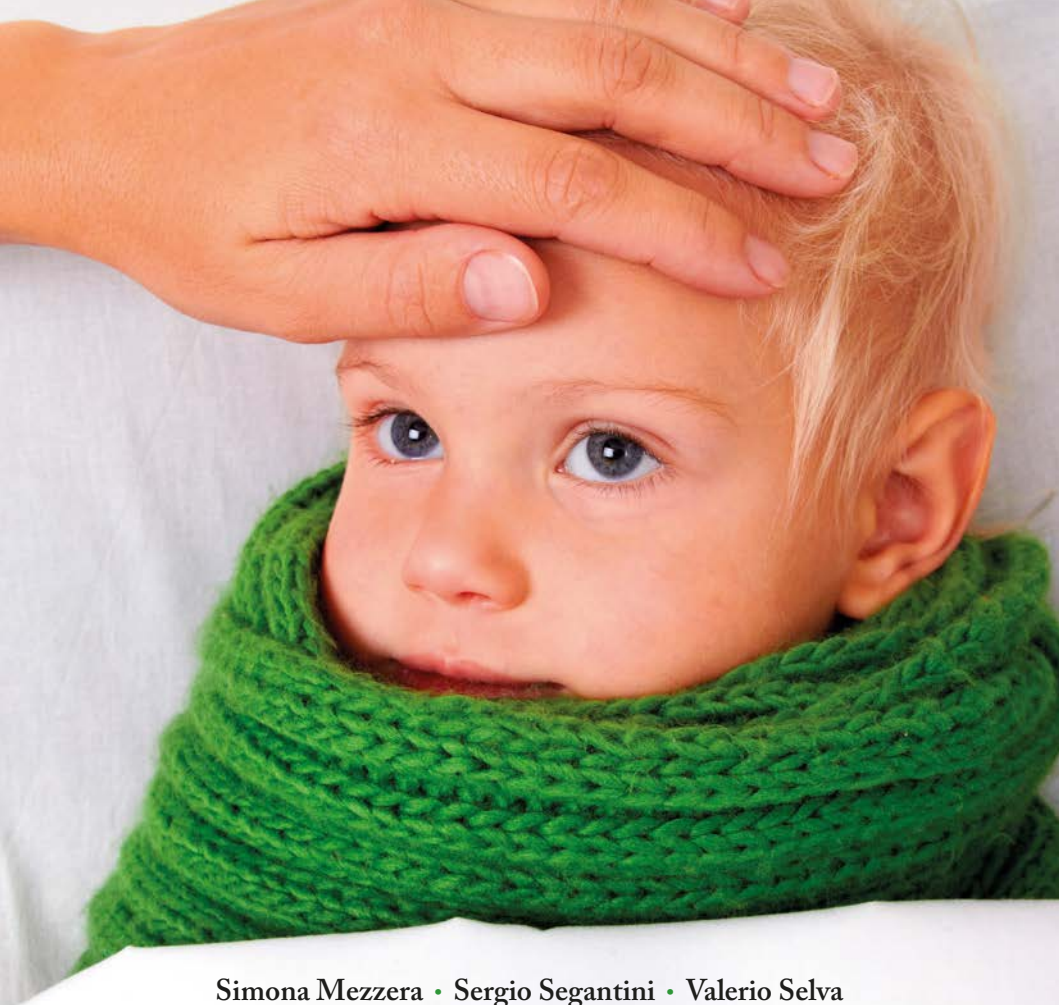




Simona Mezzera • Sergio Segantini • Valerio Selva

«Mamma, sto male»

Rimedi **naturali** di primo soccorso
per i più comuni disturbi dei bambini

Terra Nuova
EDIZIONI

Simona Mezzera
Sergio Segantini
Valerio Selva

«Mamma, sto male»

**Rimedi naturali di primo soccorso
per i più comuni disturbi dei bambini**

Terra Nuova Edizioni

Direzione editoriale: Mimmo Tringale e Nicholas Bawtree

Curatore editoriale: Enrica Capussotti

Autori: Simona Mezzera, Sergio Segantini, Valerio Selva

Foto di copertina: © istockphono.com

Editing: Giuliana Lomazzi

Direzione grafica e copertina: Andrea Calvetti

Impaginazione: Daniela Annetta

©2017, Editrice Aam Terra Nuova, via Ponte di Mezzo 1

50127 Firenze tel 055 3215729 - fax 055 3215793

libri@aamterranuova.it - www.terranuova.it

I edizione: maggio 2017

Ristampa

VII VI V IV III II I 2024 2023 2022 2021 2020 2019 2018 2017

Collana: Salute naturale

ISBN: 978886681 180 0

Nessuna parte di questa pubblicazione può essere riprodotta, memorizzata in un sistema di recupero dati o trasmessa in qualsiasi forma o con qualsiasi mezzo, elettronico o meccanico, inclusi fotocopie, registrazione o altro, senza il permesso dell'editore. Le informazioni contenute in questo libro hanno solo scopo informativo, pertanto l'editore non è responsabile dell'uso improprio e di eventuali danni morali o materiali che possano derivare dal loro utilizzo.

Stampa: Lineagrafica, Città di Castello (Pg)

Premessa

L'intento principale di questo libro è fornire ai genitori alcuni strumenti che possano aiutarli in caso di piccole urgenze. Capita spesso che il bambino si ammali il sabato o la domenica, oppure che abbia dolori notturni e non si sappia cosa fare; in queste situazioni, avere a disposizione una piccola guida che permetta di contenere il sintomo può essere utile per non farsi prendere dal panico.

Abbiamo scelto le situazioni che ci sembrano più comuni, cercando di individuare rimedi che spaziano dalla medicina popolare alla fitoterapia, all'alimentazione e all'uso di sostanze non proprie della nostra cultura ma che hanno, in alcuni casi, una forza medicamentosa maggiore rispetto ad altri preparati fitoterapici.

In seconda battuta, nel caso non fossero sufficienti i consigli forniti, arriviamo alla descrizione di rimedi omeopatici, che però debbono essere scelti con una maggiore individualizzazione e precisione da parte dei genitori.

I prodotti omeopatici sono numerosissimi: alcuni sono più indicati nella situazioni croniche, in quanto la loro azione è più lenta, intervenendo in quello che possiamo definire il terreno costituzionale del soggetto. Altri sono invece più rapidi con un'azione più superficiale.

In generale possiamo dire che i rimedi tratti dal mondo minerale hanno una maggiore profondità e sono più utilizzati nelle malattie croniche, mentre quelli che provengono dal regno vegetale sono più utili in quelle acute. I fiori e le piante in genere hanno una vita più breve rispetto ai minerali, e questo in parte può spiegare la differenza tra le due tipologie. I rimedi che provengono dal mondo animale possono essere sia acuti sia costituzionali. Naturalmente queste sono indicazioni relative; infatti, come si vedrà, saranno citati anche alcuni rimedi minerali che, per la loro velocità di azione, sono più appropriati nelle patologie acute.

In un momento di urgenza chiunque cercherà di alleviare la propria sofferenza e soprattutto quella dei propri figli. La medicina convenzionale è

molto attrezzata per eliminare i sintomi dolorosi e agisce con criteri di efficacia pressoché istantanei. Ma per l'omeopata è poco sensato far scomparire un sintomo senza pensare alle conseguenze. Non esiste un farmaco che non abbia effetti indesiderati, che blocchi i sintomi senza ripercussioni e senza tacitare una reazione globale dell'organismo. Si pensi al dolore: sarebbe ideale annullarlo, allontanarlo senza problemi, ma la realtà ci dice che non è così facile. Il dolore fa parte della vita delle persone, così come la malattia è il risultato di una reazione vitale che non va solo combattuta ed eliminata, ma soprattutto capita.

Un secondo proposito di questo libro è incoraggiare a dedicarsi all'osservazione delle modalità peculiari con cui il bambino reagisce a situazioni di disagio e non dare la priorità alla malattia intesa come elemento esterno. Questo non solo ci aiuta nella scelta di un rimedio omeopatico adatto, ma anche a conoscere meglio e a partecipare attivamente alla vita dei nostri bambini, soprattutto quando stanno affrontando un episodio acuto. È un altro aspetto importante tanto per la loro crescita e il loro sviluppo, quanto per l'evoluzione e l'armonia di tutta la famiglia.

È noto che non è facile scegliere un rimedio omeopatico adeguato a ogni situazione: a volte è il corpo stesso che parla chiaramente e ci indica facilmente quello che più si adatta al caso; in altre occasioni la decisione è più difficile, per mancanza di sintomi oppure perché ce ne sono troppi. Non è sempre facile e ovviamente ciascuno tenta di interpretare al meglio, cercando di mantenere un filo conduttore nella propria osservazione e di capire in ogni circostanza, per prima cosa, qual è il sintomo che maggiormente ci colpisce o ci sembra particolare, in modo da poterlo ritrovare nel rimedio.

Si aggiunga che non è stato possibile descrivere tutti i rimedi per la febbre, la tosse o la diarrea, perché per ognuna di queste situazioni sono molto numerosi. Si è cercato di dare un'idea di quelli che riteniamo i più significativi; non sempre quindi il lettore troverà quello che fa al caso suo. La descrizione dei rimedi può presentare sintomi o modalità che il bambino non riferisce; anche l'enunciazione degli aspetti psicologici a volte

può non corrispondere del tutto alla situazione che vi trovate ad affrontare. Importante è l'individuazione del sintomo principale, che deve essere presente con alcune modalità tipiche (per esempio la *Pulsatilla* è indicata quando un sintomo migliora all'aria aperta; nel caso in cui ci fosse una caratteristica opposta, la scelta del rimedio deve essere messa in dubbio). Nel libro ampio spazio è concesso anche alla descrizione dei rimedi fitoterapici, da usare localmente oppure per bocca. La loro azione è diretta e per certi versi la scelta è più semplice rispetto a quelli omeopatici. In ogni caso i rimedi fitoterapici non vanno impiegati con superficialità, soprattutto quando si tratta di bambini.

Per cercare di essere esaustivi abbiamo elencato più trattamenti applicabili a ciascuna problematica. Ovviamente questo non significa passare da un rimedio all'altro, rischiando di confondere i sintomi e di giungere a un accumulo controproducente. Quando decidete di affidarvi a un prodotto lasciategli il tempo di svolgere la sua azione.

Si troveranno anche riferimenti all'alimentazione e a prodotti macrobiotici. La prima è uno strumento fondamentale di prevenzione e può incidere favorevolmente sul terreno individuale per qualsiasi sintomo si esprima. In genere, è bene limitare l'assunzione di proteine animali, compreso il latte vaccino, e privilegiare invece i cibi di origine vegetale (frutta e verdura fresche e di stagione, legumi, cereali semintegrali per i bambini).

I rimedi macrobiotici, che provengono da una tradizione giapponese milenaria (la macrobiotica li ha resi più attuali spiegando anche la funzione dei vari composti), sono stati presentati per la loro forza terapeutica, che può contribuire attivamente alla guarigione.

Per concludere, il libro è stato scritto da tre persone: il lettore troverà quindi delle differenze nelle varie sezioni. Questo può essere un limite, ma offre anche la possibilità di guardare attraverso occhi diversi la stessa materia.

Che cos'è l'omeopatia

L'omeopatia è un metodo di cura nato alla fine del XVIII secolo dalle osservazioni di un medico tedesco, Samuel Hahnemann. Dopo aver praticato la professione per dieci anni, Hahnemann decise di rinunciare perché insoddisfatto dei risultati in generale della medicina di quei tempi.

Dovendo mantenere una famiglia numerosa iniziò a tradurre alcuni testi di medicina dell'epoca, fra cui la *Materia medica* di Cullen, famoso trattato di farmacologia. Durante il lavoro venne colpito dalla similitudine fra i sintomi della malaria e quelli degli operai addetti alla lavorazione della corteccia dell'albero della china. Decise quindi di sperimentare su se stesso gli effetti della china e di annotare tutti i sintomi che si manifestavano via via. Si accorse così che ogni giorno alla stessa ora era preso da febbri intermittenti. La china quindi, che veniva usata per questo tipo di febbri, produceva in lui la stessa sintomatologia. Da questa osservazione arrivò alla conclusione che alcune sostanze, se somministrate all'uomo sano, producono gli stessi sintomi che guariscono nel malato. Continuò quindi a provare rimedi su se stesso, sui suoi figli e sui suoi amici, cosa che, occorre notare, fece di Hahnemann il primo medico ad aver sperimentato farmaci su persone sane.

Dopo la prima scoperta arrivò a pensare che le dosi che si usavano al tempo in medicina fossero troppo forti e causassero quindi degli effetti iatrogeni importanti; decise quindi di ridurre sempre più le quantità fino ad arrivare a rendere infinitesimale la sostanza di partenza. Parallelamente alla diluizione iniziò a scuotere la soluzione per farvi disperdere meglio la sostanza e rendere più omogeneo il preparato.

La seconda scoperta fu notare che il processo di diluizione delle sostanze, invece di diminuirne l'efficacia curativa, l'aumentava senza che si presentassero effetti collaterali. La dinamizzazione (diluizione e succussione) inoltre liberava poteri latenti anche da sostanze inerti come il silicio o il sale da cucina.

Osservò poi che le sostanze che provava, oltre a generare sintomi fisici,

portavano anche a cambiamenti emotivi come ansia, paure, rabbia che naturalmente scomparivano alla sospensione del prodotto. Per questa ragione ogni rimedio omeopatico ha una sfera di azione fisica, ma anche un'influenza sullo stato mentale che fa sì che al sintomo sia associata una determinata sfumatura emotiva che ci permette di scegliere con maggiore precisione la terapia. Esistono infatti tanti rimedi che provocano per esempio una tosse, a volte anche con modalità simili, ma ne esiste uno solo che ha quel sintomo fisico, con quelle modalità particolari e con uno stato emotivo che si sovrappone a quello del paziente. Come si vedrà per esempio nelle febbri, sia *Aconitum napellus* sia *Belladonna* sono tipici per febbri alte con insorgenza repentina, ma l'emozione che accompagna il primo è la paura della morte e lo stato di agitazione che ne consegue, che invece non presenta *Belladonna*.

L'omeopatia è quindi un metodo che prende in considerazione l'individuo nella sua totalità psicofisica. Il sintomo locale altro non è che la manifestazione di un'alterazione più generale dell'organismo, per cui non deve essere solo soppresso, ma considerato.

Naturalmente la terapia è complessa e richiede un intervento medico che prenda in esame i sintomi acuti del paziente e quelli cronici, e sappia valutare quale sia per lui il percorso più adatto. Esistono però delle situazioni acute semplici, come già si diceva, in cui si può intervenire – in attesa di sentire il medico – per attenuare sintomi più o meno intensi che si possono manifestare.

L'intento è quindi offrire degli spunti per poter agire in autonomia in momenti in cui non sempre è possibile contattare il medico. Tra l'altro quando il rimedio acuto viene scelto con un criterio che corrisponde alla totalità dei sintomi fisici, generali e mentali, non solo si diminuiscono le sofferenze del bambino, ma si aiuta anche l'intero organismo nel suo percorso di alleggerimento di un carico eccessivo che può avere in quel momento. La malattia acuta infatti, da un punto di vista omeopatico, viene vista come un tentativo di ritrovare una "condizione" di equilibrio da cui ci si è allontanati.

Cosa è utile per la scelta del rimedio omeopatico

L'omeopatia non si accontenta solo della diagnosi, ma necessita di più informazioni, per non fare solo, come già detto, un'opera di soppressione del sintomo fisico. La malattia acuta infatti rappresenta, per l'organismo, una possibilità di alleggerirsi dal suo carico anche ereditario; per cui la semplice eliminazione del sintomo locale, senza una considerazione individualizzata del quadro da trattare, rischia di cancellare la manifestazione esterna, ma non la causa che la ha determinata.

Qualora il bambino fosse troppo piccolo per poter esprimere le sue sensazioni, e non fosse in grado di fornirvi dei particolari che per voi sarebbero utili per scegliere con più accuratezza il rimedio, l'osservazione diventa fondamentale.

Per quanto riguarda il **lattante**, da un lato si assiste a una maggiore capacità reattiva, per cui in genere il neonato risponde velocemente ai trattamenti; dall'altro però non può raccontare quello che sente né i suoi stati d'animo, per cui diventa essenziale l'attivazione di tutti i sensi da parte dei genitori. I sintomi oggettivi però, nelle situazioni acute, si manifestano con maggiore intensità e quindi il più delle volte sono più facili da vedere. Con il bambino più grande, oltre che l'osservazione da parte del genitore, si ha a disposizione l'aiuto che deriva da quanto riferisce.

Sintomi locali e generali

In genere, i sintomi che si devono prendere in esame sono **locali** – legati quindi alle varie parti dell'organismo che sono colpite dal disturbo – e **general**i – cioè comportamentali, alimentari, climatici ecc.

Innanzitutto occorre considerare la possibile causa che ha scatenato la sintomatologia. Questa può essere generale (ad esempio il caldo, il freddo, il vento, l'umidità...), alimentare (l'assunzione di un determinato cibo), oppure emotiva: per esempio un sintomo compare dopo un'arrabbiatura, un dolore, una paura ecc.

Sintomi locali

In seconda battuta si prende in esame il disturbo locale e la sensazione che racconta il bambino più grande. Si raccoglie la sua descrizione con domande che riguardano le varie modalità di aggravamento o miglioramento secondo le ore del giorno o della notte, le posizioni che il piccolo cerca in modo spontaneo, i movimenti compiuti da lui o dai genitori, la temperatura dell'ambiente interno o esterno, le applicazioni che si fanno sulla parte coinvolta. Un altro aspetto da considerare è la lateralità: per esempio, negli organi doppi, se il dolore è solo da un lato o da entrambi; e i sintomi concomitanti come la tosse durante la febbre o un mal di testa insieme a una diarrea.

Sintomi generali

Possono essere quelli che si osservano per primi guardando il bambino: il colorito della pelle, la posizione che ha il bambino nella culla, nel letto o in braccio ai genitori, la sensazione di calore o di freddo alla superficie del corpo, la sudorazione e l'odore che emana, i movimenti spontanei o involontari, l'aspetto del volto. Poi ci possono essere dei sintomi che il bambino manifesta, tipo il desiderio o l'avversione verso un certo tipo di cibo, il bisogno o meno di essere coperto o toccato, la sete, il sonno. Importante, qualora presente, il cambiamento di umore e il modo di comportarsi del bambino. È più agitato o calmo rispetto al solito, oppure impaurito, arrabbiato, triste, caparcioso, lamentoso?

Per riassumere, la domanda generale che ci dobbiamo fare è: quali sono le cose che sono cambiate nel piccolo nel momento in cui si è ammalato?

Espressa così, la scelta del rimedio sembra molto complessa e laboriosa e per certi versi lo è, ci si potrebbe perdere e non sapere che cosa scegliere oppure avere la sensazione di non possedere abbastanza elementi. Il consiglio è di considerare prima di tutto i sintomi locali, poi quelli che hanno la maggiore intensità (per esempio un mal di testa particolarmente forte), quelli che ci stupiscono di più, i sintomi detti rari e peculiari, che quindi non ci si aspetterebbe (come la voglia di mangiare cibi ben cucinati in caso di nausea, oppure una febbre molto alta con sudorazione copiosa e totale assenza di sete). Infine gli aggravamenti, i miglioramenti e il comportamento del bambino.

In linea di massima i rimedi omeopatici non possono fare danni, soprattutto se si rispettano alcune linee guida:

1. non ripetere il rimedio in caso di miglioramento del sintomo, ma aspettare che la sintomatologia si ripresenti;
2. osservare il decorso dei sintomi: se la febbre passa velocemente e compare un mal di testa intenso dobbiamo chiederci se la scelta del rimedio sia giusta e non ripeterla. Il processo di guarigione deve essere dall'interno all'esterno, dall'alto in basso e dai sintomi che sono comparsi per ultimi a quelli con cui è iniziata la malattia acuta. Per cui un mal di testa che diminuisce anche con un temporaneo aumento della febbre ha una decorso migliore, e quindi deve essere continuata la terapia scelta rispetto al quadro opposto;
3. la comparsa, subito dopo la somministrazione del rimedio, di un aggravamento momentaneo del sintomo ma con miglioramento dello stato generale del bambino ci dà la certezza che il rimedio scelto è quello giusto.

Le suddette informazioni sono comunque secondarie e di supporto alle indicazioni fornite dal medico di fiducia.

Una tosse che non fa dormire, un raffreddore che non passa, una contusione che provoca dolore, i pidocchi che ritornano... Sono tante le occasioni in cui vorremmo avere un medico in famiglia, per affrontare le piccole emergenze che riguardano i nostri figli.

Nel libro 36 schede, in ordine alfabetico, suggeriscono come far fronte ai disturbi più comuni dei bambini con i rimedi omeopatici e fitoterapici e con l'alimentazione naturale, senza trascurare consigli sulla prevenzione. Una guida pratica di primo soccorso pensata per tutti i genitori, anche per insegnar loro ad ascoltare i figli e per rassicurarli nei momenti più difficili, in attesa del medico.



Simona Mezzera è medico chirurgo e omeopata, ha approfondito lo studio dell'omeopatia in relazione ai casi oncologici, all'età pediatrica e all'ostetricia. È consulente alimentare in macrobiotica. Lavora presso l'Associazione PerCorsi di Firenze.

Sergio Segantini è medico chirurgo e omeopata. Dal 2010 è responsabile di un servizio di medicina omeopatica presso l'azienda sanitaria Toscana Centro, inoltre organizza attività di sostegno delle medicine naturali in campo pediatrico. Lavora a Firenze.



Valerio Selva è medico chirurgo e omeopata. Accompagna la pratica clinica alla formazione e alla ricerca in ambito omeopatico. Lavora a Firenze e Marostica (Vc).

www.terranuovalibri.it

ISBN 88 6681 178 7



9 788866 811787

€ 14,00



www.nonunlibroqualunque.it