

Affronta il cambio di stagione con l'omeopatia

Che spossatezza in autunno!

23 ottobre 2012

Stai guardando: [Affronta il cambio di stagione con l'omeopatia](#)

> 1 2 3 4 5 6



Credits: Photoshot

Che spossatezza in autunno!

Stanca, apatica e un po' svogliata: ti senti così durante il **cambio di stagione**?

Sebbene il **rientro in città** sia dietro le spalle, in autunno è normale sentirsi così. Soprattutto dopo un'estate eccezionalmente calda, le cui alte temperature si sono protratte ben oltre il solstizio d'autunno.

In alcuni casi la sensazione di **spossatezza** può essere accompagnata ad inquietudine, apprensione, **insonnia** ed emicrania. Che fare allora, per favorire un ingresso nella brutta stagione il più possibile sereno e non farsi cogliere impreparate dalle fasi climatiche di passaggio?

Ne abbiamo parlato con il dott. **Oswaldo Sponzilli**, medico chirurgo e da 30 anni uno dei più autorevoli studiosi di **Omeopatia**, **Agopuntura** e Ricerca Clinica in Medicina non Convenzionale. *"Una via è rappresentata dall'impiego dei medicinali omeopatici, che offrono una risposta rapida ed efficace, sono ben tollerati e non presentano effetti collaterali grazie all'utilizzo di sostanze a dosi infinitesimali. Il vantaggio in più è che sono adatti ai pazienti di tutte le età, anche ai più piccoli".*

Affronta il cambio di stagione con l'omeopatia
3657167

2 commenti

di [elisa](#)



23/10/2012 alle 22:23

Buonasera volevo chiederle che rimedio omeopatico posso usare per rinforzare il sistema immunitario di mia figlia, nonchè evitare che vada 2 gg all'asilo e 4 stia a casa. Vorrei un'ottimo rimedio per prevenire i problemi legati ad influenza e raffreddori continui. Anche noi adulti possiamo usare lo stesso rimedio? Grazie

di [Prof. Osvaldo sponzilli Ospedale san Pietro FBF ROMA](#)



24/10/2012 alle 14:39

Un ottimo rimedio per adulti e bambini per prevenire i problemi legati all'influenza e ai continui raffreddori è l'Oscillococcinum 200 k una dose a settimana 2 ore dopo cena fino a tutto febbraio. Questo è un rimedio generico per potenziare il sistema immunitario, per quel che riguarda il problema della figlia oltre a questo sarebbe opportuno somministrare dei rimedi specifici che vengono scelti in base al tipo costituzionale e alla reattività temperamentale e quindi non possono essere prescritti senza un'accurata visita del soggetto. Cordiali saluti Prof. osvaldo Sponzilli



Contro la svogliatezza

23 ottobre 2012

Stai guardando: **Affronta il cambio di stagione con l'omeopatia**

PLAY

< > 1 2 3 4 5 6



Credits: Photoshot

Contro tristezza stagionale e astenia

Durante il cambio di stagione ci si sente stanchi, affaticati, deboli. Non è infrequente inoltre provare uno stato irritabile che si somatizza in mal di testa, giramenti di testa, calo di umore e di concentrazione. A farne le spese è la gestione del rapporto casa-lavoro-figli. Se ci si sveglia svogliati, si prosegue la giornata con l'inclinazione alla facile distrazione è più che probabile che si arriva a sera con la sensazione di non aver concluso nulla.

"Per coloro che avvertissero, durante il cambio di stagione, astenia psicofisica da stress, con stanchezza e sonnolenza che persistono durante la giornata, irritabilità, nervosismo, e risvegli durante la notte, suggerisco di assumere Nux Vomica 30 CH, 5 granuli tutte le sere prima di dormire", afferma il dottor Sponzilli.

Di fronte all'ansia che paralizza, all'impossibilità di concentrarsi, all'insicurezza che fa venire il panico ad esempio prima di un incontro col capo che non tolleriamo, con sintomi come cefalea, vertigine, tremori e svenimento, è invece consigliabile assumere Gelsemium 30 CH, 5 granuli da ripetere secondo necessità.



Guarda anche



Combatti lo stress con gli oli essenziali...

massaggi, bagni, inalazioni, aromaterapia d'ambiente...



Sonnambulismo: tanto misterioso quanto p...

la maggior parte di noi ne è forse venuta a conosce...



Maternità e lavoro: sei una mamma sotto...

maternità e lavoro: sei a rischio stress? ne...

eZ Publish™ copyright © 1999-2012 eZ Systems AS

Quell'ansia che procura stanchezza

23 ottobre 2012

Stai guardando: **Affronta il cambio di stagione con l'omeopatia**

PLAY

< > 1 2 3 4 5 6



Quell'ansia che procura stanchezza

“Un altro medicinale efficace per il trattamento degli stati ansiosi ed emotivi che possono manifestarsi con sintomi psicosomatici quali irritabilità, nervosismo, disturbi del sonno correlati, cefalea muscolo tensiva, bruciore gastrico e stanchezza è Datif PC” sottolinea Sponzilli, “in quanto si tratta di un complesso che contiene 6 medicinali omeopatici (Aconitum napellus 6 CH, Atropa belladonna 6 CH, Chelidonium majus 6 CH, Abrus precatorius 6 CH, Viburnum opulus 6 CH) tradizionalmente utilizzati per curare questi tipi di problemi. **Datif PC** permette quindi di ritrovare la calma in situazioni e momenti di stress psicofisico. Io consiglio ai miei pazienti di assumerne 2 compresse da sciogliere in bocca, 3 volte al giorno”.



Guarda anche



Combatti lo stress con gli oli essenziali...

massaggi, bagni, inalazioni, aromaterapia d'ambiente...



Sonnambulismo: tanto misterioso quanto p...

la maggior parte di noi ne è forse venuta a conosce...



Maternità e lavoro: sei una mamma sotto...

maternità e lavoro: sei a rischio stress? ne...

Quel brutto cerchio alla testa

23 ottobre 2012

Stai guardando: **Affronta il cambio di stagione con l'omeopatia**

PLAY

< > 1 2 3 4 5 6



Quel brutto cerchio alla testa

Se la sindrome da **stress da rientro** si protrae ben oltre la fine di settembre, può comparire, fra i vari disturbi, anche il mal di testa...trattandosi di una **cefalea episodica**, legata a un momento di stress acuto, ci sono principalmente due medicinali omeopatici che ritengo possano essere d'aiuto" afferma il dott. Sponzilli. **Belladonna 9 CH** è indicato quando il mal di testa è aggravato dalla luce, rumore e movimento: ne vanno assunti 5 granuli più volte al giorno; **Apis 15 CH** è invece il medicinale consigliato in caso di cefalea che migliora con applicazioni fredde: anche in questo caso, la posologia è di 5 granuli più volte al dì, in relazione alle crisi dolorose.



Guarda anche



Combatti lo stress con gli oli essenziali...

massaggi, bagni, inalazioni, aromaterapia d'ambiente...



Sonnambulismo: tanto misterioso quanto p...

la maggior parte di noi ne è forse venuta a conosce...



Maternità e lavoro: sei una mamma sotto...

maternità e lavoro: sei a rischio stress? ne...

Attività fisica: si ricomincia

23 ottobre 2012

Stai guardando: **Affronta il cambio di stagione con l'omeopatia**

PLAY

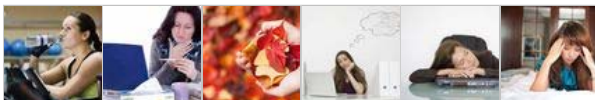
< > 1 2 3 4 5 6



Credits: Photoshot

Attività fisica: si ricomincia

L'autunno è caratterizzato dall'attività fisica, con palestre e centri sportivi che registrano in questo periodo il boom di iscrizioni. Se però si è stati fermi per molto tempo, la ripresa dell'allenamento può causare affaticamento muscolare. *"Per il trattamento dell'indolenzimento muscolare conseguente a sforzo fisico eccessivo, io consiglio Arnigel"* - osserva il dott. Sponzilli. *"Si tratta un gel a base di Arnica montana, che risulta efficace per il trattamento locale di dolori, edemi, ematomi, ecchimosi, infiammazioni e rigidità muscolare. Peraltro, Arnigel è indicato anche per quei traumi di varia tipologia che possono intervenire durante l'attività sportiva, come distorsioni, contusioni, stiramenti muscolo tendinei"*.



Guarda anche



Combatti lo stress con gli oli essenziali...

massaggi, bagni, inalazioni, aromaterapia d'ambiente...



Sonnambulismo: tanto misterioso quanto p...

la maggior parte di noi ne è forse venuta a conosce...



Maternità e lavoro: sei una mamma sotto...

maternità e lavoro: sei a rischio stress? ne...

Preveni gli stati influenzali

23 ottobre 2012

Stai guardando: **Affronta il cambio di stagione con l'omeopatia**

PLAY

< > 1 2 3 4 5 6



Credits: Photoshot

Preveni gli stati influenzali

Condizioni di smog, spazi chiusi come uffici e scuole, sbalzi di temperatura, primi freddi possono portare con sé raffreddamenti e sindromi influenzali. Purtroppo, specie per i piccoli che cominciano l'asilo o le scuole, il contagio è piuttosto semplice... La trasmissione dei virus influenzali si verifica infatti per via aerea attraverso minuscole gocce di saliva emesse quando si tossisce, si starnutisce, si parla, ma anche attraverso il contatto con mani contaminate dalle secrezioni respiratorie. *"Proprio, per questo", osserva il dott. Sponzilli, "l'autunno è ideale per la prevenzione."*

Cosa fare allora? Lavarsi spesso e bene le mani, seguendo un'alimentazione sana in cui non manchino frutta di stagione e frutta secca, riparandosi dalle prime temperature basse e assumendo spesso bevande calde, che garantiscono un effetto mucolitico naturale. Prosegue il dott. Sponzilli: "In fase preventiva, la tintura madre di Echinacea angustifolia può essere un valido aiuto, anche se in questo caso, trattandosi di fitoterapia, si può usare con sicurezza nei bambini sopra i 7 anni.

E se febbre, raffreddore & co. sono già comparsi? Secondo il dott. Sponzilli, *"Se i primi sintomi di influenza e sindromi influenzali sono appena comparsi, si può assumere Belladonna 9 CH 5 granuli 4 volte al giorno o ancora una dose di Oscillococcinum il prima possibile, rinnovando la somministrazione fino a tre volte a intervalli di circa 6 ore. Lo stesso medicinale, in fase acuta, può essere assunto nella posologia di una dose due volte al giorno, al mattino e alla sera per 3 giorni"*.



Guarda anche



Combatti lo stress con gli oli essenziali...
massaggi, bagni, inalazioni, aromaterapia d'ambiente...



Sonnambulismo: tanto misterioso quanto p...
la maggior parte di noi ne è forse venuta a conosce...



Maternità e lavoro: sei una mamma sotto...
maternità e lavoro: sei a rischio stress? ne...