

NOTIZIE PER TE

Farmacia Lingotto

Via Nizza, 354 - 10127 Torino - Tel. 011.696.36.68
www.farmacialingotto.it - mail@farmacialingotto.it

www.farmauniti.it

Tossico(IN)dipendenza



UniNetFarma
Soluzioni per Crescere

MEDICINA
Memoria in forma

PSICOLOGIA
Disturbi alimentari

OMEOPATIA
La rapa del diavolo

edra

CONTRO LE INFIAMMAZIONI DEL CAVO OROFARINGEO

FLURBIPROFENE ZENTIVA 0,25% Collutorio

> Che cos'è?

Il flurbiprofene, principio attivo di Flurbiprofene Zentiva 0,25% Collutorio, è un antinfiammatorio, derivato dell'acido propionico.



> Indicazioni terapeutiche

Flurbiprofene Zentiva 0,25% Collutorio si usa nel trattamento sintomatico di stati irritativo-infiammatori anche associati a dolore del cavo orofaringeo (ad. es.: gengiviti, stomatiti, faringiti), anche in conseguenza di terapia dentaria conservativa o estrattiva.



ZENTIVA



È un medicinale e può avere effetti indesiderati anche gravi.
Leggere attentamente il foglio illustrativo.

Per saperne di più puoi seguirci sul sito
www.zentiva.it

PREVENIRE IL DIABETE

Caro lettore, il diabete cresce in maniera impressionante in tutto il mondo: nei paesi sviluppati, negli emergenti e in quelli in via di sviluppo. Naturalmente aumenta nelle zone del mondo più sviluppate (Europa, Nord America, Australia) meno che in Africa, Asia e Sud America, ma la crescita è comunque alta. Oggi si stima che nel mondo vi siano 400 milioni di casi e che entro il 2035 raggiungeranno i 600 milioni. In Italia i diabetici sono 4 milioni, una vera epidemia che ha un costo sanitario altissimo e un impatto gravissimo sulla qualità della vita di coloro che ne sono affetti. Il diabete è la prima causa di cecità, la seconda causa di insufficienza renale, la prima causa di amputazione non traumatica degli arti inferiori, una concausa di metà degli infarti e degli ictus.

I dati epidemiologici documentano che in Italia una persona con diabete ogni 7 minuti ha un attacco cardiaco, ogni 26 minuti una sviluppa un'insufficienza renale, ogni 30 minuti una ha un ictus. Il diabete si può curare, ma soprattutto si deve prevenire: per questo per il secondo anno si svolgerà la settimana del DiaDay. Dal 12 al 18 novembre entra in Farmacia: potrai effettuare la misurazione gratuita della glicemia e compilare, con l'aiuto del farmacista, un semplice questionario che indica il rischio che corri di sviluppare il diabete nei prossimi anni. Se già sai di essere diabetico entra comunque! Potrai compilare un breve questionario per verificare se stai seguendo correttamente la terapia e le indicazioni del medico. Ti aspettiamo!

DI
MARCO AGGERI

NOTIZIE PER TE

Rivista bimestrale
della Società Cooperativa Farmauniti
Via Sant'Anselmo 14 - 10125 Torino
Iscrizione al Tribunale di Torino
n° 57/11 del 12/09/2011

n. 6 / 6 del 01/11/18
Tiratura 135.000 copie

Direttore responsabile
Aldo Gallo

Coordinamento editoriale

Edra S.p.A.
Presidente
Giorgio Albonetti
Chief Operations Officer
Ludovico Baldessin
direzione@edraspa.it

Comitato di redazione

Marco Aggeri, Simona Arpellino,
Mercedes Bradaschia, Roberto Bruno,
Giuseppe Tandoi

Hanno collaborato

Claudio Buono, Anna Maria Coppo,
Stefania Cifani, Gladys Pace, Chiara Romeo

Progetto e realizzazione Grafica

Manuel Rigo - Mediagraf Lab

Stampa: Mediagraf Spa
Noventa Padovana - PD

Sommario

2 – MEDICINA

Memoria in forma

6 – PROGETTO SCUOLA

Tossico(IN)dipendenza

10 – PSICOLOGIA

Quando il cibo diventa un problema

14 – SPAZIO MAMMA

Raffreddore tosse e mal di gola

18 – BENESSERE

Un buon sonno è importante

22 – OMEOPATIA

Bryonia Alba, la rapa del diavolo

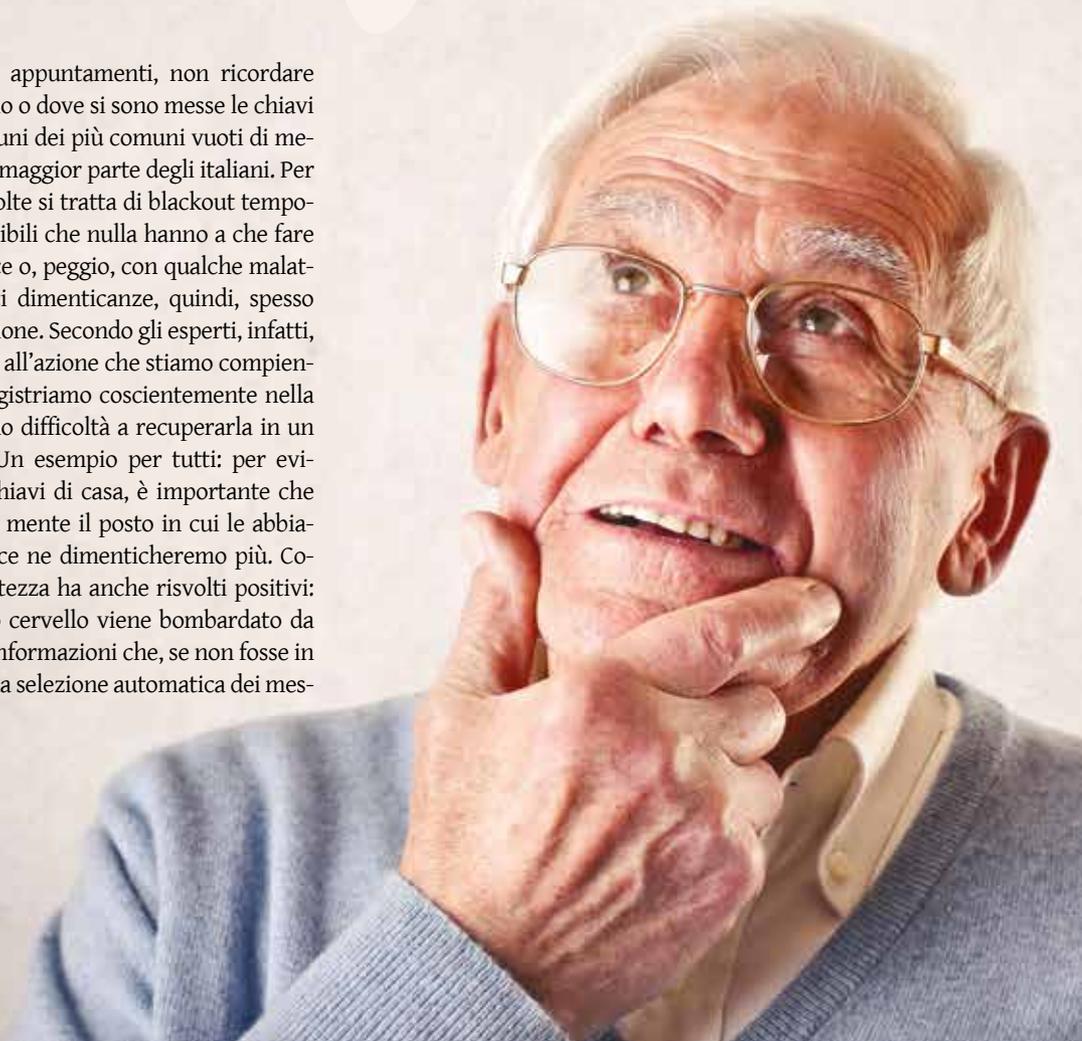


MEMORIA IN FORMA

Dieta equilibrata, movimento, esercizio intellettuale e riposo hanno un ruolo fondamentale per mantenere allenato il cervello

Claudio Buono

Dimenticare nomi o appuntamenti, non ricordare un numero di telefono o dove si sono messe le chiavi di casa: sono solo alcuni dei più comuni vuoti di memoria di cui soffre la maggior parte degli italiani. Per fortuna il più delle volte si tratta di blackout temporanei, disturbi reversibili che nulla hanno a che fare con la senilità precoce o, peggio, con qualche malattia psichica. Semplici dimenticanze, quindi, spesso dovute alla disattenzione. Secondo gli esperti, infatti, se non facciamo caso all'azione che stiamo compiendo, cioè se non la registriamo consciamente nella nostra mente, avremo difficoltà a recuperarla in un secondo momento. Un esempio per tutti: per evitare di smarrire le chiavi di casa, è importante che 'fotografiamo' con la mente il posto in cui le abbiamo messe, così non ce ne dimenticheremo più. Comunque la smemoratezza ha anche risvolti positivi: ogni giorno il nostro cervello viene bombardato da una tale quantità di informazioni che, se non fosse in grado di compiere una selezione automatica dei mes-





saggi, andrebbe sicuramente in tilt. Sta di fatto, però, che senza memoria non si sopravvive: meglio quindi conoscerne i meccanismi e imparare come tenerla in forma, evitando al contempo le cattive abitudini che possono danneggiarla.

CHE COS'È

È la capacità di apprendere, immagazzinare e recuperare informazioni captate dall'ambiente esterno attraverso i sensi (vista, udito, tatto, olfatto, gusto), ma anche provocate da stati d'animo interiori. Giorno dopo giorno, quindi, la nostra fabbrica dei ricordi mette in archivio una massa enorme di dati, per poi tirarli fuori al momento opportuno.

COME FUNZIONA

Possiamo pensare al nostro cervello come a una sorta di enorme e inesauribile archivio, dove operano fondamentalmente tre tipi di memoria: "sensoriale", a "breve" e a "lungo" termine. Tutto comincia con la cosiddetta *memoria sensoriale*, che in qualche frazione di secondo è in grado di immagazzinare le informazioni captate attraverso l'udito, la vista, il gusto, l'odorato e il tatto. Tutti questi dati vengono trasportati, attraverso gli impulsi nervosi, verso la *memoria a breve termine*, che oltre a rifiutare tutto ciò che non ha richiamato la nostra attenzione, conserva per un periodo assai limitato (solitamente una manciata di secondi) le informazioni che potrebbero esserci utili. Quelle che abbiamo deciso di immagazzinare, cioè di memorizzare in modo volontario (a tale proposito esiste una tecnica, chiamata reiterazione, che consiste nel ripetere più volte l'informazione, a voce o solo con il pensiero), finiscono nella *memoria a lungo termine*: è la "vera" memoria, di capacità pressoché illimitata e dove sono conservate tutte le esperienze e le conoscenze acquisite nel corso della vita, oltre a quel-

le che fanno parte del nostro patrimonio genetico, come gli istinti. Data la sua complessità, la memoria a lungo termine viene a sua volta suddivisa in memoria dichiarativa (o esplicita), e memoria procedurale (o implicita). La prima riguarda le informazioni che vengono richiamate consciamente e volutamente (una determinata password, per esempio). La seconda, a cui non possiamo accedere consapevolmente, gestisce tutti gli automatismi che abbiamo appreso (come leggere o allacciarsi una scarpa).

ALTRE TIPOLOGIE

Nel nostro cervello operano tante memorie quante sono le capacità che acquisiamo dal momento della nascita in poi. La *memoria motoria*, per esempio, guida i nostri movimenti (come camminare, guidare, andare in bicicletta) e li rende fluidi. Quella *cognitiva* ci consente di richiamare alla mente pensieri, informazioni, immagini. Mentre grazie alla *memoria emotiva* possiamo far tornare alla mente qualche episodio importante del nostro passato.

LE REGOLE PER UNA MENTE ATTIVA

Anche la vitalità della mente, proprio come accade per tutte le altre parti del corpo, dipende in larga misura da uno stile di vita sano, nel quale dieta, movimento, esercizio intellettuale e riposo hanno un ruolo fondamentale.

- Per essere "di ferro", la memoria richiede un'alimentazione completa ed equilibrata, in grado di fornire al cervello tutte le sostanze (proteine, carboidrati, lipidi, vitamine, sali minerali, enzimi) necessarie agli scambi biochimici. Meglio evitare invece i cibi pesanti, che appannano la mente e le impediscono di lavorare al meglio.
- Anche la "testa" risente degli effetti positivi dovuti all'attività fisica: 30 minuti di cammi-

ANCHE IL CERVELLO INVECCHIA

Nei primi 20 anni di vita possiamo apprendere con facilità un gran numero di informazioni, mentre con il passare del tempo la nostra memoria diminuisce in maniera lenta ma graduale. Questi cali fisiologici sono legati al naturale invecchiamento dell'ippocampo, il magazzino cerebrale dei ricordi. Già a partire dai trent'anni la nostra capacità di ricordare inizia a deteriorarsi progressivamente, ma ciò non significa che non sia più in grado di incamerare nuovi dati: semplicemente, per fissare le informazioni ha bisogno di un po' più di tempo rispetto a quando si è giovani.



nata ad andatura un po' sostenuta ogni giorno, per esempio, favoriscono un maggior afflusso di sangue al cervello, che in questo modo fa il pieno di ossigeno e migliora le sue prestazioni. Inoltre, sempre a livello ematico, il movimento provoca l'aumento della concentrazione di una proteina (BDNF, *Brain-derived neurotrophic factor*) che migliora il benessere delle cellule nervose e ottimizza la capacità mnemonica e di richiamo dei ricordi.

- Il cervello è come un muscolo che per funzionare a dovere ha bisogno di tenersi continuamente allenato. Più lo usiamo e più ogni cellula nervosa stabilisce nuove connessioni con gli altri neuroni (sinapsi), a tutto vantaggio delle nostre facoltà intellettuali. Per prevenire e combattere la pigrizia mentale stimolando la memoria, gli specialisti raccomandano di leggere, scrivere, studiare. Una 'ginnastica' utile per aumentare la capacità d'attenzione e concentrazione consiste nel far lavorare il cervello in modo diverso dal solito. Ad esempio, provando, un paio di volte la settimana, a usare la mano sinistra (o la destra, se si è mancini) per compiere azioni comuni come lavarsi i denti, impugnare qualcosa, azionare il telecomando.
- Per funzionare al meglio, l'organismo ha bisogno di un sonno rigenerante. Dormire bene e in modo regolare (7-8 ore per notte in media) è una delle condizioni essenziali per conservare una mente lucida in quanto consente al cervello di eliminare le informazioni inutili e di consolidare quelle importanti. Inoltre, un sonno sufficiente aumenta la produzione di mielina (la guaina di cui sono avvolti i prolungamenti delle cellule nervose) che ha la funzione di velocizzare la trasmissione degli impulsi nervosi, mantenendo

sempre al top l'attività cerebrale. Invece, se non si dorme abbastanza, il cervello non si ossigena a dovere e questo disturba la corretta memorizzazione degli avvenimenti.

I PRINCIPALI NEMICI DEI RICORDI

- Ansia, competizione, preoccupazioni, ritmi di vita troppo frenetici fanno aumentare la produzione degli ormoni acetilcolina, noradrenalina e dopamina che mandano in tilt le funzioni dell'ippocampo. In più, lo stress azzerà l'attenzione, con il risultato che ogni nuova informazione finisce per essere dimenticata e anche quelle ormai consolidate fanno fatica a essere recuperate. Ma anche l'apatia di fronte agli stimoli esterni, rende più difficile la fissazione dei ricordi e quindi il loro recupero. Non solo: la memoria va in cortocircuito anche quando il cervello è sottoposto troppo a lungo a un'intensa attività. Mente e memoria, infatti, esigono pause, sospensioni, per ricominciare a funzionare al meglio.
- L'abuso di alcolici e superalcolici è una delle principali cause di danno ai centri nervosi responsabili della memoria. Sono ammessi non più di 2 bicchieri di vino al giorno, preferibilmente rosso: contiene resveratrolo, un antiossidante che, alle giuste dosi, rigenera i neuroni.
- No al fumo: riduce il calibro dei vasi sanguigni che irrorano il cervello.
- Fare un uso troppo frequente di sonniferi, tranquillanti o antidepressivi può provocare una diminuzione, a volte solo temporanea, della memoria. Un'avvertenza: utilizzate questi farmaci soltanto dietro prescrizione medica e, soprattutto, uno per volta: i "cocktail" di tali sostanze sono estremamente dannosi per il cervello.

UN AIUTO DALLA NATURA

Alcune piante sono veri elisir per migliorare la memoria e le funzioni mentali. Come il *Ginkgo biloba*, i cui principi attivi stimolano l'afflusso di sangue al cervello e migliorano, quindi, la prontezza mentale e la concentrazione. Il rimedio è però sconsigliato a chi assume anticoagulanti, perché il suo effetto potrebbe sommarsi a quello dei farmaci, rischiando di provocare piccole emorragie.

Un'altra pianta raccomandata dalla medicina orientale è il *ginseng*, un tonico che agisce sul sistema nervoso e dà una vera sferzata di energia. Questa radice aiuta a resistere allo stress e aumenta la capacità di memorizzare e di apprendere.

Meglio non assumerlo, però, se si soffre di pressione alta.



Ranbaxy

Qualità senza confine



Tossico (IN)dipendenza

Mario Giaccone

Farmacista, Tesoriere della Federazione degli ordini dei farmacisti italiani - Fofi



I farmacisti incontrano i ragazzi nelle scuole per parlare di droghe e dipendenze

Tossico(IN)dipendenza è un progetto che coinvolge le scuole medie e superiori piemontesi da ormai un decennio, grazie alla felice intuizione di Mario Savigliano. Il 22 settembre, presso l'Ordine dei Farmacisti di Torino, si è svolto proprio un convegno sull'iniziativa, in cui è stata ribadita la necessità di inserirsi nel rapporto formativo fra insegnanti e studenti, aiutando entrambi ad affrontare una situazione che, col trascorrere del tempo, finisce per mutare sempre più rapidamente. Come è stato notato nella testimonianza di un'insegnante, Tossico(IN) dipendenza si rivela fondamentale soprattutto in una fase, come quella attuale, in cui le dipendenze interessano fasce di ragazzi sempre più giovani. Il primo contatto con il mondo dell'alcool, del tabacco e delle sostanze stupefacenti avviene sempre più precocemente ponendo così gli insegnanti di fronte a situazioni inedite, per affrontare le quali è necessaria una formazione permanente. Inoltre, la rapidità con cui il mercato degli stupefacenti riesce a rinnovarsi, proponendo continuamente sostanze nuove, rappresenta un ulteriore problema, sia nel riconoscere gli effetti di questi prodotti, sia nel valutarne la dannosità e il livello di dipendenza a cui portano. Il Progetto prevede dei momenti di confronto e di formazione, con un nucleo di esperti che

si rapporta ai giovani, illustrando non solo i possibili danni alla salute, ma indagando anche i meccanismi psicologici che possono portare a sperimentare sostanze pericolose, insieme a quelli che sostanziano la dipendenza dei ragazzi degli stupefacenti o da altre sostanze come alcool e tabacco.

NON SOTTOVALUTARE

- Convinzione di dominare il consumo: smetto quando voglio
- Imprevedibilità: siamo tutti potenziali tossicodipendenti
- Ammalarsi è facile, guarire no
- Tutte le droghe sono pericolose: naturale e sano non sono sinonimi
- La via di assunzione è importante: vie ritenute "innocue" si rivelano pericolose
- Spesso non so cosa sto usando

TOSSICODIPENDENZE IN ITALIA

«Sulla base di quanto rilevato nel 2017, circa 4 milioni di italiani hanno utilizzato almeno una sostanza stupefacente illegale e, di questi, mezzo milione ne fa un uso frequente, pertanto ritengo debbano essere potenziate le attività di prevenzione, cura e riabilitazione, anche precoci, senza tralasciare l'attività di contrasto al traffico e allo spaccio. La tutela del futuro dei nostri giovani e delle loro famiglie deve essere al centro delle nostre azioni di Governo».

On. Lorenzo Fontana, ministro per la Famiglia e le Disabilità, alla presentazione della Relazione annuale al Parlamento sul fenomeno delle tossicodipendenze in Italia anno 2018, frutto del lavoro di raccolta dei dati relativi all'anno 2017.



FARMACISTI EDUCATORI

Tossico(IN) dipendenza mostra come il ruolo del farmacista sia cambiato radicalmente nel tempo. Oggi non si tratta più di una figura che ricopre soltanto le vesti dell'esperto del farmaco, ma di un vero e proprio *caregiver*, ossia di chi si occupa direttamente della cura dei pazienti, divenendo anche un educatore. In questo progetto ci siamo proprio fatti carico di un percorso di educazione dei ragazzi, perché crediamo che la prevenzione vada fatta in modo attivo, sul campo, lasciando il bancone della farmacia ed andando in mezzo alle persone. Si tratta di un

percorso nato dalla consapevolezza del nostro ruolo sociale: siamo, infatti dei professionisti al servizio dei cittadini, disposti ad investire nello sviluppo e nella coesione sociale della comunità; un valore aggiunto per il Paese, sia in termini di assistenza, sia di prevenzione.

Il Progetto vede la sinergia fra Ordine dei Farmacisti della Provincia di Torino, Dipartimento di Scienza e Tecnologia del Farmaco dell'Università di Torino, SERT del distretto di Chieri e Dipartimento di Tossicologia dell'ASL TO5, con il patrocinio della Regione Piemonte, della Provincia di Torino e della Città di Torino.

LA DIPENDENZA

Esistono due tipi di dipendenza:

- **psichica** - nasce dalla sensazione di non poter più vivere senza la droga. È una dipendenza insidiosa e che non passa mai del tutto.
- **fisica** - è innescata dalla capacità delle droghe di alterare alcuni importanti processi che hanno luogo nel cervello. Il corpo si adatta alla presenza della sostanza e non riesce a farne a meno soffrendo, in caso di un consumo insufficiente, di crisi di astinenza che causano sintomi che possono essere anche molto intensi.

Nasce da questo il potere insidioso delle droghe. Chi comincia a farne uso è sempre convinto di dominarne il consumo. Ma basta poco perché la catena di comando si inverte. Non esiste un numero di dosi al di sotto delle quali una droga non innesca dipendenza. Questa soglia cambia da individuo a individuo. E da droga a droga (per esempio, l'eroina è in grado di causare dipendenza con pochissime assunzioni). Per questo il consumo di droga è sempre a rischio.

(fonte: Ministero della Salute)

UN EFFETTO DI BREVE DURATA

Una volta innescata la dipendenza, tutte le droghe sono soggette a tolleranza: l'organismo si adatta alla presenza della sostanza e occorrono sempre maggiori quantità per ottenere la stessa intensità di effetti. Ciò fa sì che vengano consumate quantità crescenti di droghe per continuare a godere dei risultati attesi. Questi possono essere i più diversi: talvolta si consumano droghe per ricercare il benessere psico-fisico, altre volte le si impiega a scopo "terapeutico" per contrastare un malessere, altre ancora per migliorare le prestazioni, siano esse quelle mentali, quelle fisiche o sessuali. In tutti i casi l'effetto delle droghe è temporaneo e, quando svanisce, peggiora la situazione iniziale. Soprattutto, però, nessuna droga è innocua. Anzi, tutte le droghe possono causare seri danni alla salute:

- **compromettono le capacità mentali;**
- **danneggiano organi vitali** come il cervello e il cuore fino a portare in alcuni casi alla morte.

Per queste ragioni, se si è già sviluppata una dipendenza, non è mai troppo tardi per rivolgersi a una struttura sanitaria e avviare un percorso di cura. La migliore protezione contro i danni delle droghe, però, è non cominciare ad assumerle. Neanche per provarle.

(fonte: Ministero della Salute)

NOVITÀ

Bisolvon®

1 al GIORNO

INTEGRATORE ALIMENTARE

DA OGGI 1 BUSTINA
AL GIORNO TI TOGLIE
IL PENSIERO DI TORNO!



Piacevole gusto agrumi

Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta variata e di uno stile di vita sano

SANOFI

QUANDO IL CIBO DIVENTA UN PROBLEMA

Spesso sono le mamme a rivolgersi a me quando i giovani figli mandano i segnali di richiesta di attenzione attraverso l'astinenza o l'eccesso

Gladys Pace

Psicologa-psicoterapeuta, specialista in Psicologia clinica

Il cibo è la prima condizione di esistenza. E quando il rapporto con il nutrirsi si fa problematico, ad ogni età del nostro ciclo di vita, il quotidiano inevitabilmente si modifica. Dai momenti nei quali il neonato fatica ad attaccarsi al seno della mamma a quelli in cui un preadolescente se ne allontana in balia delle onde che lo sballottano in preda al mal di mare, la preoccupazione entra in campo velocemente.

«E se il bambino non aumenta di peso?», «Come può, con lo sport che fa, stare in piedi con due fette biscottate e uno yogurt?» sono alcune delle domande che si affacciano quando in presenza del cibo, per ragioni diverse, ci si confronta con il rifiuto di assumerlo.

I fattori che entrano in gioco nell'eziopatogenesi dei disturbi della condotta alimentare sono molteplici e l'inquadramento necessita di una valutazione clinico-anamnestica.

Se l'anoressia può manifestarsi attraverso una marcata perdita di peso e un'intensa paura di ingrassare, la bulimia si distingue per la presenza di abbuffate e

di condotte compensatorie inappropriate messe in atto per prevenire l'aumento di peso quali vomito autoindotto, abuso di farmaci lassativi e/o diuretici, il digiuno o un'eccessiva attività fisica. Nel *Binge Eating Disorder* (disturbo da alimentazione incontrollata) invece gli episodi di ingestione di grandi quantità di cibo in poco tempo non sono seguiti da condotte di eliminazione o di controllo del peso. Senza soffermarci sulle diverse sfaccettature che possono assumere alcune alterate modalità di rapporto col cibo, come ad esempio l'*ortoressia*, descritta alla fine degli anni 90 dal medico americano, Steven Bratman, e ancora attuale ai tempi nostri, l'elemento dell'ossessione (in quel caso per un'alimentazione ritenuta "sana") è comunque spesso ricorrente.

Indipendentemente dal fatto che essa sia orientata sulla qualità degli alimenti o sul cibo che possiamo o non possiamo mangiare, il dispendio psichico ed energetico che trascina con sé impedisce alla persona di fare posto ad altro.

*“Non so dove cominci il corpo
e dove finisca la mente.”*

Sprecata
di Marya Hornbacher





“Ti riempi il cervello questo pensare continuamente a ciò che non penserai, a ciò che non farai. Occupa tutto il tempo, preservando il vuoto.”
La perfetta ossessione
 di Jenefer Shute

In molti casi la questione del controllo si presenta in maniera estrema.

Ricordo una giovane, reduce da ripetuti ricoveri in clinica alternati a periodi di sofferenza a casa, a due mesi dall'inizio della terapia, il giorno in cui mi disse che, in un certo modo, “stare nei limiti” era la sua stampella. Una determinazione oltremisura la sua, al pari di quella espressa da molte giovani imbrigliate in alcuni disturbi della condotta alimentare. E se quella stessa ferrea volontà di resistere a un certo punto del cammino viene spostata sull'esistere, con fatica e grande sollievo il panorama può lentamente cambiare. I tempi sono diversi e ognuno fa il suo cammino. Riconquistare la capacità di essere soli quando il corpo e il cibo sono diventati luoghi di espiazione è un processo complesso che tuttavia aiuta a uscire dalla confusione. L'esperienza della nostra corporeità è strettamente connessa al nostro modo di abitare il mondo.

Mi torna in mente il viso delicato di V e i maglioni informi dentro ai quali nascondeva il terrore di lasciare crescere le sue forme femminili. E ricordo l'arrivo della sorpresa a illuminarle il volto qualche mese dopo l'inizio del nostro percorso quando durante un esercizio di consapevolezza corporea è stata accompagnata a sentire la differenza tra “il dire” e “lo stare”.

Quando lavoro con ragazzi preadolescenti mi accorgo sovente di quanto il continuo riaggiustamento della loro posizione sia correlato ad una pressante ricerca di equilibrio in quel periodo “di muta” in cui, per dirla con le parole della collega Sofia Bignamini (*I mutanti*, Solferino, Milano, 2018),

lasciano i panni del bambino per divenire giovani uomini e donne, cambiando le forme del corpo, del viso, ma anche della mente.

Il bisogno di conferme, la vulnerabilità, la ricerca di una propria identità sono alcuni dei territori da attraversare quando ci si trova su quella terra di mezzo, dove le trasformazioni non sono ancora state integrate.

“Essere amati” è qualcosa che non ci si guadagnerà e non ci sarà confermato mai “a sufficienza.”
L'arte della vita
 di Zygmunt Bauman

Nelle dinamiche familiari i disturbi alimentari introducono l'elemento del disorientamento. E uscire dal circuito emotivo di rabbia, solitudine e senso di colpa a molti appare un miraggio. Alcune psicoterapie condotte con giovani intrappolate nel dolore dell'anoressia sono state dei veri e propri viaggi verso l'imperfezione.

Spesso sono le mamme a rivolgersi a me quando le giovani figlie mandano i primi segnali importanti di richiesta di attenzione attraverso l'astinenza o l'eccesso di cibo.

«L'ho portata dal dietologo perché mi diceva di sentirsi grassa e a disagio con i suoi coetanei. In effetti qualche chilo in più l'aveva». La storia di L ha diversi aspetti in comune con altre situazioni nelle quali il passaggio dal peso ideale al sottopeso sfuma nell'impossibilità temporanea di trovare la matassa di un cammino via via più incerto e doloroso.

«Subito sembrava che i chili persi le avessero fatto bene. Aveva preso a uscire di più con le sue amiche. Poi però dalla dieta originaria ha iniziato a togliere i dolci, il pane e poi la pasta finché la situazione è precipitata».

Le difficoltà alimentari (più di altri disturbi) soprattutto se accese e prolungate, vanno ad influire pesantemente sugli equilibri familiari. Il disagio è

condiviso, ma il paradosso è che la percezione è molto diversa, a seconda di chi rinuncia o eccede con il cibo e di chi vorrebbe convincere l'altro a nutrirsi di più o di meno. *Esserci significa occupare uno spazio, farsi sentire, uscire dal silenzio; significa "consistere" anche attraverso lo scontro.* (G. Buzzatti, A. Salvo, *Il corpo-parola delle donne*, Raffaello Cortina Editore, Milano, 1998).

Ci sono mamme mosse dalla necessità di differenziarsi nelle quali, a volte, alla sorpresa iniziale manifestata nel ricevere la proposta di un percorso di assessment (un certo numero di sedute che seguono il primo contatto telefonico nel corso delle quali la persona accolta mette a fuoco la sua domanda e, in base a quanto emerge, il terapeuta valuta se e come procedere), segue la messa a fuoco di bisogni trascurati dei quali possono scegliere di prendersi cura.

Fu questo il caso di S. Al quarto colloquio mi disse «Non sono più così sicura che sia A ad avere bisogno di aiuto. Da quando mi ha vista rivolgermi a lei e prendermi questo spazio per me, il suo atteggiamento verso il cibo è cambiato». A era presente al nostro primo colloquio, durante e al termine del quale aveva chiaramente espresso di non voler fare alcun percorso. Il bisogno di cure non era il suo. La perdita di peso segnalata con preoccupazione dalla mamma era stata in realtà correlata a un'influenza gastrointestinale che l'aveva debilitata parecchio. In effetti a una decina di mesi da quel colloquio, con l'inizio della sua psicoterapia, fu S, un pomeriggio d'autunno, a dirmi: «Sa, dottoressa, quando mi sono rivolta a lei tutto avrei pensato, tranne che mia figlia fosse serena con i suoi cinque chili in più e che io stavo in realtà spostando su di lei le mie storie irrisolte».

“Perché l'unica verità è quella delle parole scritte. Lì dentro c'è il fuoco acceso, c'è la pietra, c'è tutto.”

*La scrittura o la vita
di Annalena Benini*

Anni fa, in un percorso di “Scrittura e Cura” (metodo che prevede l'ausilio della Scrittura nell'accompagnare il soggetto verso la cura di sé attraverso sedute individuali o sedute di gruppo) rivolto a familiari e persone coinvolte in disturbi alimentari, il momento più significativo sperimentato nel gruppo fu quello in cui risultò chiaro ai partecipanti che ogni storia condivisa può essere la nostra. Lo è quella di una madre sofferente per il rifiuto di alimentarsi della figlia adolescente, al pari di quella di un figlio che si confronta da anni con l'assenza del padre o quella di chi accompagna madri e figli alla scoperta di una nuova storia. È quella dove l'amore può arrivare molti anni dopo la sofferenza e scaldare i cuori ancora pulsanti di chi arriva a condividere la propria esperienza, unica e universale a un tempo.

Per ulteriori informazioni è possibile contattare il numero 331-1024203 o inviare una mail a studio.psicoterapia.pace@gmail.com





Raffreddore, tosse e mal di gola

Nella stagione fredda i bambini sono più soggetti
a malattie respiratorie:
vediamo come affrontarle

Chiara Romeo

Tutte le mamme lo sanno: quando riaprono scuole e asili, per i più piccoli inizia la stagione di raffreddore, tosse, infezioni simil-influenzali, e poi l'influenza. La sensazione per molti genitori è che il figlio sia sempre raffreddato e abbia frequenti infezioni delle vie aeree superiori: in effetti è nor-

male che un bambino contragga il raffreddore anche 6 volte l'anno, dato che esistono centinaia di virus differenti e i piccoli li "incontrano" tutti per la prima volta. Di solito queste infezioni sono concentrate nei mesi del calendario scolastico, cioè da settembre ad aprile.

RAFFREDDORE: NORMALE FINO A 6 VOLTE ALL'ANNO

«Da quando ha cominciato l'asilo, mio figlio è sempre malato. Se le prende tutte» questa è una frase che spesso si sente dire dai genitori, ma la ragione esiste: il sistema immunitario di un bambino è ancora in formazione e può maturare solo con l'incontro dei diversi e molti virus in circolazione, è come un allenamento. Infatti, i bambini gradualmente costruiscono le difese immunitarie e a poco a poco si ammaleranno meno frequentemente. In ogni caso la maggior parte dei raffreddori migliora nel giro di una settimana: se questo non accade è il pediatra che richiederà degli accertamenti. Non si deve aver paura neppure della tosse perché è, di fatto, un meccanismo di difesa dell'organismo: attraverso il colpo di tosse si elimina tutto quello che può essere entrato nelle vie respiratorie e che fa male all'organismo. Non occorre combatterla subito con le medicine, perché quasi sempre, è provocata da irritazione delle prime vie respiratorie, causata da virus, fumo, inquinanti atmosferici, ambiente secco. Quasi tutti i bambini hanno la tosse in alcuni periodi dell'anno, soprattutto quando frequentano collettività come nido e scuola dell'infanzia, stando gli uni accanto agli altri in ambienti confinati. È importante, spiegano i pediatri della Società italiana di Pediatria preventiva e sociale (Sipps) «non somministrare autonomamente antibiotici, poiché il raffreddore e la tosse sono causati da virus e non da batteri: gli antibiotici perciò non servono. L'antibiotico deve essere usato solo dopo valutazione medica e per un motivo importante». Inoltre, sottolineano gli esperti della Sipps, non ci sono farmaci davvero efficaci per la cura di tosse e raffreddore, la terapia migliore è quella di mantenere pulito il naso. Importante quindi effettuare il cosiddetto lavaggio nasale e sciogliere e lavar via le secrezioni utilizzate con una soluzione salina: può essere spruzzata nelle narici, erogata mediante dispenser, introdotta con una siringa senza ago, nelle narici più volte al giorno. Poi, da una certa età in poi, quando il bambino è pronto, si deve cercare di far soffiare bene il naso, tappando una narice per volta mentre soffia. Sono proibiti i decongestionanti nasali: in caso di dubbio meglio chiedere al pediatra o al farmacista. Mentre è molto utile fare bere abbondantemente e più del solito, perché l'acqua aiuta a sciogliere le secrezioni.

MAL DI GOLA: ATTENZIONE ALLO STREPTOCOCCO

Un altro disturbo invernale è il mal di gola o faringite. Se il bambino è molto piccolo, si può sospettare un'infezione alla gola se rifiuta di

mangiare o comincia a piangere durante il pasto. Talvolta un segno può essere anche quello dell'apparente maggior presenza di saliva perché fa fatica a deglutirla. I più grandicelli saranno in grado di far capire che hanno male alla gola quando mangiano o deglutiscono.

Nella maggior parte dei casi le infiammazioni della gola sono causate da virus, gli stessi che causano il raffreddore. Solo nel 10% dei casi, soprattutto se il bambino ha anche la febbre, c'è la possibilità che si tratti di una infezione batterica da streptococco, che infetta maggiormente i bambini dai 3 anni in su: per scoprirlo si deve eseguire il tampone faringeo. Il pediatra può eseguire il test rapido in studio e in pochi minuti è possibile sapere se questo batterio è presente nella gola del bambino. L'infezione da streptococco deve essere trattata con antibiotici, che vanno somministrati per l'intero ciclo prescritto. Dopo 24-48 ore di somministrazione del farmaco, il bambino non è più contagioso e può ritornare all'asilo o a scuola, se sta meglio.

QUANDO SI TRATTA DI INFEZIONI RESPIRATORIE RECIDIVANTI

Ci sono alcuni casi in cui effettivamente un bambino è troppo spesso malato: si tratta di infezioni respiratorie recidivanti o IRR una delle problematiche più frequenti in età pediatrica, soprattutto in età prescolare cioè fino ai 5-6 anni. Per definizione, un bambino è affetto da infezioni respiratorie recidivanti se presenta più di 6 episodi acuti delle alte vie respiratorie oppure 3 o più episodi acuti delle basse vie respiratorie per



anno, in assenza di altre patologie specifiche come deficit immunitari o fibrosi cistica. A questo proposito, vanno distinte le ricadute, ossia le riprese di un'infezione evidentemente non risolta completamente, e le recidive, infezioni simili alle precedenti, ma con cause diverse.

«Quello delle infezioni respiratorie recidivanti, è un problema che colpisce 1 bambino su 4 al di sotto del primo anno di vita, 1 su 5 nella fascia di età tra 1 e 4 anni» spiega il Prof. Francesco Macrì Specialista in pediatria, allergologia e neonatologia, Università di Roma "La Sapienza", Vicepresidente Somi (Società italiana di Omeopatia e Medicina Integrata) e Segretario del Gruppo di studio Medicina Complementari della Sip (Società Italiana di Pediatria) «Queste infezioni si manifestano con episodi che possono riguardare le alte e/o basse

vie respiratorie: raffreddori, faringiti, laringiti, otiti, bronchiti e broncopolmoniti».

La frequenza delle infezioni respiratorie recidivanti è destinata a risolversi spontaneamente «di anno in anno, il numero di episodi si riduce del 20% circa fino a normalizzarsi verso il sesto anno di vita» spiega Macrì e sottolinea «Nell'80% circa dei casi, le infezioni respiratorie ricorrenti sono di natura virale, mentre solo un 20% sarebbe dovuto a infezione batterica».

Per affrontare le infezioni respiratorie recidivanti si può ricorrere anche all'omeopatia, che può essere utile nella prevenzione e nella gestione dei sintomi. Oggi, anche molti pediatri di libera scelta utilizzano l'omeopatia a supporto delle terapie tradizionali, per i disturbi respiratori della stagione invernale.



COSA FARE

- **Tenere il naso pulito:** il piccolo non è in grado di espellere il muco che scende in gola, per evitare che si inneschi il meccanismo della tosse, le cavità nasali vanno pulite più volte al giorno.
- **Umidificare gli ambienti:** l'aria secca causa irritazione delle mucose respiratorie, soprattutto nei primi anni di vita del bambino, è utile avere un umidificatore o utilizzare vaschette di acqua sui termosifoni, senza sostanze balsamiche.
- **Mantenere la temperatura al di sotto dei 20°C:** anche se i piccoli sono malati, non bisogna esagerare col caldo: la temperatura della stanza non dovrebbe superare infatti i 19-20°C. I locali vanno areati più volte al giorno.
- **Dormire con la testa sollevata:** per favorire il riposo notturno, i bambini dovrebbero dormire con la testa più sollevata rispetto al solito, magari aggiungendo un ulteriore cuscino.
- **Bere molto:** quando i bambini hanno tosse e raffreddore devono bere molta acqua, che è il miglior fluidificante del muco.
- **Attenzione all'igiene:** per una corretta prevenzione andrebbero cambiati immediatamente i vestiti una volta rientrati a casa da scuola e andrebbe fatto il bagno ogni giorno.

www.eqlab.it



Anche i farmaci generici hanno un nome. EG[®]

Anche i farmaci generici o equivalenti hanno un nome: EG[®], da sempre, garanzia di sicurezza e qualità. Stesso principio attivo, stessa efficacia dei farmaci di marca e più attenzione al prezzo.

Quando scelgo un generico, chiedo EG[®]



Un buon sonno è importante

Un amico della salute spesso minacciato da abitudini scorrette

Stefania Cifani

Recupero dell'energia psico-fisica, preservazione della memoria e regolazione del sistema nervoso. Sono alcune delle funzioni assolte dal sonno, un fondamentale amico della salute spesso minacciato da disturbi di vario genere e abitudini scorrette che ne riducono qualità e quantità. La carenza di sonno e le alterazioni del ritmo sonno-veglia, infatti, a lungo andare sono causa di effetti importanti per la salute e aumentano il rischio obesità, diabete, ipertensione, depressione; si ripercuotono su altre funzioni fisiologiche come i livelli ormonali, la temperatura corporea, la pressione arteriosa, il tono dell'umore e il metabolismo energetico.

BENEFICI E RISCHI

Studi e ricerche hanno evidenziato gli effetti e i rischi che la mancanza di sonno causa all'organismo.

Sistema cardiovascolare - durante la notte, grazie a un riposo regolare i livelli della pressione arteriosa si abbassano per consentire all'apparato circolatorio di riposarsi. Un sonno insufficiente invece si associa a una eccessiva secrezione di cortisolo, noto anche come "l'ormone dello stress", e quindi a un mancato riposo cardiaco. I microrisvegli legati per esempio alle apnee notturne, aumentano il rischio cardiovascolare e di ipertensione.

Sistema immunitario - durante il sonno profondo l'organismo libera le citochine, modulatori della risposta immunitaria nei confronti delle malattie. Un sonno insufficiente quindi comporta una riduzione delle difese immunitarie.

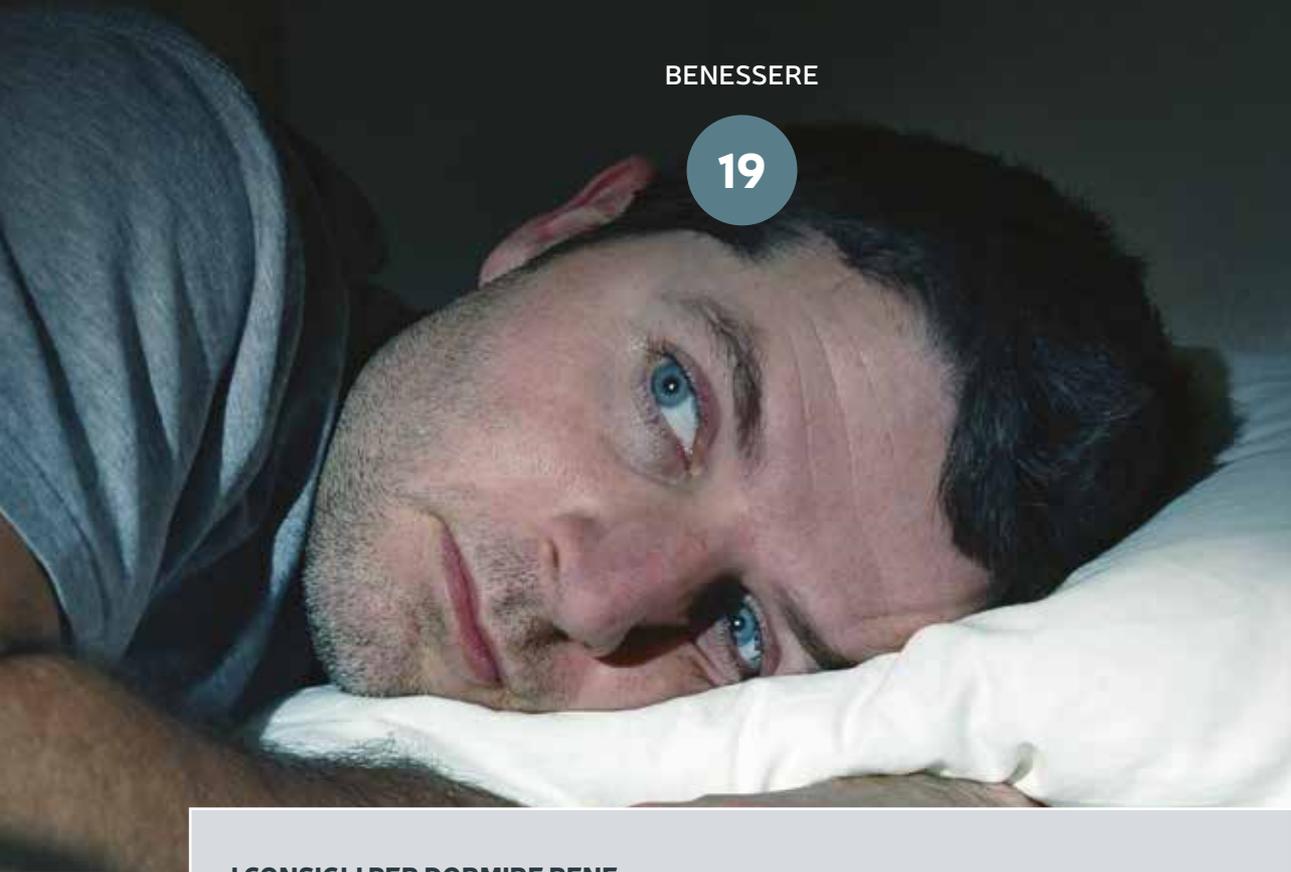
Metabolismo - durante il sonno l'organismo secreta ormoni che agiscono sui meccanismi dell'appetito e del metabolismo. La carenza di sonno modifica

la secrezione di insulina, portando chi dorme meno di 6-7 ore per notte a un rischio maggiore di sviluppare il diabete.

Sistema nervoso centrale - alcuni studi hanno messo in relazione la cronica mancanza di sonno con l'aumento, nelle cellule nervose, dei depositi della proteina beta amiloide, coinvolta nell'insorgenza di patologie neurodegenerative come la malattia di Alzheimer.

ATTIVITÀ QUOTIDIANE

L'insonnia, con la difficoltà ad addormentarsi o a mantenere il sonno per tutta la notte, e la sonnolenza diurna eccessiva sono i principali disturbi del sonno. In generale una persona su dieci soffre di insonnia, che può manifestarsi con risvegli ripetuti, sonno a singhiozzo, risvegli precoci dopo pochissime ore. Si parla di insonnia cronica quando le difficoltà si protraggono per oltre tre mesi e si verificano ripetutamente durante la settimana. Un cattivo sonno riduce il rendimento nelle attività quotidiane; chi dorme poco o male lamenta stanchezza durante il giorno o al risveglio, occhi stanchi al risveglio, difficoltà di concentrazione, irritabilità. Per capire se si soffre di insonnia non è sufficiente, negli adulti, limitarsi a considerare il numero di ore di sonno, mentre contano molto anche la sua qualità, l'andamento del ritmo sonno-veglia e se al risveglio ci si sente riposati. Tuttavia, avvisano gli specialisti, chi dorme meno di cinque ore per notte almeno tre volte alla settimana e per un periodo anche solo di sei o sette mesi, è a forte rischio di sviluppare ipertensione e malattie cardiovascolari.



I CONSIGLI PER DORMIRE BENE

- **La stanza in cui si dorme deve essere confortevole e adatta al sonno:** sufficientemente buia, silenziosa, con una temperatura ottimale, non troppo secca né troppo umida. Il letto e il materasso devono essere comodi. Il luogo deve dare una sensazione di rilassamento.
- **Evitare di assumere nelle ore tardo-pomeridiane e serali bevande stimolanti** (caffè, tè, bevande energetiche e bibite contenenti caffeina, cioccolato).
- **Evitare pasti serali abbondanti**, molto calorici o molto ricchi di proteine.
- **Evitare alcolici** (vino, birra, superalcolici) e non fumare nelle ore serali.
- **Evitare sonnellini diurni.** Permessi un breve sonnellino dopo pranzo, mentre dopo cena (ad esempio sul divano davanti al televisore) ha un effetto assolutamente deleterio.
- **Evitare le attività impegnative o coinvolgenti dal punto di vista emotivo o mentale:** studio, lavoro al computer, uso dello smartphone, videogiochi.
- **Anche l'attività fisica medio-intensa** (ad esempio, la ginnastica in palestra) sarebbe da evitare a tarda sera.
- **Abituarsi, per quanto possibile, a coricarsi e ad alzarsi alla stessa ora**, cercando di assecondare la propria tendenza naturale del sonno. Cercare di rispettare questi orari anche nel fine settimana e nei giorni di riposo.
- **Rimanere a letto solo il tempo necessario per dormire.** In caso di difficoltà nel prendere sonno, non restare a letto per più di 10 minuti, ma alzarsi e svolgere attività rilassanti fino a quando non si percepisce sonnolenza. Evitare anche di guardare la sveglia, che nel caso sarebbe da togliere dal comodino. Al mattino al risveglio, non restare a letto più del necessario.

(fonte Aims - Associazione Italiana Medicina del sonno)

CAMBIO DEI RITMI

Con la fine dell'estate e la ripresa delle attività scolastiche e lavorative, l'organismo è sottoposto a uno sforzo di adattamento ai nuovi orari e impegni, in un periodo che coincide anche con modifiche ambientali

significative, come abbassamento delle temperature e diminuzione delle ore di luce. Per alcune persone questo passaggio può rivelarsi difficoltoso, e possono comparire disturbi come ansia, insonnia, nervosismo, mal di testa, tensioni muscolari. È di grande

AIUTI PER L'INSONNIA

Per combattere l'insonnia è possibile ricorrere a farmaci, da assumersi però solo dietro prescrizione medica una volta fatta una diagnosi precisa del disturbo. È possibile che la terapia farmacologica interferisca con alcune attività diurne che richiedono una particolare soglia di attenzione, per questo deve essere assunta con il controllo del medico. Le cure farmacologiche hanno una durata di tempo limitata e sono spesso associate all'adozione di norme di igiene del sonno, tecniche di rilassamento o terapie comportamentali.

INTEGRATORI

Si può chiedere consiglio al farmacista per i prodotti che aiutano l'organismo a rilassarsi come la melatonina. Oppure per i rimedi a base di erbe o infusi specifici.

Camomilla - il classico infuso ha un effetto lievemente calmante e sedativo, ma se è troppo concentrato può provocare l'effetto contrario.

Biancospino - ha un effetto distensivo e calmante, viene consigliato quando il disturbo ha una origine nervosa.

Valeriana - ha un effetto calmante degli stati ansiosi, indicata per i casi in cui si fatica ad addormentarsi.

Melissa - ha un'azione calmante generica, spesso usata in associazione ad altre erbe.

Passiflora - induce il sonno in modo fisiologico, ha una azione utile quando l'insonnia è legata a uno stato di ipereccitazione.

Tiglio - ha un effetto rilassante e sedativo.

aiuto avere un sonno regolare, cercando di andare a dormire, per quanto possibile, sempre alla stessa ora, avere una alimentazione sana e fare attività fisica. Quest'ultima è importante perché permette di liberare la mente dalle preoccupazioni e contrastare ansia e tensione, grazie all'aumento del livello di endorfine che induce. Il periodo della ripresa scolastica è faticoso anche per bambini e adolescenti, per i quali la regolarità del sonno è ancora più importante: la carenza di sonno incide negativamente sulla memoria, sulla capacità di giudizio, sull'attenzione e sulla stabilità emotiva. Secondo la Sipps (Società italiana di Pediatria preventiva e sociale) in media i bambini di 3-5 anni dovrebbero dormire almeno 10-13 ore, quelli di età compresa tra 6 e 10 anni non dovrebbero dormire meno di 9-11 ore, mentre sono almeno 8-9 le ore di sonno raccomandate per i ragazzi tra gli 11 e i 13 anni.

MENO INTERNET LA SERA

Sempre più spesso, avvertono gli specialisti, a soffrire di disturbi del ritmo del sonno sono i ragazzi, complice la connessione a internet nelle ore serali. L'abitudine diffusa di utilizzare giochi e dispositivi elettronici, come tablet e smartphone, anche la sera prima di andare a dormire, causa una perdita

di sonno nei bambini e adolescenti, con conseguente sonnolenza diurna, affaticamento durante le ore di scuola e scarsa concentrazione. La luce blu emessa da questi dispositivi infatti può influenzare il ritmo circadiano, cioè l'orologio interno che regola processi fisiologici come rilascio di ormoni e temperatura, e interferire con la secrezione di melatonina, ormone che regola il ciclo sonno veglia, ritardandone il rilascio e quindi portando ad addormentarsi con più difficoltà. Perdere ore di sonno è particolarmente grave per gli adolescenti; il loro cervello infatti ha bisogno del sonno notturno per completare il proprio sviluppo.

ALIMENTAZIONE

Per favorire il sonno e un riposo di qualità è importante avere una buona digestione, ma anche la scelta degli alimenti da consumare alla sera ha un suo peso. Certamente non bisognerebbe mai coricarsi con lo stomaco vuoto, o troppo pieno; in entrambi i casi addormentarsi è più difficile. Mentre alimenti come latte, latticini e vegetali sono ricchi di triptofano, una sostanza che regola la sintesi di serotonina, neurotrasmettitore coinvolto in numerose funzioni biologiche tra le quali, come precursore della melatonina, la regolazione del ritmo sonno-veglia.

EDIZIONI
LSWR

Alberto Ferrando
**Come nutrire
mio figlio**



**I consigli del pediatra
per un'alimentazione sana,
equilibrata e senza stress**

Un libro pratico, scritto con un linguaggio semplice da un pediatra che da 40 anni è a contatto con le aspettative, le speranze e i timori legati all'alimentazione.

Rivolto ai genitori e a tutti coloro che sono interessati, a vario titolo (nonni, baby sitter e insegnanti) alla nutrizione del bambino. Affronta il tema dell'alimentazione in tutte le età pediatriche, dalla gravidanza alla pubertà, e focalizza l'attenzione sui primi 1000 giorni di vita, periodo fondamentale secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità per dare al bambino corretti stili di vita alimentari e per prevenire malattie nell'età adulta. I consigli si basano sulle attuali evidenze scientifiche e prendono in considerazione anche gli aspetti educativi legati all'alimentazione attraverso esempi pratici e risposte alle domande poste dai genitori.

Acquistalo su www.edizionilswr.it

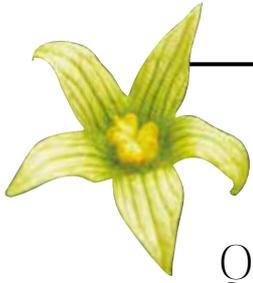
PER INFORMAZIONI ► Via Spadolini, 7 - 20141 Milano - eMail: libri.comm@lswr.it

**A SOLI
16,90
EURO**

BRYONIA ALBA

la rapa del diavolo





Questo rimedio può stupire per le sue interessanti proprietà terapeutiche



Anna Maria Coppo

Farmacia San Giuseppe, Settimo Torinese

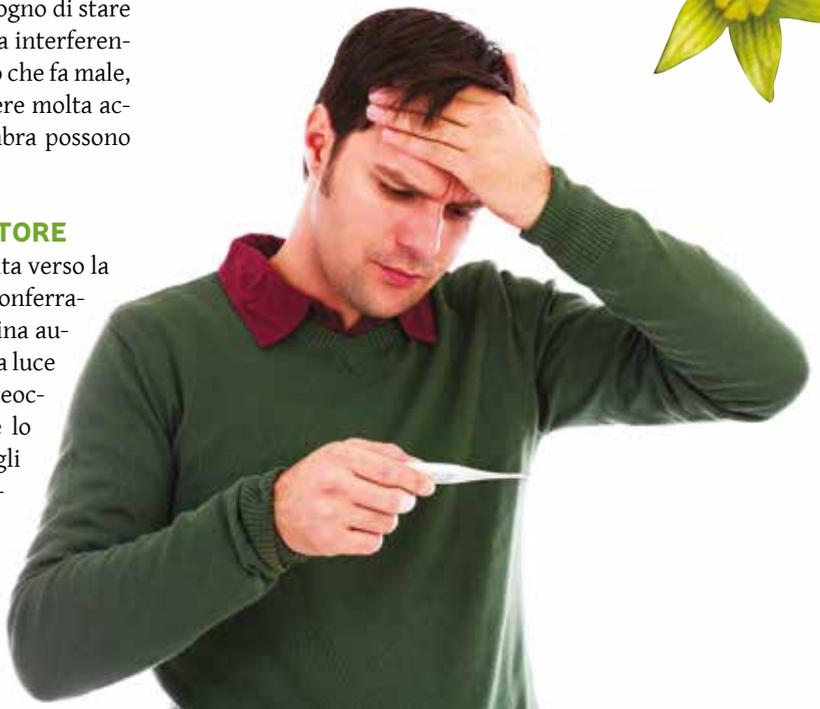


Bryonia alba è una pianta della famiglia delle cucurbitacee, dalle foglie a cinque lobi simili a quelle della vite, e ha una grossa, succulenta radice simile a una rapa: secondo la “similitudine delle signature” questa radice ricorderebbe un piede umano, gonfio ed edematoso, e potrebbe essere un buon rimedio per l’infiammazione delle articolazioni. Per la sua tossicità la radice di *Bryonia* ha avuto scarsi impieghi in fitoterapia e solo preparata col metodo della diluizione e dinamizzazione omeopatica ha liberato proprietà terapeutiche interessanti: agisce sulle infiammazioni che si instaurano progressivamente con una evoluzione continua, con disidratazione delle mucose ed essudazione delle membrane sierose, o delle membrane sinoviali delle articolazioni. Agisce sui dolori acuti e pungenti, a fitte, che migliorano con l’immobilità, il riposo, e alleviati da una forte pressione sulla parte dolente, può agire sull’infiammazioni del nervo sciatico e sulla lombalgia. Il bisogno di stare fermi, immobili, lasciati in pace, senza interferenze, liberi di premere la parte del corpo che fa male, di prendere un po’ d’aria fresca, di bere molta acqua, di riposare in una fresca penombra possono essere indizi del rimedio *Bryonia*.

L’INFLUENZA DELL’IMPRENDITORE

Era seduto su un’ampia poltrona rivolta verso la finestra, affacciata sulle colline del Monferrato, sui vigneti tanto amati; la nebbiolina autunnale attraverso i vetri velava di una luce pallida la sua figura imponente. La preoccupazione per il vino da consegnare lo tormentava, in questi anni difficili gli affari sono un impegno serio. Eppure da qualche giorno non si sentiva bene: tutto e tutti lo infastidivano e, piano piano, aveva iniziato ad

avere il naso irritato, che colava, e la bocca asciutta, riarsa, e nemmeno bevendo migliorava. Gli era salita la febbre, era iniziata una tosse secca, e ogni colpo di tosse era doloroso, una sofferenza. Quando entrò l’amico dottore non si voltò nemmeno a salutarlo: «Voglio starmene in pace, vieni un’altra volta!». E finì la frase tossendo. Il medico rimase un po’ a guardarlo, si sedette vicino alla porta, osservò la bottiglia d’acqua quasi vuota, il volto arrossato e gonfio dell’amico, e come questi si tenesse il petto a ogni colpo di tosse: «I granuli di *Bryonia* sono il rimedio per te. Devi averli ancora, nel cassetto lì accanto: prendili, ogni due ore!». Alzandosi disse: «Torno domani, e forse mi saluterai, ti lascerai avvicinare, visitare, magari. Stai sereno per gli affari, sei ben organizzato, andrà tutto bene anche quest’anno».





IL GINOCCHIO DI CLARA

Sembrava niente, si era voltata senza che il ginocchio la seguisse nella rotazione, un leggero fastidio, poi piano piano il ginocchio era gonfiato, era diventato rosso e caldo, non poteva muoverlo, per fortuna l'idea della ginocchiera le era balenata in mente ed era riuscita a guidare fino alla farmacia. La dottoressa la guardava mentre stringeva la ginocchiera intorno all'articolazione, e tirava poi un sospiro di sollievo: stringendo e premendo il dolore andava molto meglio! La fasciatura e i granuli di Bryonia suggeriti dalla farmacista le permisero di lavorare nel suo ristorante quella sera, fatto per Clara importantissimo, e il ginocchio in qualche giorno tornò alla normalità.

UNA PIETRA SULLO STOMACO

L'anziana signora era molto sofferente per un fastidio allo stomaco che avvertiva come un peso, una sensazione di pienezza, sentiva anche la bocca asciutta, amara, e lo stomaco era dilatato, gonfio! Sentiva il bisogno di bere bevande calde ma questa volta il sollievo che provava era ben poco! Mentre ne parlava in farmacia alla dottoressa sentiva la bocca asciutta, impastata, quasi incollata, tanto da far fatica a parlare. Nello specchio della stanza dove la farmacista si era offerta di provarle la pressione arteriosa si era vista la lingua biancastra, decisamente "brutta". Ne parlò, nonostante facesse fatica e persino le labbra, secche e spelate, le dessero fastidio, ma fu premiata perché i granuli di Bryonia che le furono consigliati le fecero un gran bene, e nei giorni a venire il suo apparato digerente ritrovò a poco a poco un soddisfacente equilibrio.

LA LOMBALGIA DI GIULIA

Pratica, coi piedi per terra, grande lavoratrice, aveva esagerato. Non parlava d'altro che di lavoro, di proiezioni nei prossimi tre anni, cinque anni. Difficile fare previsioni di questi tempi, ma Giulia insisteva, e si irritava ad ogni tentativo di sdrammatizzare, di distrarla. Non capiva nemmeno più le battute scherzose, e, diffidente, si irrigidiva, e una sera iniziò a lamentarsi di aver male al collo, a destra. Il giorno dopo disse di sentirsi sempre più rigida e di avere fitte alla schiena, e di fare fatica a muoversi, e andò dall'amica fisioterapista, che non poté aiutarla. Fu Bryonia a scioglierle piano le contratture e a rasserenarle lo spirito.

LUCA E LA DISTORSIONE ALLA CAVIGLIA

A casa da sempre avevano usato granuli omeopatici, con buoni risultati, anche senza rifletterci troppo, sapevano che in qualche modo aiutavano a risolvere il problema. Quella volta Arnica alla sua caviglia leggermente gonfia ma molto dolente dava poco aiuto: fu la farmacista a spiegargli che nei post-traumi, quando Arnica non ha effetto, è bene ricorrere a Bryonia, che agisce bene.

IL GENIO DEL RIMEDIO

L'ampia patogenesi di questo rimedio può stupire, e i casi raccontati mirano a rendere più comprensibile quello che gli omeopati chiamano "il genio del rimedio", che si esprime lasciandosi riconoscere da segni precisi, che un lungo e paziente studio insegna a cogliere.

Alimenta il formidabile che c'è in te

I batteri che compongono la nostra flora intestinale svolgono tante azioni benefiche: **stimolano e potenziano il nostro sistema immunitario**, formano **barriere contro gli agenti esterni** e ci supportano ogni giorno...

...come
FlorMidabil DAILY
che con **70 miliardi di fermenti lattici vivi**

è l'alleato ideale
del tuo intestino
giorno dopo giorno



segui su





FROBEN *Pret*

SPEGNE IL MAL DI GOLA E ACCENDE IL SOLLIEVO.

Contro il mal di gola, scegli il rapido sollievo della linea Froben **Gola**
Froben Gola Spray per un'azione mirata contro l'infiammazione.
Froben Gola Collutorio per un'azione antisettica del cavo orofaringeo.
Pastiglie **FrobenPret** per un sollievo prolungato.



FROBENPRET è un medicinale a base di flurbiprofene
è un medicinale che può avere effetti indesiderati anche gravi. Prima dell'uso,
leggere attentamente il foglietto illustrativo.
Codice materiale M21/2018, Aut. Min. del 31/07/2018.

 **Mylan**
Better Health
for a Better World