casei, *acidophilus*, *Bifidobacterium bifidus*, una dose lontano dai pasti, per i primi quindici giorni, e di un supporto di magnesio, una dose prima di cena. Successiva rivalutazione dopo un ciclo completo di un mese.

Cordiali saluti,

dr.ssa Caterina Origlia

TANTI ALTRI CASI SUL NOSTRO SITO
www.omeopatiaasalute.it

**INTERVISTE
NEWS
RECENSIONI
AREE TERAPEUTICHE
NON SOLO OMEOPATIA**



Il portale interattivo di informazione e cultura per il benessere naturale, a disposizione di tutti.



CON LA RUBRICA FILO DIRETTO

lo staff di esperti omeopati è a disposizione del lettore per i quesiti e i dubbi sulle patologie più frequenti e stagionali.

seguici anche su Facebook



Omeopatia Salute

Periodico di cultura, informazione e aggiornamento sull'omeopatia





BAMBINI IN VACANZA

Consigli pratici e rimedi omeopatici per una serena vacanza con i bimbi

Quando si ha con sé un bambino piccolo è bene cambiare il proprio schema mentale: conoscere il clima e la geografia locale, sapere se l'albergo è provvisto di un parcheggio vicino o se una casa presenta potenziali insidie possono apparire come dettagli secondari che, al contrario, sono tutt'altro che trascurabili

Le vacanze sono un momento importante che consente alla famiglia di ritrovarsi e trascorrere qualche giorno senza i ritmi pressanti di sempre: i genitori, finalmente liberi dagli impegni professionali, hanno la possibilità di "dimenticare" l'orologio, mentre i fratellini maggiori non devono correre a scuola, fare i compiti o rinunciare al piacere di attardarsi a giocare con gli amichetti. Questo non significa però che in vacanza tutto debba essere concesso: un bambino piccolo, infatti, richiede un'attenzione costante e metodica ed è bene che, proprio perché la famiglia è riunita, ciascuno collabori in base alle proprie possibilità.

Appartamento o albergo?

Entrambe le soluzioni presentano vantaggi e limiti. L'albergo evita il problema di dover preparare pranzo e cena e di occuparsi della normale routine, ma tende a imporre orari e quindi uno schema di vita più rigido. L'appartamento in questo senso offre più libertà ma comporta un impegno maggiore. In entrambi i casi, però, **è opportuno informarsi tempestivamente sulle dotazioni offerte e sulle possibilità di avere per esempio una culla, un letto aggiuntivo o qualche accessorio utile.** Talvolta il principale motivo di attenzione nella decisione di una vacanza si concentra su elementi di

Un rimedio in spray a base di *Cuprum metallicum* e *Viburnum lantana* è indicato per i bambini che praticano attività ludica o sportiva all'aria aperta e vanno incontro alle classiche crisi d'asma o alle laringiti spastiche con tosse secca, peggiorate dal caldo eccessivo

interesse turistico o culturale. Quando si ha con sé un bambino piccolo, invece, è bene cambiare il proprio schema mentale: conoscere il clima e la geografia locale, sapere se l'albergo è provvisto di un parcheggio vicino o se una casa presenta potenziali insidie (presenza di scale, balconi o altri eventuali pericoli) possono apparire come dettagli secondari che, al contrario, sono tutt'altro che trascurabili.

Dove andare?

È risaputo che il clima gioca un ruolo importante sull'organismo e che i bambini risentono dei cambiamenti più degli adulti. **Per il primo anno di vita, più che la montagna, è consigliata la collina: l'altitudine ottimale è compresa tra 800 e 1200 metri (è meglio comunque non superare i 1500).** Nella stagione invernale è opportuno scegliere un luogo il più possibile esposto al sole (cioè senza alture o rilievi vicini che impediscano ai tenui raggi solari di diffondersi, soprattutto nelle ore pomeridiane), mentre in estate è meglio se il paese o l'abitazione ricevono bene il sole fino a mezzogiorno. **Mentre l'alta collina e la montagna esercitano un'efficace azione di stimolo, il lago offre un clima tranquillo, indicato per i bambini (e i genitori) di temperamento più vivace,** che hanno bisogno di una, nel vero senso della parola, vacanza rilassante. Alcune località di lago sono provviste di spiaggette, dove i genitori e il loro bambino possono trascorrere qual-

che ora piacevole. Anche nella scelta di queste ultime è preferibile che nelle immediate vicinanze vi sia un bar cui poter far riferimento per qualsiasi necessità (acqua, servizi igienici) e che il parcheggio non sia troppo distante. Il clima marino è indicato a tutti. In questo caso è consigliabile scegliere un albergo o un appartamento non troppo lontani dalla spiaggia e dai negozi essenziali.

Qualche omeopatico che non deve mancare in valigia

Anche l'estate porta con sé un carico di allergie per bambini e adulti che ne soffrono: l'Alternaria, una muffa che si sviluppa su tappeti, terriccio e foglie di piante ornamentali, è indubbiamente una delle cause più frequenti da maggio a novembre, quando le condizioni di temperatura e umidità ambientale sono particolarmente favorevoli al rilascio delle sue spore. **Per affrontare le allergie estive l'associazione *Cuprum metallicum* e *Viburnum lantana* consente di sfruttare l'azione rilassante sulla muscolatura liscia bronchiale del primo e il tropismo per l'apparato respiratorio e il sistema nervoso della seconda,** apprezzata per la sua capacità di agire sui processi infiammatori e sulle distonie neurovegetative. Si tratta di un rimedio – in spray – indicato per chi pratica attività ludica o sportiva all'aria aperta e va incontro alle classiche crisi d'asma o alle laringiti spastiche con tosse secca,

Consigli pratici

È sempre bene acquisire per tempo tutte le informazioni in caso di bisogno: sede e telefono della farmacia, del pediatra o della guardia medica e dell'ospedale più facilmente raggiungibile. È utile avere con sé la tessera sanitaria, il libretto delle vaccinazioni e il diario del bambino (questi ultimi due anche solo in fotocopia), nel quale sono riportate le osservazioni relative alle varie visite, che in caso di necessità possono essere di aiuto a qualsiasi medico fosse chiamato a intervenire.

peggiorate dal caldo eccessivo. Un altro **spray nasale**, utilizzabile in caso di rinite allergica anche in alternanza ai cortisonici – con il vantaggio di ridurne il dosaggio – è costituito da quattro componenti: **Luffa operculata**, pianta efficace sulla secchezza nasale e sul raffreddore con secrezione chiare giallastre, nonché sul naso secco crostoso; **Aralia racemosa**, attiva su tosse spastica e starnutazione frequente; **Acidum formicicum**, usato per contrastare gli edemi nasali e il naso chiuso con catarro cronico che non drena; e infine **Histaminum hydrochloricum**, per secchezza di gola e narici, ostruzione nasale, tosse tenace e prurito a naso e palpebre.

Da portare sempre con sé è una crema che associa *Calendula*, dotata di azione emolliente, rinfrescante e protettiva, ***Echinacea***, che vanta proprietà cicatrizzanti e antisettiche, e ***Cardiospermum***, estratto ad attività antinfiammatoria e antipruriginosa. Eventualmente associata o alternata a una classica pasta all'ossido di zinco, è utile per preservare la cute sia da lesioni da grattamento sia da punture di insetto, allergie, eritemi solari o irritazioni da sabbia. Da non dimenticare, infine, **un probiotico, utile in caso di diarrea e dismicrobismo intestinale e costituito da lattobacilli e bifidobatteri,** quale ***Ergyphilus plus***.

Servizio di Piercarlo Salari, Medico Chirurgo in Milano, specialista in Pediatria

Un vecchio farmaco per la nuova cura degli emangiomi infantili

In una quota variabile da 2 a circa 5 bambini su 100 è presente già alla nascita un emangioma, la forma tumorale benigna più comune nell'infanzia che si manifesta con lesioni di colore rosso vivo piane o rilevate e presenta di solito una tendenza a una rapida crescita nei primi mesi di vita per poi regredire spontaneamente nell'arco dei primi anni. Non c'è una causa specifica, ma piuttosto si pensa alla concomitanza di più fattori, tra cui, per esempio, l'età avanzata della madre, il sesso femminile, il basso peso alla nascita o una gravidanza multipla o complicata. L'impatto psicologico della presenza di un emangioma in un bambi-

no sulla sua famiglia è notevole, ma si è da poco affacciata una strategia del tutto promettente: il propranololo per via orale. Non è un farmaco nuovo, anzi è uno dei beta-bloccanti storici, impiegati per il trattamento di malattie cardiache. Una scoperta casuale nel 2007, all'Ospedale universitario di Bordeaux, ha evidenziato che il **propranololo, utilizzato in un bambino di 3 mesi con emangioma infantile che aveva sviluppato una cardiopatia a seguito di una dose eccessiva di corticosteroidi, aveva un effetto positivo sull'emangioma stesso**. Dopo qualche giorno, infatti, fu osservato un **attenuamento del colore**

e dell'emangioma, che sparì dopo poche settimane. Nuovi casi confermarono la scoperta, trasformando radicalmente la gestione del trattamento di questa patologia, che da quel momento può contare su una strategia più tollerata rispetto ai farmaci precedenti.

Gli studi successivi hanno confermato questo primo riscontro portando alla formulazione farmaceutica, da poco disponibile, che, attraverso una siringa graduata in milligrammi, permette ai genitori una somministrazione accurata e precisa del farmaco in rapporto al peso del neonato.

PCS

Può un formaggio ridurre la pressione arteriosa?

Un concetto ben radicato della Medicina, anche se oggi in parte trascurato, è che anche alcuni cibi possiedono una valenza terapeutica. Ed è curioso che talvolta sia la stessa ricerca scientifica a scoprire nuove virtù rimaste finora nascoste di particolari alimenti. Lo dimostra la recente presentazione al congresso dell'American Society of Hypertension di dati elaborati con la rigorosa metodologia della sperimentazione clinica e ottenuti non dal tradizionale confronto tra differenti strategie farmacologiche, bensì dalla **valutazione degli effetti del Grana Padano DOP sulla pressione arteriosa**. Lo studio è stato infatti realizzato inserendo nella dieta giornaliera di 30 pazienti con pressione non stabilizzata nei 3 mesi precedenti (da 45 a oltre 65 anni, 13 femmine e 17 maschi) 30 grammi al giorno di Grana Padano DOP stagionato 12 mesi: esso è infatti **particolarmente ricco di tripeptidi** (cioè frammenti costituiti da tre aminoacidi) do-

tati di proprietà analoghe a quelle degli ACE-inibitori (una delle classi di farmaci più utilizzate nel trattamento dell'ipertensione). Gli stessi pazienti, in ordine casuale, hanno assunto un placebo inattivo, cioè privo di tripeptidi. Al momento dell'inizio della ricerca in tutti i pazienti la pressione era maggiore di 140 mmHg

per la sistolica e/o maggiore di 90 per la diastolica. Dopo 2 mesi di trattamento con Grana Padano i livelli pressori si sono ridotti in modo significativo (-6 mmHg per la pressione sistolica e -5 mmHg per la pressione diastolica) e nella maggior parte dei pazienti si sono normalizzati. A chi poi nutrisse dubbi sul contenuto di sale e considerasse il formaggio come nemico della salute si deve soltanto ricordare che in 30 grammi di Grana Padano c'è meno sodio che in una rosetta di pane e molto meno che in una pizza.

PCS



libri per star bene



L. Cutullo, Fiori californiani per gli animali, Xenia 2016, pagg. 247, € 18,00

È fresco di stampa il nuovo volume della nostra veterinaria Laura Cutullo, che per prima ha studiato il metodo curativo di Edward Bach e i suoi fiori per sanare piccole e grandi problematiche dei nostri amici a quattro zampe. L'autrice mette a frutto la sua esperienza veterinaria in questo agile volume di pratica consultazione, in cui illustra l'utilizzo in medicina veterinaria dei fiori californiani. Uno studio serio e appassionato, che propone un nuovo modo di risolvere i problemi legati al benessere dei nostri animali – che spesso fanno da veicolo e contenitore delle ansie, gli stress e le angosce dei loro padroni – in un modo tutto naturale e privo di effetti collaterali e controindicazioni.



E. Liotta, P.G. Pelicci, L. Titta, La dieta Smartfood. In forma e in salute con i 30 cibi che allungano la vita, Rizzoli 2016, pagg. 359, € 16,90

In questo libro si cerca di fare chiarezza su cosa, quanto e come mangiare per vivere di più e meglio, proponendo un metodo in due fasi per cambiare senza sacrifici le abitudini a tavola. I risultati? Si combattono i chili di troppo e si prevencono cancro, patologie cardiovascolari, metaboliche e neurodegenerative. Alla base della dieta Smartfood, che nasce in collaborazione con un grande centro, l'Istituto europeo di oncologia (IEO) di Milano, è il concetto che alcuni alimenti si comportano come farmaci, capaci di curare e proteggere l'organismo. E i protagonisti della dieta Smartfood sono proprio questi super cibi: 30 Smartfood, 30 alimenti comuni, dalla lattuga ai ce-

reali integrali, dalle fragole ai pistacchi, da non farsi mancare a tavola perché alleati della linea e della salute, in quanto contrastano l'accumulo di grasso, allontanano le malattie e allungano la vita.



U. Veronesi, F. Morelli, Siate sani. Consigli ai giovani per vivere bene e a lungo, Salani Editore 2014, pagg. 126, € 10,00

Consigli ai giovani, ma che fanno bene anche ai grandi. Perché in tema di salute nulla è mai scontato e, tra i nostri comportamenti, c'è sempre qualcosa da modificare o ancora da imparare. Lo si scopre leggendo questo manuale educativo, con prefazione di Umberto Veronesi, oncologo di fama internazionale, che, partendo dal concetto di salute quale "benessere fisico, mentale e sociale e non solo l'assenza di malattia", secondo la definizione dell'Organizzazione mondiale della Sanità, dettaglia i punti chiave del benessere: attenzione alla dieta; rinuncia a fumo, alcool e droghe; ginnastica fisica e mentale; prevenzione; allontanamento di fattori di rischio come sole, stress e malattie a trasmissione sessuale. Perché rivolgersi ai bambini e adolescenti? La risposta appare subito chiara. Perché l'obiettivo è formare nuove generazioni di adulti sani e perché proprio nella fascia più giovane della popolazione si annida il potenziale rischio di malattia. Le più recenti stime fornite dalla Fondazione Italiana per la Lotta all'Obesità attestano che il 24% di bimbi tra 6-10 anni ha problemi con l'ago della bilancia mentre il 12% è già over-size: complice soprattutto la cattiva educazione alimentare e una pratica fisica al di sotto delle soglie raccomandate per 9 bambini su 10. Due fattori che già da soli predispongono a diabete, disturbi cardiovascolari, colesterolo e trigliceridi alti in età adulta. Un libro che si rivela prezioso per non correre questo rischio: impegnarsi a viver sano fin da bambino è una buona abitudine più facile da acquisire di quanto si pensi.



D. Claps, La bussola costituzionale. L'embriologia emozionale, incontro tra medicina naturale e medicina convenzionale, Edizioni Enea 2016, pagg. 270, € 35,00

La malattia è il messaggio estremo del nostro corpo: non è una condanna, né una sfortuna, ma un'opportunità che ci viene concessa per vivere la vita che vorremmo vivere. Per poter intraprendere il cammino che porta alla guarigione dobbiamo però indagarne l'origine e il senso. Il volume si propone come strumento diagnostico e terapeutico in questo percorso, presentando un metodo completo che dal sintomo riporta indietro al foglietto embrionale danneggiato e, in ultimo, all'emozione che è all'origine del danno, attraverso un percorso scientifico e dettagliato. Secondo Claps, questa comprensione genererà un nuovo messaggio positivo che verrà registrato nel nostro DNA e ogni nuova cellula darà origine a cellule sane: ecco, allora, che la guarigione sarà reale, profonda e duratura.

Speciale bambini



C. Mantoan, E. Cunha, Ugualino, Valentini Edizioni 2015, pagg. 32, € 11,90

Ecco una storia utile per far riflettere i bambini, a partire dai 3 anni d'età, sul fatto che la diversità costituisce una ricchezza da apprezzare e valorizzare. Parola di Ugualino, nato in un paese dove tutti sono copie identiche, che decide di partire per trovare un luogo dove la monotonia non sia di casa. Una lettura consigliabile per stimolare il bambino, nel periodo di vacanza, a capitalizzare l'opportunità di interagire con coetanei di diversa provenienza etnica.

a cura di Valentina Pinton

Pesa solo 2 grammi, ma vale un patrimonio.



Salva il futuro dell'Italia che ami. Iscriviti al FAI.

Dal 1975 ad oggi:

- **Oltre 5 milioni** di metri quadrati di paesaggio protetto
- **40 mila** metri quadrati di edifici storici tutelati
- **49 Beni salvati**, di cui 25 aperti al pubblico
- **450 mila** visitatori all'anno
- **Oltre 1 milione** di studenti sensibilizzati sul tema della tutela del patrimonio artistico e paesaggistico
- **Oltre 7 milioni** di visitatori nei 7 mila luoghi aperti durante le 21 edizioni di Giornata FAI di Primavera
- **Oltre 50 mila** "Luoghi del Cuore" segnalati a Comuni e Sovrintendenze come "a rischio di abbandono e degrado"

Iscriviti subito al FAI su www.fondoambiente.it o telefona allo **02 467615 328**.



FAI *per me*
Fino al **50% di sconto** per
gli iscritti FAI su musei, mostre,
dimore storiche, castelli,
teatri, giardini, magazine, eventi
culturali e concerti in tutta Italia



DR. RECKEWEG IMO

OMEOPATIA PASSWORD PER LA SALUTE

Tutto ha inizio nel 1926 quando il Dott. Heinrich Reckeweg registrò, in Germania, il suo studio Omeopatico. La sua casa diventa il suo luogo di lavoro. Da allora sono passate 3 generazioni, tutto è cambiato, lo studio è diventato una vera e propria fabbrica (Dr. Reckeweg & Co. GmbH-1947), le linee di prodotti cresciute in maniera esponenziale, i rapporti commerciali si sono ampliati in tutto il mondo. Una cosa resta la stessa dal 1926: l'entusiasmo e la continua ricerca in campo omeopatico. La commercializzazione in Italia è stata e continua ad essere possibile, da oltre sessant'anni, grazie a un partner come IMO, la Società più importante e rappresentativa dell'Omeopatia in Italia.

IMO SPA - VIA FIRENZE 34
20060 TREZZANO ROSA (MI)
TEL. 02 90 93 13 250
FAX 02 90 93 13 211

www.omeoimo.it

IMO. DA OLTRE 60 ANNI IL CUORE DELL'OMEOPATIA IN ITALIA

Omeopatia Salute, l'informazione nella tua Farmacia

Omeopatia Salute