



Osvaldo Sponzilli
[Direttore ambulatorio
di Medicina Anti
Aging, Omeopatia e
Agopuntura dell'Ospedale
San Pietro FBF Roma]

Le cure dell'estate

COME PREVENIRE E INTERVENIRE SUI MALANNI DI STAGIONE CON I RIMEDI OMEOPATICI CONSIGLIATI DAL PROFESSOR OSVALDO SPONZILLI E LE BUONE PRATICHE SUGGERITE DAL DOTTOR GIOVANNI ANGIOLINI

© studioesse.net/iStockphoto.com



MAL DI GOLA

LF Come evitare tonsilliti e faringo-laringiti?

[OS] Occorre prudenza nell'esporsi a forti sbalzi termici. E, quando l'infiammazione si manifesta, ci sono rimedi omeopatici come Belladonna 5ch e Apis 5ch per faringiti con o senza febbre, Mercurius solubilis 5ch per tonsilliti a placche. L'ideale è prevenire aumentando le difese con gemmoterapici come Ribes Nigrum 1dh e Rosa Canina 1dh.

[GA] Bisogna vestirsi a cipolla e fare sempre attenzione alla temperatura esterna.



DOLORE ALLE GAMBE

LF Che fare per pesantezza a polpacci e arti inferiori?

[OS] È un disturbo avvertito soprattutto dalle donne, che può dare dolenzia e crampi. Si possono fare massaggi a livello locale con pomate all'arnica o all'hamamelis. Molto importanti il movimento e l'uso di drenanti circolatori.

[GA] Una buona attività fisica ponderata all'età e alla preparazione atletica migliora la circolazione. Esistono farmaci che sono vasoprotettori e rinforzano i capillari.



SUDORAZIONE ECCESSIVA

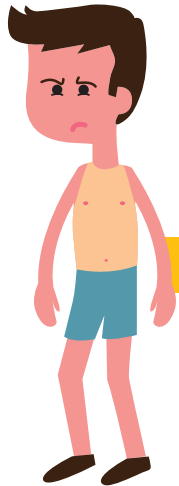
LF Come combattere astenia e debolezza per eccessiva sudorazione?

[OS] È buona norma fare uso quotidiano di China Regia 5ch e bere almeno un litro e mezzo di acqua.

[GA] Basta mangiare frutta e verdura di stagione in maniera continuativa, tre o quattro volte al giorno. Se la sudorazione è importante si possono usare integratori di sali minerali.



Giovanni Angiolini
[Ortopedico dell'Azienda
Ospedaliera San Giovanni
di Roma e Dottor G nel
programma di Rai2 *I fatti
vostri*]



SCOTTATURE

LF Prevenire i danni provocati dal sole si può?

[OS] D'obbligo un SPF 50+ da applicare due o tre volte al giorno, perché i raggi UVA e UVB sono presenti tutto l'anno. Per le scottature ci sono creme lenitive e leggermente anestetiche come il Foille. Poi occorre idratare la pelle arrossata con lozioni, latti o creme specifiche. È buona norma raffreddare i prodotti in frigorifero prima di applicarli. E per prevenire la disidratazione è indispensabile bere molti liquidi.

[GA] Purtroppo è un problema sottovalutato, a lungo andare può provocare tumori cutanei. Bisogna evidenziare il fototipo individuale per capire il quantitativo di melanina nella pelle. Non bisogna esporsi nelle ore di punta e si devono utilizzare creme protettive adatte alla propria epidermide.



PUNTURE D'INSETTO E MEDUSA

LF Quali i rimedi per le punture di insetto e il contatto con traccine o meduse?

[OS] Una soluzione è la calendula in tintura madre, poche gocce sotto la lingua possono scongiurare una crisi anafilattica. Per gonfiore e dolore si può utilizzare Apis e Ciderma in pomata. Per via interna Apis 30ch e Ledum Palustre 30ch.

[GA] Per traccine e meduse basta mettere l'arto in acqua calda: quasi tutti i veleni marini sono termolabili, ad alte temperature le proteine si degradano. Si può proseguire la cura con antibiotici e antistaminici. Dopo il contatto con la medusa, è bene togliere dalla pelle i piccoli tentacoli rimasti strofinando della sabbia sulla parte interessata. Per le punture di insetto si devono evitare shock anafilattici. Tutto dipende dalla reazione dell'organismo, che è soggettiva: si può optare per una crema cortisonica sulla puntura oppure per una cura sistemica in compresse o intramuscolo. In caso di emergenza si procede per via endovenosa.



CON SANOFI SFRECCIA LA SALUTE

Il concetto di automedicazione va oltre la cura farmaceutica e il trattamento di un paziente, è cura di sé (self care) nel senso più ampio del termine. Il cittadino oggi è sempre più protagonista delle scelte per la propria salute e il proprio benessere. Ma questa autonomia richiede maggior consapevolezza e conoscenza, non solo attraverso il consiglio del farmacista, ma anche rispetto alla cultura individuale sull'approccio alle possibili soluzioni.

Sanofi Consumer Healthcare (CHC) risponde ai bisogni delle persone attraverso un'ampia scelta di prodotti e, nel mese di luglio, in collaborazione con Trenitalia lancia l'iniziativa *Con Sanofi sfreccia la salute*: una campagna informativa con l'obiettivo di sensibilizzare tutti sul tema dell'automedicazione. Su alcune tratte Frecciarossa sono distribuiti ai viaggiatori opuscoli e materiali informativi, per favorire un uso appropriato e responsabile dei farmaci da banco.

[\[www.trenitalia.com\]](http://www.trenitalia.com)
[\[www.sanofi.it\]](http://www.sanofi.it)