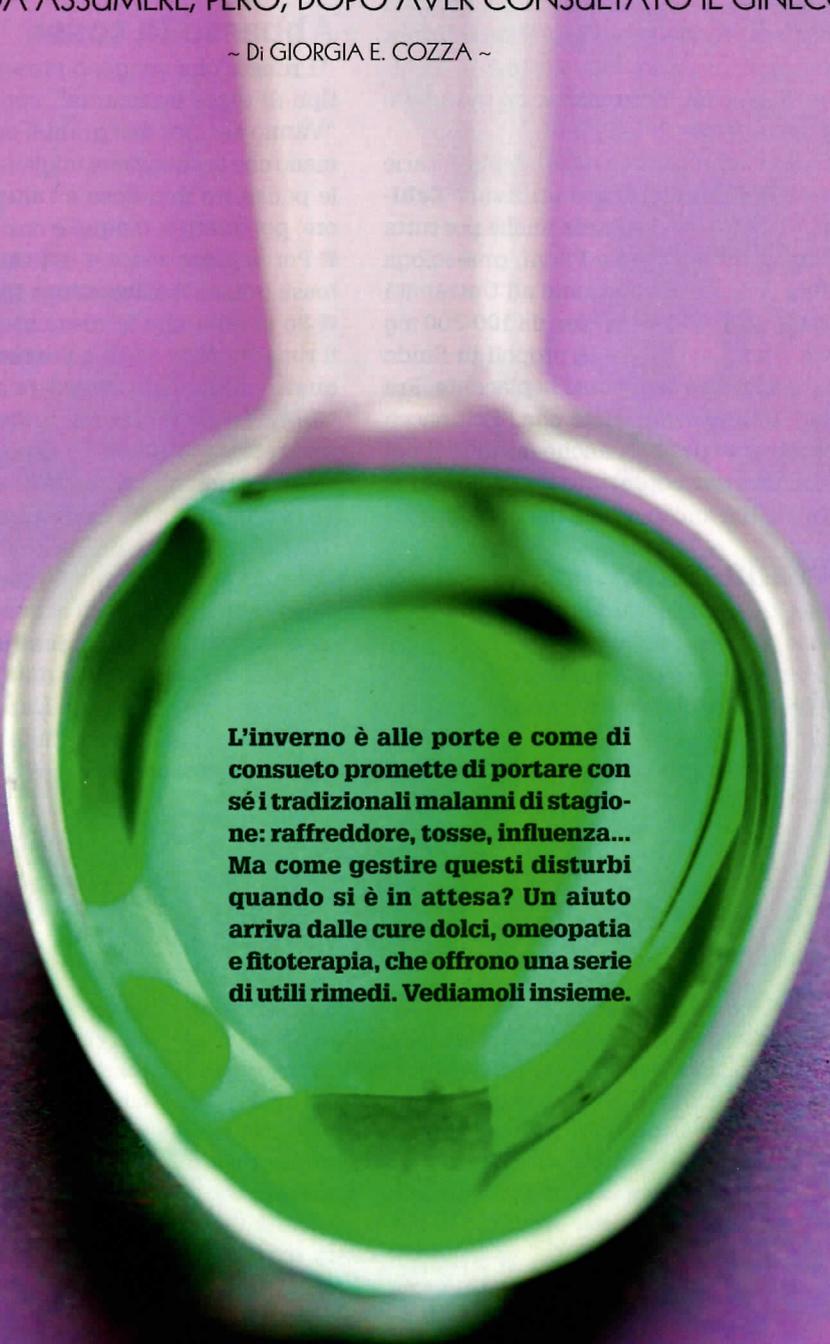


Malanni di stagione? Prova le **cure dolci**

PER **RENDERE PIÙ FORTE L'ORGANISMO** E CONTRASTARE INFLUENZA & CO ECCO UNA SERIE DI RIMEDI. DA ASSUMERE, PERÒ, DOPO AVER CONSULTATO IL GINECOLOGO

~ Di GIORGIA E. COZZA ~

27



L'inverno è alle porte e come di consueto promette di portare con sé i tradizionali malanni di stagione: raffreddore, tosse, influenza... Ma come gestire questi disturbi quando si è in attesa? Un aiuto arriva dalle cure dolci, omeopatia e fitoterapia, che offrono una serie di utili rimedi. Vediamoli insieme.

Rinforza le difese immunitarie

Per cercare di evitare il contagio o ammalarsi in forma più lieve, la prima cosa da fare è giocare d'anticipo e rinforzare le difese immunitarie.

“Per essere efficace, però, **la prevenzione deve cominciare in autunno e proseguire fino al mese di febbraio**”, spiega Osvaldo Sponzilli, responsabile dell'Ambulatorio di Medicina Anti Aging, Omeopatia e Agopuntura dell'Ospedale Fatebenefratelli di Roma. “Tra i prodotti omeopatici che aumentano le difese del sistema immunitario e, quindi, proteggono dalle infezioni alle vie respiratorie e dall'influenza, ci sono **Oscillo-coccinum 200 K** e **Mucococcinum 200 CH**, che vanno assunti una volta alla settimana per tutto il periodo della gravidanza. Altri due rimedi che garantiscono un generico effetto protettivo nei riguardi di virus e batteri e delle patologie da raffreddamento sono **Mucozinum 200 Plus**, da prendere una volta alla settimana da ottobre a dicembre. E, ancora, **Munostim**, da assumere tutte le mattine fino al mese di febbraio”.

Chi preferisce, invece, stimolare le difese immunitarie con l'aiuto dei rimedi fitoterapici può utilizzare **Echinacea e Propoli**. “Si possono assumere anche per tutta la gravidanza”, suggerisce Stefania Piloni, ginecologa omeopata, docente di medicina naturale all'Università di Milano, “al dosaggio di una compressa da 100-200 mg al giorno, mentre è meglio evitare la propoli in fluido alcolico, poiché l'alcol passa attraverso la placenta. Fra l'altro, alcuni studi hanno evidenziato che l'Echinacea può essere efficacemente assunta anche durante il periodo dell'allattamento per potenziare non soltanto le difese della mamma, ma anche quelle del bebè”.

Se arriva l'influenza...

Ma se, nonostante questi accorgimenti, ci si ammala ugualmente? Come bisogna comportarsi?

“La prima regola è rimanere a casa dal lavoro e mettersi a riposo, concedendosi tutto il tempo necessario per guarire”, risponde Stefania Piloni.

Per alleviare il malessere e aiutare l'organismo a reagire,

si può comunque ricorrere ad alcuni rimedi ad hoc, fermo restando che è sempre opportuno interpellare il medico o il ginecologo per un consulto personalizzato. Ecco quali.

Contro febbre e dolori

“Per contrastare il rialzo di temperatura si ricorre a **Bel-ladonna 30 CH**, due granuli da assumere ogni due ore”, suggerisce Osvaldo Sponzilli.

“Se l'influenza si presenta con dolori muscolari e alle ossa, i rimedi più indicati sono **Eupatorium perfoliatum 5 CH**, due globuli ogni ora o **Eupatorium perfoliatum 30 CH**, 2 globuli ogni tre/sei ore. Se però, nonostante il trattamento, la futura mamma nota che i sintomi influenzali non regrediscono nell'arco di 24-48 ore, è indispensabile consultare il medico”.

Abbasso la tosse

“I rimedi che vengono prescritti sono vari, in base al tipo di tosse lamentata”, continua Osvaldo Sponzilli. “Vanno assunti due granuli ogni due ore e poi, mano a mano che la situazione migliora e i sintomi regrediscono, le pause tra una dose e l'altra vanno aumentate a tre ore, poi quattro, cinque e così via”.

■ Per la tosse secca è indicato **Bryonia 30 CH**, per la tosse grassa **Antimonium tartaricum 5 CH**.

■ Se si nota che la tosse sta diventando bronchiale, il rimedio più adatto è **Ferrum Phosphoricum 5 CH**, quattro granuli da assumere ogni 6 ore.

“Se questa è di natura virale e, quindi, non richiede una terapia antibiotica, si possono alleviare i sintomi facendo fumenti con **erbe aromatiche**”, spiega Fabio Firenzuoli, direttore del Centro di Medicina Integrativa-Centro di riferimento per la Fitoterapia AOU Careggi, Università di Firenze. “Il procedimento è semplice: si versa in una pentola di acqua bollente un cucchiaino di erbe essiccate - **timo, eucalipto, camomilla, elicriso** - si allontana la pentola dal fuoco e se ne respirano i vapori per alcuni minuti. L'azione combinata di vapore acqueo e sostanze contenute nelle piante ha un effetto antispastico, mucolitico e sedativo della tosse. I fumenti,

INDISPENSABILE



VITAMINA C

Per il nostro organismo è una sostanza preziosa in ogni momento dell'anno, ma nel periodo di diffusione dell'influenza assume un'importanza quasi strategica. “La vitamina C potenzia le difese immunitarie poiché stimola l'attività degli anticorpi”, spiega Stefania Piloni, ginecologa omeopata. “Inoltre, nei polmoni la vitamina C è la principale sostanza antiossidante presente sulla superficie delle cellule

e, pertanto, funge da prima barriera contro le aggressioni esterne. È necessario reintegrarla costantemente perché viene rapidamente 'bruciata' dall'organismo, soprattutto nei periodi di stress, sia fisico sia psicologico”. **Dove trovarla?** L'alimento che ne contiene di più in assoluto è l'acero-la, un frutto che cresce spontaneo in America Centrale e Meridionale e che, in Italia, è disponibile solo sotto

forma di succo e tavolette ed è spesso associato alla rosa canina. Altre fonti sono peperone rosso, cavolo, verza, rape verdi, broccoli, cavolini di Bruxelles, kiwi, cavolfiori, cachi, lattuga, spinaci, arance, limone, pompelmo, asparagi, mandarini, piselli, zucca gialla, pomodori. Attenzione, però: la vitamina C si deteriora facilmente, quindi i cibi andrebbero consumati a crudo e freschissimi!

fatti per alcuni giorni finché il disturbo non si risolve, non presentano particolari controindicazioni”.

Aiuto, il raffreddore!

“In genere”, precisa Fabio Firenzuoli, “quando il raffreddore compare non è necessario assumere alcun preparato e si può attendere che il fastidio si risolva spontaneamente nell’arco di qualche giorno. A meno che si tratti di un disturbo ricorrente che tende a complicarsi con la comparsa di sinusite, tracheite o otite. In tutti, questi casi è opportuno consultarsi con il medico, che potrà indicare alla futura mamma gocce o spray nasali che contengono sostanze naturali dall’effetto decongestionante, come l’argento proteinato”.

Se però i sintomi sono particolarmente fastidiosi, si può provare con i seguenti rimedi.

“Se il naso cola in continuazione si può assumere **Alium Cepa 5 CH**, due granuli ogni ora, da distanziare sempre più con il miglioramento della sintomatologia”, suggerisce Osvaldo Sponzilli. “Se il raffreddore si manifesta con continui starnuti e interessa anche gli occhi, che sono infiammati e lacrimano, è indicata **Corylia in confetti**, da succhiare ogni ora o ogni due ore, a seconda dell’intensità dei sintomi”.

Quel terribile mal di gola

Quando il disturbo compare, ci sono rimedi differenti se la gola è arrossata e irritata ma non ci sono placche e se, invece, queste sono presenti. “Nel primo caso si suggerisce di assumere **Belladonna 30 CH**, due granuli ogni quattro ore, nel secondo è più indicato **Mercurio solubilis 5 CH**, due granuli ogni quattro ore”, precisa l’omeopata.

Per favorire la guarigione delle placche c’è anche un trattamento locale a base di tintura madre di **Calendula**, 30 gocce da diluire in un quarto di bicchiere d’acqua per fare dei gargarismi”.

“In caso di tonsillite virale, due o tre volte al giorno è possibile effettuare gargarismi con **tintura di Propoli**, che ha un effetto disinfettante, antivirale e anti-infiammatorio”, suggerisce Fabio Firenzuoli. “Unica avvertenza: non usarla in caso di allergia. Se non si notano miglioramenti nell’arco di due o tre giorni e/o se il disturbo è di natura batterica è opportuno rivolgersi al medico per valutare la necessità di un trattamento antibiotico”.

Mal d’orecchi addio

Può capitare che un’infezione alle vie respiratorie coinvolga anche le orecchie, aumentando il malessere generale della futura mamma. A volte, però, l’otite si presenta da sola, annunciandosi con un dolore intenso a un orecchio o a entrambi. “I rimedi più indicati per combattere il disturbo sono **Ferrum phosphoricum 5 CH** e **Belladonna 30 CH**, da alternare fra loro, assumendo due granuli ogni due ore”, consiglia Osvaldo Sponzilli. “Come di consueto, non appena si notano i primi miglioramenti si distanzia l’assunzione portandola a 4, 6 e poi 12 ore, fino a cessare il trattamento”.



FITOTERAPIA, NO AL “FAI DA TE”

Per chi ama i rimedi naturali è importante, in gravidanza, non ricorrere al “fai da te”. Naturale, infatti, non è sinonimo di innocuo e non tutti i rimedi fitoterapici possono essere utilizzati nell’attesa.

“Sono molte le future mamme che iniziano a curarsi con i prodotti naturali proprio in gravidanza, ma questo dimostra che c’è una percezione del rischio sbagliata”, spiega Fabio Firenzuoli, direttore del Centro di Medicina Integrativa-Centro di riferimento per la Fitoterapia AOU Careggi, Università di Firenze. Soprattutto nel primo trimestre, è fondamentale assumere solo rimedi la cui sicurezza è dimostrata da solide evidenze scientifiche. Ciò non significa che i rimedi fitoterapici siano tossici o dannosi per il nascituro, ma semplicemente che occorrono più studi per dimostrarne con certezza l’assenza di rischi”. Trascorsi i primi tre mesi dell’attesa, via libera alle cure verdi, ma sempre consultando il ginecologo oppure il proprio medico curante. Lo stesso vale per il periodo successivo al parto: quando la mamma allatta, è opportuno chiedere consiglio al medico per individuare i rimedi più indicati.

Consulenza di **Osvaldo Sponzilli**, responsabile dell’Ambulatorio di Medicina Anti Aging, Omeopatia e Agopuntura dell’Ospedale Fatebenefratelli di Roma; **Fabio Firenzuoli**, direttore del Centro di Medicina Integrativa-Centro di riferimento per la Fitoterapia AOU Careggi, Università di Firenze; **Stefania Piloni** ginecologa omeopata, docente di medicina naturale all’Università di Milano