

VACANZE NO PROBLEM: LA MINI VALIGETTA OMEOPATICA SALVA IMPREVISTI

Immaginate e agognate tutto l'anno, finalmente le si intravede a un orizzonte non troppo distante: le vacanze estive! Data la lunga e qualche volta sofferta attesa, è un must non farsi cogliere impreparati da eventuali possibili seccature che possono capitare in questo periodo. Esempi tipici: mal di viaggio (ovvero mal d'auto, aereo o treno, tutti riassumibili in un'unica parola: chinetosi), piccoli disturbi da aria condizionata come mal di gola, febbre, diarrea & co..., e poi eritemi solari, punture dei più svariati insetti, piccoli traumi e ferite. Per intervenire in maniera rapida e sicura, un'idea può essere quella di preparare una mini valigetta omeopatica. Per tutte le patologie sopra citate, infatti, l'omeopatia può svolgere un ruolo significativo: i medicinali omeopatici, in special modo in fase acuta, agiscono rapidamente. Per preparare questa valigetta ideale, abbiamo chiesto l'aiuto al **dott. Antonio Schiavo**, farmacista esperto in omeopatia a Brescia, che ci ha fatto una dovuta premessa sulle modalità di utilizzo dei medicinali omeopatici: ripetere frequentemente le assunzioni dei medicinali, diradare con il miglioramento e sospendere l'assunzione alla scomparsa dei sintomi.

L'emozionante momento della partenza

Spiaggiati sulle coste nostrane o dall'altra parte del mondo, concentrati in una partita di beach volley, affaccendati in un trekking in alta montagna, o in giro per musei in qualche città d'arte del Belpaese, prima di arrivare all'agognata destinazione, inevitabile è il momento del viaggio con le emozioni e i suoi imprevisti, non tutti positivi purtroppo.

Se il problema è la nausea...

Se nausea, vomito, prostrazione, vertigini e malessere generale sono i disturbi tipici del viaggio – commenta il dott. Antonio Schiavo - consiglio **Cocculine**, un medicinale indicato per adulti e bambini, in quanto non presenta effetti collaterali. La posologia è di 2 compresse tre volte al dì alla vigilia del viaggio e il giorno della partenza; durante il viaggio, consiglio invece due compresse all'apparire dei sintomi, anche ogni ora. Per i bambini di età inferiore ai 6 anni è possibile sciogliere le compresse in poca acqua, dopo averle frantumate. Tra l'altro,

Cocculine

è adatto anche per chi quest'estate scegliesse come destinazione mete lontane, in quanto è utile anche per i disturbi del cambiamento di fuso orario ("jet-lag"). Per coloro che proprio in aereo sperimentassero la sensazione dei vuoti d'aria, consiglio

Borax 15 CH

, 5 granuli ogni ora, specifico per il mal d'aria e la paura dell'aereo.

Se l'aria condizionata fa brutti scherzi...

La febbre che non ci voleva...

Brividi, mal di testa e febbre... alla comparsa dei primi sintomi consiglio di tenere a portata di mano le compresse di **Para-G** e di assumerne due da far sciogliere in bocca 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 è possibile assumere 5 granuli ogni ora di **Belladonna 9 CH**, diradandone l'assunzione in base al miglioramento. Se invece la febbre insorge gradualmente e si presentano inoltre cefalea che peggiora al minimo movimento e tosse secca, consiglio

Bryonia 9 CH

, 5 granuli ogni 3 ore.

Quel fastidioso mal di gola...

In caso di mal di gola, consiglio una compressa ogni ora del medicinale omeopatico **Homéogène e 9**. Se

abbiamo perso la voce e la tosse ha un timbro "abbaiante", consiglio di assumere 5 granuli ogni 3 ore di

Spongia tosta 5 CH

.

Abbasso la diarrea

Qualora la diarrea intervenga soprattutto dopo aver mangiato o bevuto troppo, è indicato **Aloe 9 CH**, 5

granuli dopo ogni scarica. Se il sintomo persiste, è bene comunque consultare il medico. In caso di diarrea provocata da consumo eccessivo di frutta, con conseguente meteorismo e pancia gonfia, si consiglia

China Rubra 9 CH

, 5 granuli 3 volte al giorno.

Quando il sole piace troppo...

L'indesiderato eritema...

Se l'esposizione al sole è stata particolarmente intensa, oltre ad arrossamento e bruciore, possono comparire anche vescicole o bolle (ustioni solari). In questi casi, va applicata localmente sulla pelle pulita 1-2 volte al giorno **Ciderma** unguento, utile per dare sollievo alla cute. Unica raccomandazione: evitare di esporre al sole la parte del corpo sulla quale è stato applicato Ciderma, in quanto contiene *Hypericum perforatum*, che ha effetto fotosensibilizzante. In caso di eritema rosato e pruriginoso migliorato dall'acqua fredda, consiglio invece

Apis mellifica 15 CH

, 5 granuli ogni 30 minuti, diradando la somministrazione con il miglioramento della sintomatologia. Peraltro, l'omeopatia offre l'opportunità di trattare preventivamente l'eritema solare assumendo

Hypericum perforatum 15 CH

. La posologia è di 5 granuli mattino e sera 15 giorni prima di esporsi al sole. Appena prima di ogni esposizione, assumere invece

Myristica Sebifera 5CH

.

Via l'herpes sulle labbra

Ai primi sintomi, quando si avverte prurito, lieve arrossamento e pizzicore alle labbra, è utile assumere **Apis mellifica 9 CH**, che in molti casi impedisce la comparsa delle vescicole. Questa terapia omeopatica può essere integrata con l'applicazione locale di acqua fredda o ghiaccio. Sempre alla comparsa dei primi sintomi, è consigliata anche l'applicazione locale di

Labiacalm

(da cinque a dieci applicazioni al giorno), un coadiuvante lenitivo utile nel trattamento dell'herpes labiale. Se invece le vescicole sono già comparse e si avverte la sensazione di bruciore locale, si può prendere

Cantharis 9 CH

, 5 granuli ogni 3 ore, diradando l'assunzione con il miglioramento dei sintomi, fino alla guarigione dell'infezione. Ad ogni modo, appena insorge l'herpes, è bene assumere sin dall'inizio

Rhus toxicodendrum 7 CH

, 3 granuli 2 volte al giorno.

Quei fastidiosi occhi rossi

Quando sabbia, vento, cloro della piscina o acqua marina causano irritazione oculare, consiglio

Euphrasia

, collirio omeopatico 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.

Al mare, in montagna... e nelle assolate città (anche per chi rimane a casa)

Meduse e ragni KO

Qualora la puntura di una medusa vi abbia creato un fastidioso prurito, è bene assumere **Urtica urens 5 CH**

, 5 granuli ogni mezz'ora, applicando sulla morsicatura la tintura madre di

Ledum Palustre

. Se invece ci si trova in campagna o in montagna, essere punti da un ragno può essere molto comune: in tal caso, si assume

Tarentula cubensis 7 CH,

5 granuli ogni mezz'ora.

Per le punture di zanzare

Una comune zanzara vi ha lasciato un indesiderato ricordo? Personalmente, consiglio **Ciderma**, che è perfetta quando la puntura d'insetto provoca una sensazione di bruciore, prurito e arrossamento. Va applicata due volte al giorno o anche più volte al dì, se necessario. In fase preventiva, è indicato assumere ogni giorno 5 granuli di

Ledum palustre 5 CH

per due-tre mesi.

Ferite ed escoriazioni

Per ferite superficiali, piccole abrasioni ed escoriazioni della pelle, consiglio di disinfettare la ferita con la tintura madre di **Calendula** (30 gocce in poca acqua) e poi applicare **Ciderma** unguento localmente, due volte al giorno con o senza bendaggio.

Piccoli traumi

Se l'attività sportiva da vacanza ha causato un trauma con ecchimosi, contusioni, edemi o distorsioni, il mio consiglio è di applicare il prima possibile **Arnigel**, gel a base di Arnica montana Boiron, massaggiando fino a completo assorbimento. Se invece sono presenti escoriazioni, va applicata

erma

, due volte al giorno. Per calmare il dolore, impedire la formazione di ematomi e accelerare il riassorbimento dell'edema post-traumatico, suggerisco di assumere 5 granuli ogni 2 ore di

Arnica montana 9 CH

. Quando il livido diventa giallo verdastro, è meglio passare a

Ledum palustre 5 CH

, 5 granuli 2 volte al dì, fino alla sua scomparsa.

Cid

Con la consulenza del dott. Antonio Schiavo, farmacista esperto in omeopatia a Brescia