

Gli aiuti dolci

Un valido supporto nella cura di eritemi solari e scottature può arrivare anche da omeopatia, piante e fiori di Eliana Giuratrabocchetti

Con la consulenza
del professor
OSVALDO SPONZILLI,



*direttore
dell'ambulatorio
di Omeopatia
dell'Ospedale San
Pietro Fatebenefratelli
di Roma.*

L'omeopatia e la fitoterapia propongono diversi rimedi e preparati in grado di risolvere bruciori, pruriti e rossori in breve tempo. In caso di eritema rosa acceso, con sensazione locale di bruciore e prurito e miglioramenti se si fanno applicazioni fredde, il rimedio più indicato è *Apis mellifica* (15 CH, 4 granuli ogni sei ore). Se, invece, all'eritema si associa anche febbre, calore, sudorazione abbondante, l'ideale è *Belladonna* (7 CH 2 o 3 granuli ogni due ore). *Muriaticum acidum* (9 CH 2 o 3 granuli ogni tre ore) è consigliato quando le eruzioni cutanee si presentano con vescicole che prudono, mentre *Urtica urens* (5 CH 2 o 3 granuli ogni tre ore) edema con sensazione di bruciore e un forte prurito. **Anche in caso di scottature, Apis mellifica (15 CH 4 granuli ogni sei ore) e Belladonna (6 CH 3 granuli ogni tre ore) sono i rimedi da utilizzare per dare sollievo alla pelle.** Il primo è indicato quando la scottatura inizia ad arrossarsi e i dolori sono molto acuti, mentre il secondo si prende in caso di pelle arrossata e sensazione come se pulsasse. I granuli vanno presi lontani dai pasti, ovvero almeno 15 minuti prima di sedersi a tavola o dopo un'ora dal pasto. Vanno sciolti in bocca perché l'assorbimento sublinguale è il metodo in cui il rimedio omeopatico diventa più efficace e vanno assunti per uno o due giorni. Esistono poi delle creme che uniscono diversi principi attivi e che si possono usare localmente e sono indicate in caso di piccola estensione.



Gemme e fiori per stare meglio

Il rimedio fitoterapico più conosciuto per lenire gli arrossamenti di scottature o eritemi è sicuramente l'**aloe**. Ma sono davvero molte le piante con proprietà antinfiammatorie e cicatrizzanti che si rivelano molto utili nella cura delle scottature e degli eritemi. Per esempio l'**amamelide**, che svolge anche un'azione cicatrizzante, la **piantaggine**, il **verbascio** o la **borraggine**. Con le foglie secche di queste piante si possono preparare degli impacchi da usare direttamente sulla zona interessata. Non solo. Anche la **lavanda** aiuta a disinfettare la pelle diminuendo il bruciore e favorendo la cicatrizzazione. Per quanto riguarda le punture, invece, ottime sono l'**echinacea**, che si può trovare sotto forma di crema, tintura madre o estratti secchi con cui fare degli impacchi locali, e i **fiori di iperico**. Questi ultimi si preparano mettendoli in un recipiente di vetro trasparente pieno di olio d'oliva. Si lasciano esposti al sole per circa tre settimane e poi si filtrano in un secondo contenitore di vetro scuro e si conserva in un luogo fresco e buio. A questo punto l'olio di iperico è pronto per le applicazioni.

OGNI PUNTURA HA IL SUO RIMEDIO

I preparati per diminuire dolore e prurito

API

✓ Per diminuire il dolore e il prurito l'omeopatia propone ***Apis mellifica*** (5 CH) associato a ***Ledum palustre*** (sempre 5 CH): la dose consigliata è di 2 granuli alternati ogni 30 minuti.

"Se la puntura d'insetto, però, provoca un arrossamento ed edema rosato con sensazione di bruciore e prurito che migliora con applicazioni di acqua fredda, consiglio ***Apis mellifica*** 9 CH, 5 granuli da assumere ogni ora fino al miglioramento della sintomatologia" spiega il professor Sponzilli. "Se, invece, la lesione cutanea è bluastra



e fredda, meglio utilizzare ***Tarentula cubensis*** 5 CH, 5 granuli ogni ora".

VESPE

✓ Il rimedio giusto è ***Arnica montana*** in tintura madre. Sono sufficienti poche gocce direttamente sulla puntura.

MEDUSE

✓ ***Ledum palustre*** 5 CH è anche indicato in caso di contatto con meduse. In questo caso i granuli (la dose è di 20 granuli) vanno fatti sciogliere in un bicchiere con poca acqua e vanno utilizzati per fare impacchi locali. Il ***Ledum*** alla 5 CH può essere preso anche per via sublinguale, in questo caso la dose è di due granuli ogni 15 minuti. "Una precisazione riguarda la posologia è di ***Ledum*** 5 CH. Se si temono complicanze settiche, infatti, va aggiunta, al mattino e alla sera per tre-quattro giorni, una dose di ***Pyrogenium*** 5 CH" conclude il dottor Sponzilli.