

SALUTE / BENESSERE / SPORT / EDUCAZIONE / ECONOMIA / HI-TECH

LA BUONA VITA



Mali d'autunno: prevenire con l'omeopatia

Raffreddore, tosse, mal di gola, influenza: i tipici disturbi di stagione. Ecco come prevenirli e curarli con l'omeopatia.

Prevenzione

Per la prevenzione è consigliabile somministrare una dose di Oscilloccinum alla settimana, lasciando sciogliere in bocca o in un po' d'acqua l'intero contenuto di una dose, per tutto il periodo di maggiore esposizione alle sindromi influenzali, cioè da settembre a marzo.

Primi sintomi

Al manifestarsi dei primi sintomi, Oscilloccinum può costituire un valido aiuto per impedire l'evoluzione della malattia. L'importante è assumere una dose il prima possibile, rinnovando la somministrazione tre volte al giorno ogni 6 ore. Di fronte a sintomi come brividi di freddo e innalzamento della temperatura corporea, si può somministrare Nux vomica 9 Ch. Stictia pulmonaria 5 Ch, invece, è consigliabile se ai primi sintomi dell'influenza si associano secchezza della mucosa nasale e faringea, ostruzione nasale e tosse secca.

Fase acuta

Per febbre alta, dolori diffusi, raffreddore, tosse, mal di gola può essere d'aiuto ancora Oscilloccinum. In questo caso la posologia è una dose mattina e sera, per 2-3 giorni. In caso di febbre molto alta con brividi, si può assumere Aconitum napellus alla diluizione 9 Ch, 5 granuli ogni 1-2 ore. Se la febbre è accompagnata da tosse secca e convulsioni, può essere utile Belladonna 9 Ch 5 granuli ogni 1-2 ore. Infine, se la febbre è associata a diarrea, si consiglia Arsenicum album 9 Ch.

Con la consulenza di Alessandro Targhetta, medico chirurgo, omeopata

PER CHI FA SPORT

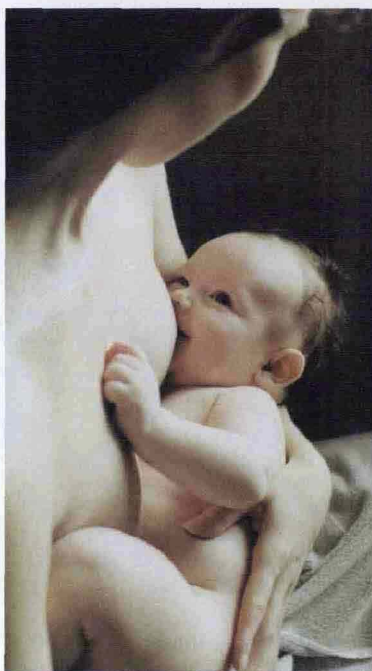
Si torna a fare anche attività fisica. E l'affaticamento è dietro l'angolo. Bisogna evitare gli sforzi eccessivi. Per prevenire o affrontare questo tipo di disturbi, medicinali omeopatici come Arnica montana e Ruta graveolens possono costituire un valido aiuto. Arnica montana è consigliata dopo uno sforzo muscolare, un'attività sportiva intensa, in presenza di ematomi, ecchimosi, infiammazione, contusioni, stiramenti muscolari. Ha un'azione analgesica locale, previene la formazione di ematomi e riduce l'edema. Ha un'azione rapida e può essere somministrata anche più volte al giorno.

Per il trattamento dell'indolenzimento muscolare conseguente a sforzo fisico eccessivo o ad attività sportiva intensa può essere utile abbinare ad Arnica montana alla 9 Ch (5 granuli da sciogliere in bocca 4 volte al giorno), anche Arnigel, gel a base di tintura madre di arnica, efficace per il trattamento locale di dolori, edemi, ematomi, ecchimosi, infiammazioni. In caso di distorsione, oltre all'applicazione del gel sulla parte interessata, sono utili 5 granuli 3 volte al giorno di Ruta graveolens 9 Ch.



ALLATTARE FA BENE

di Agnese Codignola



Le neomamme hanno un ulteriore buon motivo per allattare al seno: l'allattamento è legato a una netta diminuzione del rischio di morte in culla del neonato. Il nesso è emerso in una ricerca pubblicata su *Pediatrics* nella quale gli esperti dell'Università della Virginia hanno analizzato 18 studi che avevano preso in considerazione le abitudini delle madri e dei bambini, notando così che il rischio di morte in culla scende del 60 per cento nei neonati allattati anche (ma non solo) al seno, e del 70 per cento nei bambini allattati esclusivamente al seno per i primi sei mesi di vita. Secondo l'Oms le misure preventive più efficaci per prevenire la sindrome che causa la morte del neonato, ancora in gran parte misteriosa sono far dormire il bambino a pancia in su, con un ciuccio in bocca e in camera dei genitori (ma mai nello stesso letto).

CONTRO LA LEUCEMIA

In Italia è una delle prime cause di morte infantile. Fino a 15 anni fa per l'80 per cento dei piccoli pazienti la diagnosi era infausta, ora il rapporto si è invertito. Per riuscire a far guarire anche il restante 20 per cento dei malati, il Centro di ricerca Tettamanti, istituzione scientifica non profit specializzata nello studio delle leucemie ed emopatie infantili, sta ricercando nuove strategie terapeutiche. Il progetto, finanziato interamente da Fondazione **Just** Italia, coinvolge diversi centri in Europa, e si basa sulla possibilità di "manipolare" i linfociti T attraverso un procedimento genetico. Lo studio durerà due anni e cercherà di sviluppare terapie innovative per i bambini affetti da forme resistenti che non guariscono con le cure convenzionali. Per promuovere la raccolta di fondi, **Just** Italia ha creato un kit di prodotti cosmetici naturali chiamati "Libera Le Ali" venduti a domicilio. **Gianna Melis**
Info: (www.fondazionejustitalia.org).

OCCHIO ALL'INSULINA

Al diabete ci pensa un leone. Si chiama Lenny, è il protagonista di *Conta con il leone*, il libro per chi è affetto da diabete di tipo 1. Grazie ai suoi insegnamenti, piccoli e adulti possono tenere sotto controllo l'apporto nutritivo dei pasti e regolare il dosaggio insulinico pre-prandiale. Per questi malati, infatti, è essenziale conoscere la composizione del cibo. Per ogni alimento vengono forniti i valori delle porzioni consigliate, per i piccoli suddivise per fascia d'età (0-5 anni; 6-10 anni) con proposte di menu. Il libro è un progetto del Servizio di diabetologia e malattie del metabolismo della Clinica pediatrica dell'Università degli Studi di Milano all'ospedale Sacco, con il contributo di Medtronic Italia. **Viola Luini** Info: (www.medtronic.it).

Getty Images