

GRANULI E GLOBULI FACILITANO IL PARTO E L'ALLATTAMENTO. SONO UTILI IN CASO DI INFLUENZA, ALLERGIE, CICLI DOLOROSI E INSONNIA. AIUTANO A SMETTERE DI FUMARE E A COMBATTERE L'ANSIA. ECCO COME CURARE I 45 DISTURBI PIÙ FREQUENTI

HANNO COLLABORATO: Bruno Brigo, medico specializzato in Medicina interna, Terapia fisica e Riabilitazione ed esperto in omeopatia di Milano; Adele Casella, farmacista esperta in omeopatia, fitoterapia e nutrizione di Milano; Ruggero Cappello, medico chirurgo esperto in omeopatia di Trento;

Antonio Schiavo, farmacista esperto in omeopatia di Brescia; Attilio Speciani, allergologo e immunologo clinico, esperto di omeopatia e terapie naturali di

Milano; Osvaldo Sponzilli, direttore dell'ambulatorio di Medicina Anti Aging, Omeopatia e Agopuntura dell'Ospedale San Pietro Fatebenefratelli di Roma, docente dell'Università Tor Vergata di Roma; Alessandro Targhetta, medico esperto in omeopatia e fitoterapia di Venezia; Monica Viotto, medico chirurgo e medico sportivo FMSI, esperta in omeopatia di Torino.

NATURAL STYLE

FEBBRAIO 2013

«Benché vengano spesso definiti "rimedi"», spiega il professore Osvaldo Sponzilli, gli omeopatici sono medicinali a tutti gli effetti (come definito dal decreto legislativo 219/2006) e prevedono una materia prima di partenza che può essere di origine vegetale, animale o minerale. Durante la preparazione dei medicinali, queste sostanze vengono fortemente diluite con acqua e sottoposte a un processo detto "di dinamizzazione" (energici e calibrati scuotimenti del prodotto diluito). La diluizione omeopatica viene poi incorporata all'interno di un supporto neutro. Le forme farmaceutiche in cui normalmente si presentano i prodotti omeopatici sono granuli e globuli, cui si aggiungono quelle comunemente previste dalla tecnica farmaceutica (compresse, supposte, fiale orali, pomate, linimenti, etc.). In Italia non sono rimborsati dal Sistema Sanitario Nazionale, ma possono essere detratti nella dichiarazione dei redditi». L'approccio omeopatico è di solito personalizzato, quindi è sempre opportuno consultare uno specialista.

Afonia e raucedine

Per la voce che va e viene è necessario evitare gli sbalzi di temperatura, tenere il collo al caldo con un foulard o una sciarpa ed eliminare i fattori irritanti, come fumo e polvere. Tra i medicinali omeopatici sono indicati Causticum 9 CH e Rhus toxicodendron 9 CH, 5 granuli di ciascuno almeno 3 volte al giorno.

Afte

Sono favorite dall'assunzione di alcuni alimenti, ma anche dallo stress, piccoli traumi e squilibri ormonali. Per curarsi si possono fare sciacqui con le tinture madri di Phytolacca e Calendula: basta metterne un cucchiaino da caffè di entrambe in mezzo bicchiere d'acqua tiepida. Utili anche Kalium Bichromicum 9 CH, Borax 5 CH e Mercurius solubilis 9 CH, 5 granuli di ognuno ogni ora. Se i sintomi persistono o in caso di recidiva, anche in presenza di stanchezza, è necessario consultare un medico perché l'aftosi può essere il segnale di un'altra malattia.

Alitosi

Nella maggior parte dei casi è dovuta ai batteri che si annidano all'interno del cavo orale. Lavarsi i denti con Homéodent, dentifricio che aiuta a eliminare la placca batterica, senza intaccare lo smalto, e in più non contiene menta, sostanza che può interferire con il trattamento omeopatico riducendone l'efficacia. Si possono abbinare anche 5 granuli di Nux vomica 5 CH, per 3-5 volte al giorno. Se l'alitosi è particolarmente forte, si può ricorrere a Mercurius solubilis 7 o 9 CH, 5 granuli quattro volte al giorno.

Allattamento

La diminuzione del dolore durante la montata lattea grazie a medicinali omeopatici è stata dimostrata da diversi studi clinici. Si

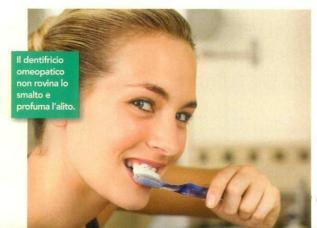
può assumere Ricinus 5 CH, 5 granuli prima di ogni poppata. Per evitare e curare le ragadi si può usare la pomata Castor Equi TM 4%, da applicare sui capezzoli 3 volte al giorno (si raccomanda di detergere bene il seno prima di ogni poppata).

Ansia e stress

Affrontare un esame, problemi di famiglia, un colloquio di lavoro. Spesso capita di trovarsi in situazioni che causano agitazione, stress, episodi di insonnia. In quasi tutti i casi ci si può far aiutare da Datif PC in compresse. La sua formula contiene 6 diversi medicinali omeopatici di origine vegetale. Ne vanno prese due compresse fino a 3 volte al giorno, e si può ripetere l'assunzione al bisogno. Per chi soffre di crisi di panico, con affanno e tachicardia, è indicato Aconitum 30 CH, 1 dose intera di globuli al bisogno. Se l'ansia nasce, invece, da un senso di frustrazione e si traduce in forte irritabilità, palpitazioni, insonnia e sensazione di avere un nodo alla gola, si può ricorrere a Ignatia 5 CH, 5 granuli da assumere 3 volte al giorno e al bisogno. Se le manifestazioni d'ansia si accentuano verso sera, con alternanza di eccitazione, senso di oppressione e depressione va bene Phosphorus 7 CH, 5 granuli 3 volte al giorno. Per molti lo stress si ripercuote anche sull'apparato gastro-intestinale, con bruciori di stomaco intensi. In questi casi si può usare Iris versicolor 5 CH e Kalium bichromicum 5 CH, 5 granuli di ognuno ogni mezz'ora. Per i crampi allo stomaco è, invece, meglio prendere 5 granuli di Cuprum metallicum 5 CH e Colocynthis 5 CH ogni mezz'ora.

Astenia e souraffaticamento

La stanchezza è un sintomo presente in molte situazioni: anemia, malattie infettive, disturbi ormonali, depressione. La prescrizione migliore abbina Kalium phosphoricum 15 CH e Phosphoricum acidum 30 CH, 5 granuli di ognuno mattino e sera.







Cefalea / Emicrania

Un fastidioso cerchio alla testa che può essere dovuto a disturbi digestivi, stress, cause osteo-muscolari. Il dolore può colpire l'intera testa o essere localizzato in una sola parte, come nel caso dell'emicrania, in cui sono frequenti anche sensazione di dolore pulsante, nausea e vomito. Se il mal di testa è legato a un eccesso alimentare o è associato a disturbi digestivi, si può assumere subito una dose di globuli di Nux vomica 200 CH. Nei giorni successivi possono essere utili 5 granuli, 4 volte al giorno, di Nux vomica 9 CH. L'utilizzo di Belladonna 9 CH, 5 granuli ogni ora sino a miglioramento, è invece utile quando si avverte il classico cerchio che stringe la testa, con dolori pulsanti a scomparsa rapida e che peggiorano con movimento, luce e rumore.

Colpo di freddo da aria condi-

Può portare mal di testa, febbre, brividi. Ai primi sintomi far sciogliere in bocca 2 compresse di Para-G, ogni ora, diradando l'assunzione in base al miglioramento. In caso di febbre alta e improvvisa, con sudorazione abbondante, viso arrossato e mal di testa, prendere 5 granuli ogni ora di Belladonna 9 CH. Se invece la febbre insorge gradualmente con cefalea, che peggiora al minimo movimento, e tosse secca, si possono assumere 5 granuli di Bryonia 9 CH, ogni 3 ore.

Crampi muscolari

I fattori che li favoriscono sono diversi: abuso di eccitanti (tè, caffè, vino bianco), disturbi della circolazione venosa (gambe pesanti), gravidanza, uso di anticoncezionali o diuretici, sforzi sportivi. Prendere 5 granuli di Arnica montana 9 CH e di Cuprum metallicum 9 CH quando si presentano i crampi o a scopo preventivo, prima di coricarsi, in caso di episodi notturni. Per chi pratica sport sono indicati Arnica montana 9 CH, Cuprum metallicum 9 CH e Sarcolactium acidum 5 CH, 5 granuli di ognuno, prima dello sforzo, ogni ora durante lo sforzo, da ripetere anche dopo, fino al miglioramento.

dalla A alla Z

Dentizione

Il dolore dovuto alla nascita dei dentini è un fenomeno che coinvolge tutti i bimbi. Oltre al dolore locale, spesso si manifestano anche irritabilità, risvegli notturni e diarrea. La durata di questi disturbi è solitamente di circa otto giorni, quattro giorni precedenti l'eruzione del dentino, il giorno stesso e i tre giorni successivi. Si consiglia di somministrare Camilia, un tubo monodose 2-3 volte al giorno e Chamomilla 15 CH, 5 granuli 2-4 volte al giorno.

Dermatite atopica

Polveri, pollini, muffe, ma anche allergie ad alimenti e a sostanze irritanti, come il nichel, sono solo alcune della cause della dermatite atopica. Si tratta di una patologia molto comune, diffusa soprattutto durante l'infanzia. Si manifesta con eruzioni cutanee su viso, arti, cuoio capelluto, mani, che possono avere stadi diversi: eritematose, vescicolari, desquamanti. Per ridurre e controllare i sintomi infiammatori, come il prurito, è consigliabile assumere Histaminum 9 CH, 3 granuli per 2 volte al giorno.

Diarrea e gastroenterite acuta

Possono essere causate da intolleranze alimentari, da contagio, assunzione di cibi avariati. La prescrizione è di una dose di globuli di Arsenicum album 15 CH, da prendere il prima possibile, da ripetere dopo 3 ore. In caso di diarrea abbondante a scoppio, Podophyllum 9 CH, 5 granuli ogni mezz'ora, diradando in base al miglioramento. In caso di diarrea abbondante con emissione involontaria di feci (liquide/solide), Aloe 9 CH, 5 granuli ogni mezz'ora. In caso di diarrea con gonfiore dell'addome e affaticamento, China regia 9 CH, 5 granuli ogni mezz'ora, mentre in caso di nausea e vomito Ipeca 9 CH e Nux Vomica 9 CH, 5 granuli di ciascuno ogni ora o a seconda degli episodi. Il trattamento omeopatico deve portare a un miglioramento rapido (in meno di 24 ore), superato questo periodo, è necessario consultare un medico.

Disturbi circolatori

Le donne sono le più colpite da varici e sensazione di gambe pesanti, disturbi che possono diventare particolarmente frequenti durante la gravidanza. Gli omeopatici più comuni sono Arnica montana 7 CH, Hamamelis 5 CH, Vipera redi 9 CH, 5 granuli di ognuno mattino e sera. In caso di varici, Calcarea fluorica 9 CH, 5 granuli mattino e sera. Localmente si può applicare Arnigel, mattino e sera.



NATURAL STYLE

FEBBRAIO 2013



Sono tutti piccoli incidenti che possono essere abbastanza frequenti, soprattutto se si pratica sport. In omeopatia, il rimedio più conosciuto ed efficace è l'Arnica montana. A livello locale, uno strato sottile di Arnigel sulla cute allevia il dolore, cura le contusioni, previene la formazioni degli ematomi e accelera la guarigione. Se la zona interessata presenta abrasioni o ferite aperte, va invece applicata Ciderma, 1 o 2 volte al giorno. In più, in entrambi i casi, si possono assumere 5 granuli ogni ora di Arnica montana 9 CH, diradando l'assunzione con il miglioramento della sintomatologia dolorosa.

Emorroidi

Tra le cause più frequenti ci sono stitichezza, abuso di alcol e spezie, disturbi circolatori. I medicinali omeopatici più comuni sono Arnica montana 5 CH, Nux Vomica 5 CH, 5 granuli di ognuno ogni ora. Localmente si può applicare Avenoc unguento, 3-4 volte al giorno e Avenoc supposte, mattino e sera.

Eritema

Se l'esposizione al sole è stata particolarmente intensa, oltre ad arrossamento e bruciore, possono comparire anche vescicole o bolle. In questi casi va applicata sulla pelle pulita, 1-2 volte al giorno, Ciderma, unguento che dà sollievo alla cute. Unica raccomandazione: non esporre al sole la parte del corpo sulla quale è stato applicato l'unguento perché potrebbe verificarsi un effetto foto-sensibilizzante. In caso di eritema rosato, pruriginoso, che migliora con l'acqua fredda, si può ricorrere ad Apis mellifica 15 CH, 5 granuli ogni 30 minuti, diradando la somministrazione con il miglioramento della sintomatologia. L'omeopatia offre l'opportunità di trattare preventivamente l'eritema solare assumendo Hypericum perforatum 15 CH, 5 granuli mattino e sera, due settimane prima di esporsi al sole. Prima di ogni esposizione, assumere invece Myristica Sebifera 5 CH.

Faringite e laringite

I sintomi più comuni della faringite acuta sono mal di gola e febbre. In questi casi si può assumere Belladonna 9 CH, 5 granuli ogni 2-3 ore. La Phytolacca decandra 9 CH è preferibile quando le tonsille sono arrossate, dolenti, con il dolore che sale alle orecchie durante la deglutizione, 5 granuli ogni 2-3 ore. Nel caso di febbre e brividi, gola arrossata, tonsille ingrossate con follicoli bianchi, Mercurius solubilis 9 CH, 5 granuli ogni 2-3 ore. La laringite acuta, invece, si manifesta con raucedine, dolore e tosse secca. Se c'è febbre alta, Aconitum napellus 9 CH, 5 granuli ogni 2-3 ore, se la gola è secca, arrossata e brucia, Arum triphyllum 9 CH, 5 granuli ogni 2-3 ore.

Febbre

Non è una malattia in sé, ma è un sintomo, la spia di una reazione dell'organismo, di solito legata a un processo infettivo. Se è alta, improvvisa, superiore a 38,5°, si può prendere, prima che inizi la sudorazione, Aconitum 9 CH, una dose di globuli da ripetere dopo 3-6 ore. Dopo la comparsa della sudorazione, invece, Belladonna 9 CH, 5 granuli ogni ora. Per la febbre non troppo alta, che appare progressivamente, inferiore a 38,5°, Ferrum phosphoricum 9 CH, 5 granuli ogni ora.

Ferite ed escoriazioni

Per ferite superficiali, piccole abrasioni ed escoriazioni della pelle, si può disinfettare la ferita con la Tintura Madre di Calendula officinalis, 30 gocce in poca acqua, e poi applicare localmente l'unguento Ciderma, due volte al giorno, con o senza bendaggio.



Herpes sulle labbra

Ai primi s<mark>intom</mark>i, quando si avverte prurito e pizzicore è utile Apis mellifica 9 CH, in molti casi impedisce la comparsa delle vescicole, e l'applicazione locale, da 5 al 10 volte al dì, di Labiacalm, un coadiuvante lenitivo. Se, invece, le vescicole sono già comparse, si può prendere Cantharis 9 CH, 5 granuli ogni 3 ore, diradando l'assunzione con il miglioramento dei sintomi. In ogni caso, appena l'herpes si manifesta è bene assumere sin dall'inizio Rhus toxicodendron 7 CH, 3 granuli 2 volte al giorno.

PAGINA 136

FEBBARIO 2013

NATURAL STYLE





Integratori alimentari per sportivi

In fase di allenamento si può prendere Bioptimum! S Stress, a base di magnesio, taurina e vitamina B6, adatto sia per gli adolescenti che per gli adulti. Il magnesio migliora l'adattamento cardiovascolare allo sforzo e alla performance sportiva. La dose consigliata è di due compresse al mattino e due alla sera, da assumere con un bicchiere d'acqua o, se si preferisce, sminuzzate e mischiate a yogurt, miele o marmellata.

Indigestione

È spesso causata da eccessi alimentari, con pasti ricchi di grassi e alcolici. In previsione di pasti abbondanti si può giocare d'anticipo assumendo 5 granuli o 1 dose di globuli di Nux vomica 5 CH, prima di mangiare. Lo stesso rimedio può essere assunto anche subito dopo il pasto. In caso di nausea, vomito, dissenteria, sensazione di gusto metallico in bocca e dolori crampiformi che compaiono e scompaiono bruscamente, si può prendere Cuprum metallicum 9 CH, 5 granuli da assumere anche frequentemente sino al miglioramento.

Influenza

Febbre, tosse e raffreddore si possono prevenire con una dose di Oscillococcinum, da usare una volta alla settimana (versare e far sciogliere l'intero contenuto di un tubetto direttamente in bocca, preferibilmente sotto la lingua). La prevenzione andrebbe iniziata a settembre e terminata verso marzo, ma, in realtà, ogni momento è adatto per iniziare a usare questo preparato. Alla comparsa dei primi sintomi prendere una dose di Oscillococcinum il prima possibile e rinnovare la somministrazione fino a tre volte al giorno, ogni sei ore. Andrebbe dato anche ai familiari della persona malata, in modo da evitare il contagio che potrebbe essere già in atto. In caso di sintomatologia influenzale conclamata, assumere una dose di Oscillococcinum due volte al giorno, al mattino e alla sera, per almeno di 2-3 giorni.

Insonnia

Il sonno è la prima vittima dello stress. Oltre a Datif PC, utile per l'insonnia legata a una lieve ansia, il medicinale omeopatico più frequentemente è usato, è Homéogène 46, che al suo interno riunisce Datura stramonium 3 DH, Hyoscyamus niger 3 DH, Passiflora incarnata 3 DH, Ballota foetida 3 DH, Nux moschata 4 CH. È una specialità utile in caso di insonnia passeggera, accompagnata da irritabilità e lievi stati ansiosi ed emotivi: si fanno sciogliere 2 compresse in bocca, sotto la lingua, 3 volte al giorno, lontano dai pasti.

Nel caso in cui non si riesca a sgombrare la mente dai pensieri, possono essere utili 5 granuli, prima di coricarsi, di Coffea cruda 9 CH. Se dovesse essere necessario, l'assunzione di questo rimedio può essere ripetuta durante la notte.

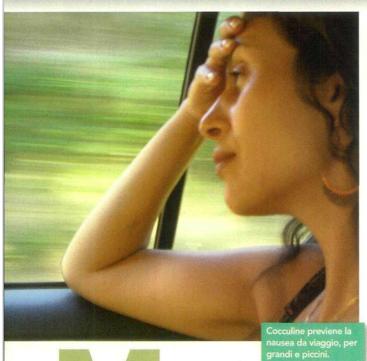
Combagia

Nota anche come colpo della strega, è caratterizzata dal brusco insorgere di un dolore lombare a seguito di uno sforzo, anche banale, oppure di un colpo di freddo. In casi di contrattura muscolare dolorosa, dopo sforzo eccessivo o esercizio fisico violento, si consiglia l'Arnica montana 7 CH, 5 granuli, anche ogni 2 ore. Nella lombalgia con dolori vivi, lancinanti o trafittivi, che si aggravano con il movimento e migliorano con l'immobilità e il riposo, si può usare Bryonia 5 CH, 5 granuli, anche ogni 2 ore. Nella lombalgia o lombosciatalgia acuta, insorta dopo uno sforzo eccessivo, un esercizio muscolare violento o un'esposizione al freddo umido, associata a rigidità e agitazione ansiosa che impedisce di restare a letto immobile, è consigliabile Rhus toxicodendron 9 o 15 CH, 5 granuli anche ogni 2 ore.



NATURAL STYLE

FEBBRAIO 2013



Mal d'auto e d'aereo

Nausea, vomito, vertigini, malessere generale: sono i disturbi tipici del mal di viaggio. Per prevenirli si può provare Cocculine, indicato per adulti e bambini. La posologia è di 2 compresse 3 volte al di, alla vigilia del viaggio e il giorno della partenza. Durante il viaggio, 2 compresse all'apparire dei sintomi, anche ogni ora (per i bambini di età inferiore ai 6 anni è possibile scioglierle in poca acqua, dopo averle frantumate). Tra l'altro, Cocculine è utile anche per i disturbi del cambiamento di fuso orario. Per il mal d'aria e la paura dell'aereo, invece, si consiglia Borax 15 CH, 5 granuli ogni ora.

Mal di stomaco

Può essere causato dall'ansia o da una cattiva digestione, ma se i sintomi persistono o ricompaiono occorre consultare il medico. In caso di forte meteorismo, si può alternare ogni ora 5 granuli di China rubra 9 CH con Lycopodium 9 CH. Se compaiono bruciori intensi, è bene prendere 5 granuli di Iris versicolor 9 CH e di Kalium bichromicum 9 CH, ogni mezz'ora. In caso di crampi allo stomaco, Cuprum metallicum 9 CH e Colocynthis 9 CH, 5 granuli di ognuno ogni mezz'ora. Prima e dopo i pasti più abbondanti, Nux Vomica 5 CH, 5 granuli o una dose di globuli.

Mestruazioni dolorose

Tra gli omeopatici spiccano Colocynthis 9 CH, Actaea racemosa 9 CH, Magnesia phosphorica 9 CH, 5 granuli di ognuno ogni mezz'ora, diradando in base al miglioramento. In caso di mestruazioni scarse, Caulophyllum 5 CH, 5 granuli 3 volte al giorno. Se invece sono molto abbondanti, Sabina 5 CH, 5 granuli 3 volte al giorno.

Nausea in gravidanza

È causata dagli alti livelli di progesterone durante le prime settimane di gestazione. Possono essere utili: Sepia 9CH, 5 granuli al mattino, Luteinum 15 CH, 5 granuli la sera, Cocculine, 2 compresse prima dei 3 pasti principali. In caso di stress e di nausea, che migliorano mangiando o distraendosi, Ignatia 15 CH, 5 granuli mattino e sera.

Occhi arrossati

Quando sab<mark>bia, v</mark>ento, cloro della piscina o acqua marina causano irritazione oculare, si può usare Euphralia, collirio utile in caso di arrossamento, bruciore, prurito, sensazione di corpo estraneo, secchezza e palpebre agglutinate. Basta instillarne 2 gocce 3-4 volte al dì o, al bisogno, anche più volte al giorno.

Orzaiolo/Calazio

Si tratta di un'infiammazione sul bordo (orzaiolo) o all'interno (calazio) della palpebra. Una patologia spesso recidivante. Si usa Staphysagria 9 CH, poi 15 CH, poi 30 CH, una dose di globuli al giorno per 3 giorni di seguito, in diluizioni crescenti. Sono indicati anche Belladonna 9 CH, 5 granuli 3-4 volte al giorno, ed Euphralia, 1-2 gocce da 2 a 6 volte al giorno in entrambi gli occhi. In caso di suppurazione ci si affida a Mercurius solubilis 9 CH, 5 granuli 3-4 volte al giorno.

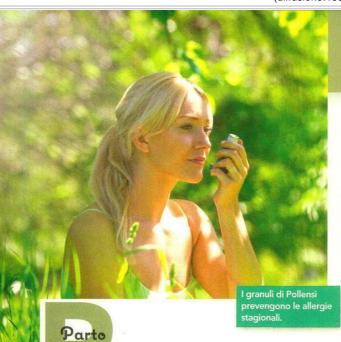
È un'infiammazione dell'orecchio medio o esterno. Se il dolore è lieve e senza febbre, si possono assumere 5 granuli ogni 2-3 ore di Ferrum phosphoricum 9 CH. Se il male è intenso, con dolore pulsante e febbre, è preferibile, invece, Belladonna 9 CH, 5 granuli ogni 2-3 ore, fino a quando i sintomi migliorano.



PAGINA 138

FEBBRAIO 2013

NATURAL STYLE



I medicinali omeopatici sono attualmente disponibili in molti reparti di maternità, favoriscono le contrazioni e facilitano la dilatazione del collo dell'utero. A parto avvenuto aiutano le eo mamme a rimettersi più in fretta e sono compatibili con l'allattamento. Al 9° mese di gravidanza Arnica montana 9 CH, 5 granuli al mattino, e Gelsemium 15 CH, 5 granuli alla sera. Otto giorni prima del parto Actaea racemosa 9 CH, 5 granuli alla sera. Al momento del parto, durante il travaglio, Actaea racemosa 9 CH e Caulophyllum 9 CH, 5 granuli di ognuno ogni 5 minuti circa. Dopo il parto, Arnica montana 9 CH e China rubra 15 CH, 5 granuli di ognuno, mattino e sera. In caso di depressione post partum: Sepia 9 CH poi 15

CH, poi 30 CH, una dose di globuli al giorno per 3 giorni di

Pollinosi

seguito, in diluizioni crescenti.

I sintomi si manifestano in concomitanza con la fioritura della pianta responsabile dell'allergia. Quelli più comuni sono: congestione nasale, bruciore e arrossamento delle congiuntive, lacrimazione, starnuti isolati, prurito al palato, al naso e agli occhi, tosse secca e stizzosa, difficoltà di respiro e asma (nel 40% dei casi). La cura preventiva va iniziata almeno due mesi prima del previsto periodo delle manifestazioni acute. In questo caso andranno assunte diluizioni omeopatiche del polline a cui il soggetto risulta allergico. La posologia è di 5 granuli al giorno in diluizione 9 CH. Se il soggetto è allergico ai pollini di più piante, un'ottima soluzione è Pollensì, la cui composizione contiene molti pollini (Gramigna, Erba mazzolina, Nocciolo, Betulla bianca, Parietaria, Artemisia, Ambrosia) diluiti alla 30 CH: si assume circa un paio di mesi prima della pollinazione nella posologia di 5 granuli, 1-2 volte a settimana.

Punture di insetti

Per ridurre gli effetti è consigliabile assumere subito una dose di globuli di Apis mellifica 30 CH e poi 5 granuli ogni mezz'ora di Apis mellifica 15 CH. In caso di puntura di zanzara, Ledum palustre 5 CH, 5 granuli ogni ora. Per le ustioni delle meduse, Urtica urens 5 CH, 5 granuli ogni ora.

NATURAL STYLE FEBBRAIO 2013

dalla A alla Z



INDIRIZZI UTILI

Ecco i maggiori centri, gli ospedali e l'elenco dei medici della Società Italiana di Medicina Omeopatica, dove richiedere informazioni e curarsi in modo "dolce".

TRENTINO, ALTO ADIGE MERANO

Ospedale di Merano, Servizio di Medicina Complementare Via Rossini 5, Merano (BZ) tel. 0473 251400 www.asdaa.it/it/ospedali/merano/888.asp

LOMBARDIA

MILANO

Centro Riza di Medicina Naturale Via Luigi Anelli 4, Milano tel. 02 5820793 www.centro.riza.it

Ospedale Luigi Sacco, Medicina Alternativa (Agopuntura, Omeopatia) Via G.B. Grassi 74, Milano tel 02 39041 www.hsacco.it

EMILIA ROMAGNA

BOLOGNA

La Società Italiana di Medicina Omeopatica fornisce l'elenco dei medici iscritti al suo registro Via Zaccherini Alvisi, 6 Bologna tel. 0535 26454 www.omeomed.net

TOSCANA

LUCCA

Ospedale Campo di Marte, Ambulatorio di Omeopatia Via Barbantini 1, Lucca tel 0583 970000 www.usl2.toscana.it

PITIGLIANO

Ospedale di Pitigliano, Centro di Medicina Integrata, Viale Senese 161, Grosseto tel. 0564 972190 www.usl9.grosseto.it

FIRENZE

Fior di Prugna, Centro di Medicina Tradizionale cinese. Ambulatorio di Omeopatia Via Pistoiese, 185, Loc. S. Donnino, Campi Bisenzio (FI), tel. 055 6939240 www.asf.toscana.it

ROMA

Istituto Omeopatico S.I.M.O.H. Via Giovanni Miani 8, Roma tel. 06 5747841 www.omeopatiasimoh.net

Ospedale San Pietro Fatebenefratelli, Ambulatorio di medicina anti aging, omeopatia e agopuntura Via Cassia, 600, Roma tel. 06 37516391 www.omeopatiainospedale.org

CATANIA

Azienda Ospedaliero-Universitaria Policlinico Vittorio Emanuele Catania. Presidio Gaspare Rodolico. Ambulatorio di Omeopatia via S. Sofia 78, Catania tel. 095 3782352 www.policlinico.unict.it



La sinusite acuta è l'infiammazione della mucosa che riveste i seni paranasali. La sintomatologia dipende dalla sede dell'infiammazione: in quella frontale il dolore si sviluppa alla radice del naso, mentre in quella mascellare vengono colpiti gli zigomi e le arcate dentarie. Quando la secrezione nasale sierosa è nulla, il medicinale omeopatico più comunemente prescritto è Sticta pulmonaria 5 CH (5 granuli, 4 volte al giorno). Kalium iodatum 5 CH (5 granuli, 4 volte al giorno) è indicato in caso di sinusite frontale con secrezione sierosa modesta e dolore alla radice del naso. Un discorso a parte meritano le sinusiti con secrezione mucopurulenta. In questo caso, esistono due medicinali omeopatici, quali Kalium bichromicum 5 CH per le sinusiti frontali e Mezereum 5 CH per quelle mascellari: la posologia indicata per entrambi è di 5 granuli 4 volte al dì, fino a guarigione.

Smettere di fumare

Il trattamento omeopatico prevede Nux Vomica 15 CH, Lobelia inflata 7 CH, Staphysagria 15 CH, 5 granuli di ognuno 2 volte al giorno. Contro lo stress che si manifesta in mancanza della sigaretta sono invece utili: Bioptimum S Stress, 2 compresse al mattino e 2 alla sera (da assumere con acqua o triturate e mischiate a yogurt, miele, confetture), Datif PC, 2 compresse al mattino, mezzogiorno e sera, e Ignatia 15 CH, 5 granuli da 3 a 6 volte al giorno.

Stipsi

Tra le cause spiccano la sedentarietà, la mancanza di fibre nell'alimentazione, l'insufficiente quantità di acqua bevuta durante il giorno. I rimedi più usati sono Alumina 5 CH e Nux Vomica 9 CH, 5 granuli di ognuno mattino e sera. Se la stitichezza si manifesta duranti i viaggi, Platina 5CH, 5 granuli mattino e sera.

Stress post-vacanze

Se, nei giorni dopo il rientro, si sente tristezza, malumore, svogliatezza, irritabilità, sonnolenza e difficoltà a iniziare la giornata, si tratta della cosiddetta sindrome da "stress da rientro", sempre più diffusa. Si consiglia di assumere Nux Vomica 30 CH, 5 granuli tutte le sere prima di dormire. Di fronte all'ansia che paralizza, all'impossibilità di concentrarsi, all'insicurezza che fa venire il panico, con sintomi come cefalea, vertigini, tremori e svenimento, si può assumere Gelsemium 30 CH, 5 granuli da ripetere quando se ne sente la necessità.

PAGINA 140

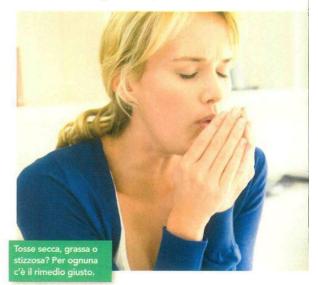
FEBBRAIO 2013

Torcicollo

È una contrattura dolorosa dei muscoli del collo che compare improvvisamente per la posizione scorretta del rachide durante il sonno, movimenti sbagliati, colpi di freddo e artrosi. Si può usare l'Arnica montana 30 CH, 1 dose di globuli ai primi sintomi da ripetere dopo un'ora, se necessario. Poi Actaea racemosa 9 CH, Arnica montana 9 CH e Lachnanthes 5 CH, 5 granuli di ognuno ogni sera e Arnigel, da applicare 2-3 volte al giorno con un leggero massaggio sulla zona dolente.

Tosse

Esistono vari tipi di tosse. Quella secca si contraddistingue per l'assenza di catarro, è di solito irritativa ed è tipica delle faringiti, laringiti e tracheiti. Quella grassa, invece, è caratterizzata dalla presenza di catarro nei diversi distretti delle vie aeree, che viene espulso con la tosse. Per quella secca si può usare Bryonia 9 CH (5 granuli ogni 3-4 ore) e Spongia tosta 9 CH (5 granuli ogni 3-4 ore). Per le crisi di tosse secca notturna con timbro rauco e profondo, che provoca risvegli e fastidio, è consigliabile Drosera 9 CH (5 granuli ogni 3-4 ore, o al bisogno, in caso di grave crisi di tosse). Per accessi di tosse grassa, con secrezioni vischiose, c'è Ipeca 9 CH (5 granuli ogni 3-4 ore). Esistono poi soggetti, soprattutto persone anziane e bambini, che presentano il quadro di Antimonium tartaricum 9 CH, caratterizzato da tosse produttiva abbondante, con espettorazione difficile e astenia (5 granuli ogni 3-4 ore). Per tutti i tipi di tosse si può usare, per adulti e bambini, lo sciroppo Stodal e Stodal in granuli (5 granuli ogni ora, diradando in base al miglioramento).



NATURAL STYLE

dalla A alla Z



Ustioni minori

È possibile curare le ustioni, ma a condizione che l'area interessata sia poco estesa, con Apis mellifica 15 CH, Belladonna 9 CH, all'inizio 5 granuli di ognuno ogni mezz'ora, diradando in base al miglioramento. Consigliabile anche una crema alla Calendula, da applicare localmente, in uno strato sottile, 2-3 volte al giorno.

Vampate di calore

Possono manifestarsi in premenopausa e menopausa e la cura migliore è rappresentata da Lachesis 15 CH, 5 granuli al mattino, più Belladonna 9 CH, Glonoinum 9 CH, Sanguinaria canadensis 9 CH, 5 granuli di ognuno al bisogno nella giornata, in caso di vampate.

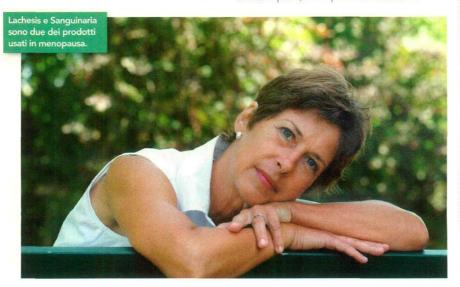
Varicella/Herpes zoster

Il trattamento deve essere precoce, in modo da prevenire la comparsa dei dolori. Prima possibile è bene prendere una dose di globuli di Vaccinotoxinum 15 CH. In più, per la varicella in fase vescicolare, Rhus toxicodendron 9 CH e Croton tiglium 9 CH, 5 granuli di ognuno ogni ora. Per l'Herpes zoster, Rhus toxicodendron 9 CH e Arsenicum album 9 CH, 5 granuli di ognuno ogni ora. In caso di croste con liquido giallo denso si consiglia Mezereum 9 CH, 5 granuli ogni ora. In caso di dolori nevralgici

o di dolori post-zoster: Hypericum perforatum 15 CH, Kalmia latifolia 15 CH, Ranunculus bulbosus 15 CH, 5 granuli di ognuno 3 volte al giorno o in base al dolore. Nella fase finale dell'eruzione si può assumere 1 dose di globuli di Sulfur iodatum 15 CH.

Verruche

Il rimedio omeopatico più comune è Thuya occidentalis 15 CH, una dose di globuli a settimana. Se le verruche sono cornee dure, sulle mani e sulle piante dei piedi, si può usare Antimonium crudum 9 CH, 5 granuli mattino e sera per un mese. Se sono piane e traslucide, ,0000Dulcamara 9 CH, 5 granuli mattino e sera per un mese, mentre se sono di colore giallo o sanguinano al minimo contatto, Nitricum acidum 9 CH, 5 granuli mattino e sera per un mese. Se sono e intorno all'unghia, Graphites 9 CH, 5 granuli mattino e sera per un mese. L'assunzione può essere ripetuta se necessario.





COME E QUANDO ASSUMERE I MEDICINALI OMEOPATICI

In generale, possono essere presi in qualsiasi momento della giornata, ma è consigliabile assumerli almeno 5 minuti prima o 15 minuti dopo i pasti, o dopo aver consumato vino, caffè e menta. E anche dopo aver fumato una sigaretta, dato che normalmente contiene sostanze vasocostrittrici.

Per i bambini più piccoli, i granuli e i globuli possono essere sciolti in poca acqua, meglio se oligominerale e a temperatura ambiente. Stesso trattamento lo possono subire le compresse, anche se prima vanno frantumate. È bene evitare di farli sciogliere in sostanze aromatiche come tisane, camomilla o succhi

Granuli

I granuli sono confezionati in contenitori multidose e generalmente se ne assumono 5 a ogni somministrazione. Vanno sciolti lentamente in bocca, preferibilmente sotto la lingua.

Globuli

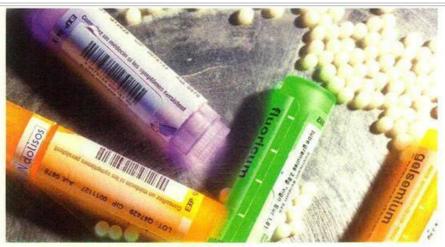
I globuli sono confezionati in contenitori monodose e vanno assunti in un'unica somministrazione. Si versa l'intero contenuto di una dose direttamente in bocca, sotto la lingua, e si lasciano sciogliere.

Compresse

Le compresse si lasciano sciogliere in bocca, sotto la lingua.

NATURAL STYLE

FEBBRAIO 2013



INDIRIZZI UTILI

Ecco i maggiori centri, gli ospedali e l'elenco dei medici della Società Italiana di Medicina Omeopatica, dove richiedere informazioni e curarsi in modo "dolce".

TRENTINO, ALTO ADIGE

MERANO

Ospedale di Merano, Servizio di Medicina Complementare Via Rossini 5, Merano (BZ) tel. 0473 251400 www.asdaa.it/it/ospedali/merano/888.asp

LOMBARDIA

MILANO

Centro Riza di Medicina Naturale Via Luigi Anelli 4, Milano tel. 02 5820793 www.centro.riza.it

Ospedale Luigi Sacco, Medicina Alternativa (Agopuntura, Omeopatia) Via G.B. Grassi 74, Milano tel 02 39041 www.hsacco.it

EMILIA ROMAGNA

BOLOGNA

La Società Italiana di Medicina Omeopatica fornisce l'elenco dei medici iscritti al suo registro Via Zaccherini Alvisi, 6 Bologna tel. 0535 26454 www.omeomed.net

TOSCANA LUCCA Ospedale Campo di Marte, Ambulatorio di Omeopatia Via Barbantini 1, Lucca tel 0583 970000 www.usl2.toscana.it

PITIGLIANO

Ospedale di Pitigliano, Centro di Medicina Integrata, Viale Senese 161, Grosseto tel. 0564 972190 www.usl9.grosseto.it

FIRENZE

Fior di Prugna, Centro di Medicina Tradizionale cinese. Ambulatorio di Omeopatia Via Pistoiese, 185, Loc. S. Donnino, Campi Bisenzio (FI), tel. 055 6939240 www.asf.toscana.it

LAZIO

ROMA

Istituto Omeopatico S.I.M.O.H. Via Giovanni Miani 8, Roma tel. 06 5747841 www.omeopatiasimoh.net

Ospedale San Pietro Fatebenefratelli, Ambulatorio di medicina anti aging, omeopatia e agopuntura Via Cassia, 600, Roma tel. 06 37516391

