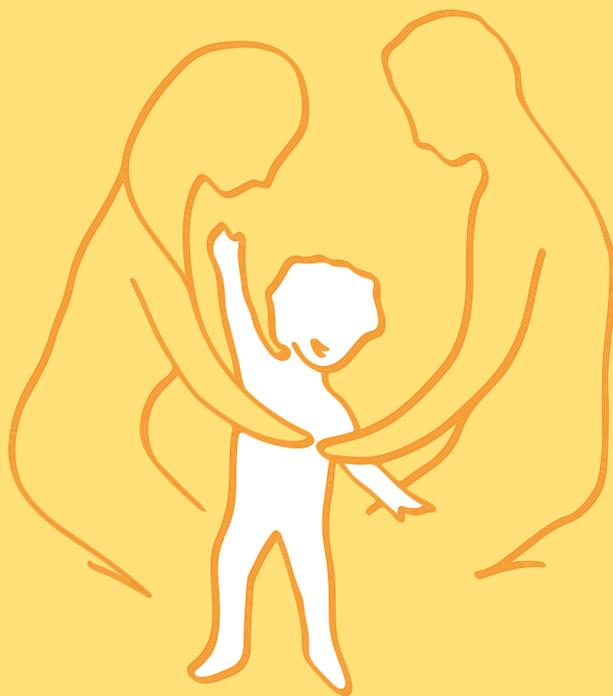


Bambini sani e naturali

PRONTUARIO DI RIMEDI OLISITICI
PER LA CURA DEI NOSTRI FIGLI



humus

Indice

Introduzione.....	7
-------------------	---

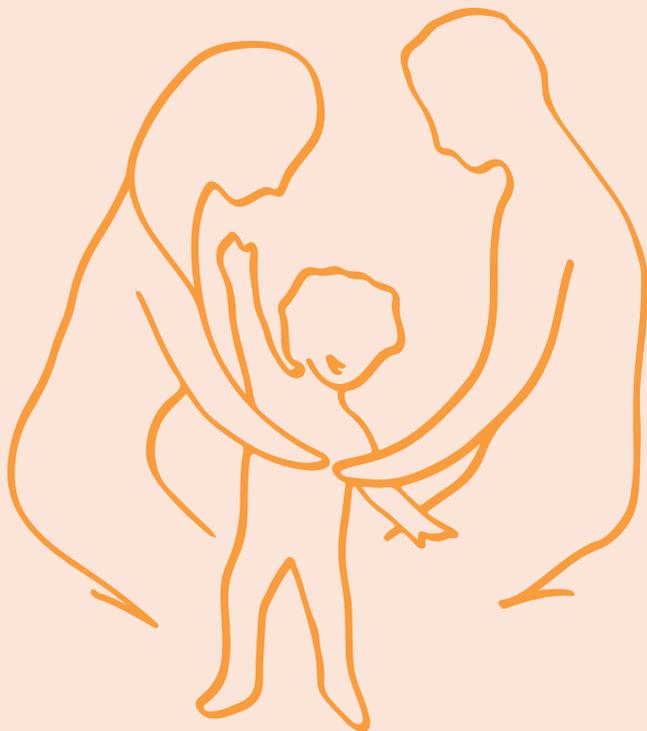
Principi su cui riflettere	15
----------------------------------	----

Schede.....	51
-------------	----

Adenoidi ipertrofiche	52
Allergie stagionali.....	55
Anemia da carenza di ferro	58
Asma	60
Autismo.....	63
Bocca-mani-piedi	66
Cattive abitudini	68
Cifosi e lordosi	70
Colica gassosa	72
Congiuntivite	75
Convulsioni febbrili	78
Crosta lattea	81
Dermatite atopica	83
Diabete mellito	85
Diarrea	88
Disturbi del linguaggio	90
Disturbi del sonno	93
Dolori della crescita	96
Enuresi notturna	98
Epistassi - sangue dal naso	100
Faringite o Mal di gola	102
Febbre.....	104
Funghi (micosi della pelle).....	107
Laringite.....	109
Malanni invernali e sostegno immunitario generale	111
Mal di pancia	113
Mal d'auto	115
Mal di testa	117
Miopia	119
Morbillo	121
Mucoviscidosi o fibrosi cistica	124
Otite	126
Parotite	128
Pertosse.....	131
Pidocchi-pediculosi	134
Raffreddore.....	136
Reflusso gastroesofageo silente del neonato	138

Rosolia.....	140
Scarlattina.....	142
Sinusite.....	144
Sovrappeso.....	146
Stitichezza.....	148
Streptococco.....	150
Tic.....	152
Tonsillite.....	154
Tosse e bronchite.....	157
Vaccinazioni (rimedi nel caso di).....	160
Varicella.....	163
Vermi.....	165
Verruche.....	168
<i>Piccoli suggerimenti.....</i>	<i>171</i>
Conclusioni.....	179
<i>Biografia.....</i>	<i>180</i>
<i>Bibliografia.....</i>	<i>180</i>

Introduzione



L'uomo è un animale sociale, come diceva Aristotele, e questa cosa non può cambiare con il progresso. La salute in senso generale è quindi determinata anche dal tipo di relazioni che l'essere umano vive. Non possiamo trascurare l'*imprinting* del bambino, che è certamente costituito nella prima parte della vita in funzione al rapporto con la madre e il padre, i due archetipi che rappresentano maschile e femminile, forze di base che devono necessariamente essere assimilate nei primi anni di vita. Anche in termini di salute, e come abbiamo detto di *imprinting*, il ruolo dei genitori è fondamentale: l'energia femminile ha un ruolo necessario, così come quella maschile, che pertanto vanno dosate e vissute nel modo migliore. Per esempio il contatto, la cura, l'attenzione, l'accoglienza materna sono quegli elementi che costruiscono la fiducia e la motivazione alla vita, e che, analogamente, determinano la fiducia nella guarigione. Questa si manifesta spesso attraverso meccanismi che vengono instillati nell'*imprinting* materno, dando luogo a una sorta di effetto placebo. Ciò significa, in concreto, che la guarigione abbisogna di un atteggiamento fiducioso verso relazioni, rituali e meccanismi che traggono origine da ciò che abbiamo appreso nella prima infanzia. L'effetto placebo rappresenta l'energia femminile della cura, che permette di aprirsi e di accogliere così l'aspetto maschile, che è quello del rimedio o dell'informazione, che si estrinseca come concetto, principio attivo, operazione chirurgica, comprensione dell'errore, ecc.

La cura è efficace se contempla le due polarità di maschile e femminile, che dimostrano la complementarità di questi due fattori nel processo di guarigione, ovvero:

- **cura** = energia femminile, la quale permette di creare fiducia e apertura verso la guarigione e quei meccanismi di auto guarigione analoghi al placebo;

- **informazione** = energia maschile, che apporta informazioni necessarie alla comprensione e al superamento di un problema.

L'effetto placebo, se studiato, considera necessaria la fase di apprendimento per poter ottenere dei risultati. Allo stesso modo l'*imprinting* materno rappresenta l'apprendimento fondamentale da trasmettere al bambino, che può quindi evolvere nella fiducia della guarigione, andando a ripescare quello schema in tutte le circostanze future.

Le neuroscienze dimostrano che il bacio della madre placa realmente il dolore del bambino, così come ogni altra attenzione materna che riceviamo in una prima fase di vita costituirà la base per ricreare lo stesso effetto in futuro; per esempio le attenzioni dell'infermiera che, in modo materno, conforterà un suo assistito, che sarà così più ricettivo alle cure.

Questo è fondamentale per riconoscere alla madre una responsabilità insostituibile nel creare un buon *imprinting* che determinerà poi anche il futuro di questa creatura. Costruire questa solidità non dipende poi da un singolo fattore esteriore che la madre adotta. Talvolta si tende a credere che sia solo il modo di allattare a determinare un armonico sviluppo del bambino, così come altre dottrine analoghe si prospettano come condizioni univoche nel determinare equilibri futuri (la gestazione, l'alimentazione, le vaccinazioni, il lettone, il nido, ecc). Non esiste una formula esteriore capace di armonizzare il tutto, e sebbene ogni particolare abbia il suo peso, come del resto l'insieme di tutte le esperienze, occorre riconoscere che senza un polo di condensazione, cioè senza una struttura di base solida, tutto ciò che mettiamo a dimora non produce risultato o non attecchisce in modo duraturo.

L'animale sociale richiede relazione, e la relazione avviene partendo dal contatto e da tutte quelle attenzioni peculiari dell'energia femminile, che funge da polo di condensazione. Tutti i surrogati e i sostitutivi di questa energia sottraggono potenziali importanti al bambino, che deve poi essere strutturato per poter introiettare l'energia maschile. Inizia presto infatti a percepire l'aspetto informativo che lo circonda e ad apprendere, non solo dal contatto, ma dall'imitazione di ciò che osserva. Ecco perché genitori insicuri non aiutano l'equilibrio del loro bambino o ecco perché genitori che da un punto di vista psicologico non sono adulti faticano a rappresentare il riferimento solido di cui il bambino abbisogna. Capita che siano i genitori stessi a voler ricevere attenzioni e affetto dal bambino, mettendo al primo posto le loro esigenze e mettendo in stand-by quelle del bambino, con tutto ciò che è a loro disposizione, come uno smartphone per esempio. Purtroppo se si fa il genitore senza esserlo, il bambino non ha un riferimento chiaro e questo giustifica la difficoltà odierna nell'accudimento di un solo bambino, che ci fa sembrare impensabili le famiglie numerose del passato.

Ci troviamo in un sistema complicato; basta fare una seduta da uno psicologo per entrare in contatto con le ferite del nostro bambino interiore, che resta così fragile da impedirci di vivere appieno la versione adulta di noi stessi, giustificando di fatto la sempre maggiore difficoltà nell'affrontare la genitorialità. Questo potrebbe portare a pensare che non si debbano avere figli per la grande responsabilità e le difficoltà che essi comportano, eppure la vita parte dal caos, e così anche una piantina può germinare nell'intricato sottobosco, con la sola consapevolezza di dover tendere al cielo, ossia alla luce. L'unico errore è quello di non volersi osservare, che è come non voler seguire la luce. Ponendosi con umiltà nel proprio ruolo e trovando limpidezza, gradualmente arrivano anche la forza e il coraggio

per affrontare ogni cosa con sicurezza, diventando modelli perfetti per le nuove anime incarnate, desiderose di sperimentare non tanto una qualche perfezione o perversione dell'ego, ma piuttosto una verace e imperfetta esperienza dei limiti che la realtà terrena ci permette di fare. È in questa veracità che genitori limpidi trovano il coraggio e la forza per mettersi in gioco e vogliono essere in prima linea nella meravigliosa esperienza di titolari, ed è probabilmente questa veracità che permette al nostro sistema biologico di attivare le sue risorse.

Basterebbe pensare ai rapporti studiati dalla psiconeuroendocrinologia per comprendere che anche il livello ormonale è connesso al nostro atteggiamento mentale e sappiamo bene come gli ormoni possano rendere piacevole la vita o come ci possano aiutare ad essere più coinvolti (pensiamo all'innamoramento, alla gioia e all'infaticabilità di una verace madre che allatta, a un ciclista entusiasta di faticare in sella). In natura i ruoli vengono sistematicamente individuati e manifestati grazie agli ormoni (pensiamo all'ape regina, a un lupo alpha, all'estro di una femmina di mammifero) e tuttavia dovremmo anche considerare che oggi i livelli ormonali risentono di farmaci e di altri infiniti interferenti endocrini che indirettamente creano delle alterazioni psiconeuroendocrine che incidono su tante problematiche moderne della sfera genitoriale. Basti pensare che con poca prolattina e ossitocina si ha meno latte e maggiore indifferenza a un pargolo che piange. Per quanto la salute sia una cosa seria, e per quanto esistano i professionisti del settore che certamente continueranno a svolgere il loro compito, questo non deve sottrarre ai genitori la possibilità di esserci e di creare una vera socialità familiare con tutti i crismi necessari per creare individui equilibrati e sani. Non si può considerare la vita a compartimenti

stagni, delegando il pediatra alla salute, l'allenatore allo sport, il maestro all'educazione, il video all'intrattenimento, gli amici alla socialità. In questo modo il genitore diventa solo un accompagnatore, senza essere più una guida solida e autorevole capace di garantire invece lo sviluppo di un'identità e di una personalità adulta.

I bambini oggi vengono parcheggiati e vivono vite isolate dalla famiglia sempre più precocemente, distratti da schermi, attività, corsi, scuola, dopo scuola, centri estivi, trovandosi alla sera chiusi nella loro stanza con i loro intrattenimenti, diventando una sorta di coinquilini. Gradualmente il ruolo di genitori viene bypassato alla società, con tutte le lacune che in essa siamo certamente in grado di notare, lasciandoci sfuggire sotto il naso questa bella opportunità che la vita ci dona. Talvolta siamo così miopi da voler vedere i bambini già come piccoli uomini e piccole donne, indipendenti, emancipati, talentuosi, competitivi, senza invece riempire la loro vera natura con gli ingredienti più semplici: ozio, gioco spontaneo senza cose, contatto, tempo passato insieme, anche facendo faccende di casa per dire, ma senza riempirli di responsabilità e appesantirli delle nostre proiezioni e aspettative. Una precoce adultizzazione è ovviamente una farsa che poi ci torna indietro come un boomerang; una volta che i figli sono biologicamente adulti le madri vogliono fare le ragazzine, i padri vogliono passare tempo con gli amici al bar o in palestra e i bambini sono solo degli esseri capricciosi, mai sazi di cose e intrattenimenti, che nemmeno si emozionano più di fronte a un clown, un fiore o un animale, e che per forza di cose si impongono lottando in una gara, per così dire, tra pari. L'adulto, il grande, colui che dovrebbe mettersi a disposizione del piccolo, denuncia il fatto di avere poche attenzioni per se stesso, così vi sono in gioco tanti individui capricciosi in competizione tra loro. L'inconsistenza

non permette di essere riconosciuti saldamente come leader, come modelli e guide, così si pensa di trovare il “modo giusto” per fare i genitori senza sapere che non si può fare il genitore ma si può solo esserlo. Il ricorso esagerato a manuali per diventare padri e madri già ci restituisce l’immagine di adulti che giocano a recitare la parte dei genitori, ma non lo sono. Siccome i bambini riconoscono questa finzione, finisce che ci fischiano contro invece che applaudire. È la questione di identità che viene prima del metodo. La funzione genitoriale la si interpreta se si è genitori, ovvero persone adulte, consapevoli della propria responsabilità, identità, ruolo e dei propri sentimenti per una propria creatura. Sbagliare con “presenza” è meglio che far bene da “assenti”. Un’educazione metodologicamente perfetta in termini pedagogici è sterile se eseguita da un computer, mentre le ciabatte sbattute sul didietro da persone presenti e vivacemente coinvolte nel loro ruolo è pura vita. Non è un invito a farlo, quanto piuttosto un invito a essere autentici a tutto tondo, anche perché è in questo modo che si evita di sfogare le proprie frustrazioni sui bambini. Gli errori sono umani e non possono essere quelli a determinare l’equilibrio, che invece risente di altri elementi, come la veracità, la fermezza, l’essere ciò che si è, manifestandosi senza incertezza, che non significa non ammettere gli errori, ma significa cogliere l’attimo, dare spazio a un’intuizione che ti convince piuttosto che applicare un metodo che non ti coinvolge realmente, ma che apparentemente placa la tua insicurezza. Come genitori abbiamo un grandissimo potenziale che ci lasciamo sfuggire di mano perché pensiamo di essere ignoranti, in un ruolo che in realtà non va saputo ma semplicemente interpretato, perché di fatto è innato. Certo, siamo un po’ tutti animali che vivono nella cattività dettata dalla società, ma è anche partendo dall’essere genitore che ci si può riappropriare del proprio istinto, delle proprie intuizioni, del

proprio sentire, del proprio buon senso e della propria intelligenza fisiologica. Basta solo volerlo e aprirsi a ciò con umiltà e sincerità.

I bambini vengono al mondo anche per aiutarci a essere noi stessi, e solo così saremo per loro buoni esempi. Occorre avere fiducia in noi stessi e non lasciarsi sottrarre ciò che è in nostro potere.

La vita è un sentiero che può portarci ad alte vette se decidiamo passo passo di non sottrarci alle salite che talvolta compaiono.

Fino a dove è ragionevolmente possibile facciamo del nostro meglio come genitori titolari, e iniziamo magari dalla salute dei piccoli. Il farmaco è un meraviglioso jolly salvavita, ma può questo perché il suo meccanismo di azione consente una vicariazione del sintomo, ovvero uno spostamento del conflitto. “Spostare” è sicuramente dovuto e lecito in tante circostanze, ma non può essere la strada maestra da percorrere (antibioticoresistenza *docet*). Sottrarsi dall'affrontare i nodi non può essere la strategia routinaria vincente, sebbene sia una possibilità da considerare in certe circostanze.

Eppure viviamo in un mondo che corre per sfuggire ai nodi che esso stesso genera. Basta guardarsi un po' attorno per notare come siamo abili a raccontarcela, ma le bugie hanno le gambe corte come ben sappiamo. Dunque, bando alle ciance, in questo libro speriamo di offrire dei piccoli aiuti, sia di carattere pratico che di carattere psicosomatico, per aiutare i nostri piccoli e per indagare noi stessi, imparando a “orientarci verso la luce” come sa fare ogni pianta, ovvero imparando ad ascoltarci e a fruire sempre più di noi stessi e dei nostri meravigliosi talenti innati.

Principi su cui riflettere

Nulla per caso

In questo libro avvertirete sicuramente un po' di avversione verso il mondo farmacologico, anche se in realtà è l'uso superficiale, smodato e unicista dei farmaci a renderne critico l'approccio, dal momento che ogni cosa di per sé può avere un potenziale positivo. Vale però la pena fare delle riflessioni anche molto più ampie del solito. Pensiamo un attimo agli sciamani che usano le droghe per ottenere stati di lucidità o di alterazione necessari a estrapolare informazioni dettagliate della realtà che resta invisibile agli occhi di tanti. Ipotizzando che ci sia un legame profondo fra tutti e che nulla avvenga a caso, anche quelli che possiamo considerare errori hanno nel nostro percorso un significato e un potenziale importante. Il fatto che un cortisonico usato per la dermatite slatentizzi un quadro asmatico ci mostra un lato pessimo della medicina, ma se sapessimo leggere che l'effetto collaterale è comunque specifico per quel soggetto, esso comunque sarebbe un sintomo che parla in modo specifico di una determinata situazione riferita a un bambino e alla sua famiglia. Voglio dire che se il farmaco viene usato per mettere a tacere i sintomi, le sue conseguenze, per quanto negative, saranno comunque utili a poter vedere meglio di prima la stessa cosa; il farmaco spegne un sintomo per poi talvolta inventarne uno ancora più eloquente. Così tante persone che forse non potevano comprendere il perché profondo della malattia in un altro momento della loro vita, o per i limiti dei farmaci, o per le loro conseguenze negative, si troveranno potenzialmente a indagare sulla salute aprendosi a una visione più ampia. È difficile pensare a una strada sbagliata se fondamentalmente ogni strada porta a Roma. Se la nostra visione sulla vita non

Allergie stagionali

Di cosa si tratta?

Le allergie rappresentano una risposta immunitaria abnorme, generalmente riferita ad alcuni allergeni che tuttavia non sono la reale causa, rappresentata invece dall'iper-reattività immunitaria, che, a sua volta, rappresenta uno specifico livello di flogosi e intossicazione. Non è infrequente infatti riscontrare quadri allergici come conseguenza alle vaccinazioni pediatriche. Con una profonda depurazione da scorie e farmaci solitamente il quadro ne trae già miglioramento. Da questo punto di vista i test allergici sono abbastanza inutili, perché mirano a evitare cose senza valutare approcci alla causa.

Psicosomatica

L'allergia rappresenta una falsa accettazione non manifestata (la vaccinazione spesso è fatta per legge e non per libera scelta, soprattutto di chi la riceve), separatismo, intolleranza; occorre accettare la difesa, usarla in modo positivo, aprirsi con fiducia alle esperienze esterne.

A livello cutaneo si riscontra un'irritabilità, come se si avesse una pelle in meno; il gonfiore rappresenta il trattenimento, il rossore esprime calore, il prurito è l'accumulo di energia inespressa.

L'allergia porta a sentirsi vittime, quindi è importante manifestare l'intolleranza, l'aggressività senza pensare alle ritorsioni, ed è utile avere il focus sul "cosa" si manifesta piuttosto che sull'allergene.

Specchio

Iper-controllo, paura del contagio e dello sporco, forte senso di pudicizia, incapacità di difendersi od opporsi (per esempio nei trattamenti sanitari obbligatori, o nei rapporti sessuali fatti per “dovere” coniugale).

Rimedi popolari

Un cucchiaino di aceto di mele tutte le mattine d'autunno in un po' d'acqua fino alla primavera (in caso di allergie primaverili). Un cucchiaino di Olio di Nigella ogni giorno come antistaminico naturale. Un cucchiaino di miele millefiori ogni giorno dall'inverno.

Tisana e Estratto

Tisana con Ortica, Timo, Camomilla, Ribes, Elicriso, Agrimonia. Una tazza al giorno per un paio di mesi, magari prima del periodo critico.

Gemmoderivati

Miscela con *Ribes nigrum*, *Rosa canina*, *Fagus Sylvatica*, *Alnus glutinosa* per le allergie alle vie respiratorie, mentre se cutanea in prima battuta usare *Ribes nigrum*, adottando la posologia di 7 gocce totali ogni 10 kg di peso in un po' d'acqua 3 volte al giorno, prima di colazione, pranzo e di coricarsi, in fase acuta; oppure 5 gocce ogni 10 kg di peso in un po' di acqua 2 volte al giorno prima di colazione e di coricarsi per la prevenzione o per un trattamento duraturo.

Rimedi floreali

Beech, Star of Bethlehem, Crab Apple, Willow, Walnut in miscela da assumere come prevenzione per la durata di almeno un mese prima del periodo critico, e da proseguire poi durante.

Oli essenziali

Eucalipto radiata, Lavanda vera, Menta piperita, 1-2 gocce di ognuno nel diffusore una volta al giorno. Nei bambini sopra i 12 anni si può somministrare anche per via orale una goccia di Dragoncello in un cucchiaino di miele, 2-3 volte al giorno per qualche giorno.

QUADERNI DI FRONTIERA

La frontiera è quel "non luogo" sospeso in cui i dogmi possono essere messi in discussione e le verità non sono mai assolute ed esclusive. È il punto di partenza per un'indagine personale che non cerca facili certezze, ma osa interrogare con coraggio le cause.

I Quaderni di Frontiera raccolgono l'esperienza di esperti in diversi settori olistici su temi di vita e salute. Consigli pratici, rimedi naturali e pratiche corporee che invitano il lettore a intraprendere un dialogo profondo con se stesso, alla ricerca di quella consapevolezza che porta alla vera guarigione. Prontuari semplici ed efficaci, che restituiscono alla nostra quotidianità la saggezza antica e sempre attuale della natura.

Ogni genitore conosce quel senso di impotenza che lo assale quando un figlio si ammala, soprattutto quando i bambini sono piccoli e faticano a spiegare ciò che sentono. È difficile vederli star male e non sapere cosa fare. Sappiamo che le medicine hanno effetti collaterali spesso dannosi, ma, se non siamo informati sulle alternative, i farmaci sembrano l'unica soluzione. Oppure abbiamo letto così tanti manuali di rimedi naturali che, quando serve, andiamo nel pallone, la testa è piena di informazioni, dubbi e caos.

Questo libro propone delle soluzioni naturali per affrontare le più comuni problematiche di salute infantile, dai rimedi tradizionali della nonna a quelli omeopatici, dai fiori di Bach alle tisane fai da te. Un prontuario semplice e puntuale che ci aiuterà a trovare soluzioni e risposte concrete nei momenti di difficoltà. L'autore ci invita anche a riflettere sulla causa psicosomatica del malessere stesso: ogni sintomo è sempre un messaggio. Questo libro è un invito all'ascolto profondo dei nostri figli, dei loro disagi, delle loro manifestazioni sintomatiche e dei loro bisogni, con lo scopo di crescere bambini sani in modo naturale, e di essere genitori più consapevoli.

€ 12,00

ISBN: 978-8888140285



9 788888 140285