



Infermieristica e Cure complementari

Aspettando l'estate

30

A cura di Valentina Iacchia*

In considerazione all'interesse suscitato con il racconto dei rimedi primaverili, proseguo nell'accompagnarvi all'incontro delle cure naturali riguardanti l'estate.

Il primo aspetto da presidiare è l'**idratazione**, si consiglia l'introduzione di almeno 2 litri e mezzo di acqua al dì che va ad aggiungersi ai liquidi che introduciamo con l'alimentazione, questa attenzione viene considerata

vitale e addirittura "ringiovanente" per la medicina Ayurvedica. Naturalmente la prima cosa che dobbiamo

fare è la protezione della nostra pelle. In vacanza la pelle può correre molti pericoli a causa delle "aggressioni" degli agenti esterni, siano essi raggi solari troppo intensi, umidità, punture d'insetto, sostanze urticanti. Per fortuna la natura ci viene in soccorso con una serie di rimedi che possiamo portare in viaggio o procurarci facilmente nel luogo di villeggiatura. Ad esempio se vi siete esposti per lunghe ore al sole, soprattutto nei primi giorni di vacanza, è probabile che vi ritroviate con la **pelle arrossata** e calda. Un rimedio naturale efficace è l'impacco di lattuga. Si prepara facendo scaldare in acqua bollente 2-3 foglie di lattuga che vanno poi tritate e messe su due garze. L'impacco va applicato sulla pelle arrossata per almeno venti minuti, poi si risciacqua con acqua fresca. Se invece si sono provocate delle vere e proprie scottature rinfrescate e reidratate la pelle scottata, con dell'idrolato di lavanda. Imbevete con questo liquido una garza e applicatela sulla zona di pelle infiammata. Dopo l'applicazione stendete un velo di pomata di resque remedy (rimedio d'emergenza dei fiori di Bach). Tutto ciò accelererà la guarigione. Anche il problema delle **micosi** estive, favorite dal caldo/umido, è

un problema che si può tentare di arginare con rimedi naturali prima dell'utilizzo degli antimicotici classici; il rimedio naturale per eccellenza è l'olio di melaleuca o tea tree, da applicare puro o diluito sulla parte lesa dopo averla ben lavata e asciugata.

Se si sceglie di diluirlo, basta mettere una goccia di melaleuca in un cucchiaino di olio vegetale, per esempio di germe di grano, e procedere poi con l'applicazione. Se invece

il fastidio che dobbiamo gestire riguarda la **puntura d'insetto** si possono utilizzare dei gel a base di Aloe, rinfrescante e lenitiva, e dei rimedi omeopatici molto efficaci come Ledum palustre, un rimedio

omeopatico estratto da una

pianta che vive nelle paludi infestate dalle zanzare. Oppure, se a infastidirvi è soprattutto il dolore pungente, un altro rimedio omeopatico è Apis. Entrambi i rimedi vanno presi nella dose di cinque granuli ogni ora fino al miglioramento del sintomo. Se invece avete avuto la sfortuna di avere un contatto con una medusa, dopo il contatto mettete subito sulla parte interessata una pomata a base di ammoniaca e poi fate uno scrub con della sabbia calda. Quando la pelle si sarà asciugata all'aria, applicate della crema alla calendula, ottimo rimedio per lenire il bruciore e potente disinfiammante naturale. Inoltre per lavorare sul **drenaggio del corpo**, sulla circolazione, per depurare la linfa e stimolare il metabolismo cellulare è utile un cocktail di gemmoderivati: specifici per il drenaggio cutaneo sono quelli preparati con *Ulmus campestris* (l'olmo), *Cedrus Libani* (il cedro del Libano) e *Platanus orientalis* (il platano). Bere 10 gocce di ogni gemmo derivato sciolte in mezzo bicchiere d'acqua per tre volte al giorno per un mese. Tutto ciò può essere accompagnato da un bagno purificante da fare a sere alterne. Mentre la vasca



si riempie, versare nell'acqua 7 gocce di olio essenziale di pino mugo. Restare immersi 15-20 minuti respirando i sapori balsamici: l'acqua calda smuove dai tessuti le scorie più profonde e li tonifica.

Un'altra problematica da gestire è legata ai **problemi circolatori degli arti inferiori**. Ottime per le gambe sono le proprietà benefiche dell'argilla verde, che unita con acqua si trasforma in un fango da applicare ogni sera, lasciandolo seccare per poi risciac-



carlo con acqua fredda. Anche l'olio essenziale cipresso è un alleato della salute di vene e capillari. Naturalmente fondamentali son le doccette di Kneipp con getti caldo/ freddi dal basso verso l'alto, tutte le sere. Il problema dell'**ipertensione** deve essere gestito prima di tutto mantenendo una buona volemia quindi, bere molto durante la giornata: acqua minerale non gassata, ma anche succhi e centrifugati di frutta e verdura, oltre ad eventuali integratori salini. In più, si può adottare anche qualche utile accorgimento suggerito dalla dietetica curativa cinese: ridurre gli alimenti "riscaldanti", come carne e alcolici, e privilegiare sapori rinfrescanti, come l'acido e l'amaro; tra le verdure vanno quindi preferite la cicoria e l'indivia.

Anche la fitoterapia offre diversi rimedi per riprendersi prontamente da un abbassamento di pressione. Tra questi, per esempio, c'è l'eleuterococco, o ginseng siberiano, che contribuisce, tra l'altro, ad aumentare la resistenza fisica. Si può assumere sotto forma di tintura madre nella dose di 50 gocce in mezzo bicchiere d'acqua, al mattino a digiuno. La cura non va protratta per più di 3 mesi, perché può dare qualche effetto collaterale, come provocare insonnia e mal di testa». Anche la rhodiola rosea è indicata per trattare l'ipotensione, perché aumenta la resistenza allo stress e alla fatica. «La dose media è di 50 gocce di tintura madre in mezzo bicchiere d'acqua, al mattino al risveglio. Infine, utili anche i trattamenti proposti dall'idroterapia di Kneipp, come il bagno parziale agli avambracci. Esecuzione: riempire il lavabo di acqua fredda e immergere le braccia, in modo che l'acqua arrivi a circa 10 centimetri al di sopra del corpo.

Rimanere in questa posizione per mezzo minuto, quindi sollevare le braccia e, senza asciugarle, scuoterle sino a sentire una sensazione di calore.

Per contenere la **sudorazione eccessiva** invece, si può ricorrere anche a qualche rimedio omeopatico. I più utili? Sono quelli mirati al problema individuale: quindi deve essere l'omeopata a consigliare il preparato più opportuno. In ogni caso, tra i rimedi più efficaci ci sono *Hepar Sulfur* per il sudore

intenso e profuso, *Silicea* per le estremità, *Thuya* per il viso e *Rhus* per il corpo». I **mal di testa** estivi, possono a volte, disturbare le nostre vacanze. Sarà quindi necessario evitare alcuni cibi e bevande che contengono delle sostanze, come la tiramina e i derivati dell'acido glutammico, che nelle persone predisposte possono scatenare il mal di testa. I cibi a rischio, sono, per esempio, i formaggi molto fermentati, il vino rosso, la cioccolata, i prodotti che contengono solfiti, come la frutta secca e i vini bianchi. Ma, a volte anche i formaggi poco stagionati, leggeri e molto appetibili in estate, possono riservare qualche sorpresa, perché spesso vengono prodotti con pesanti sistemi di acidificazione e corretti con sali fosfati, che in alcune persone creano le condizioni favorevoli alla comparsa del mal di testa. Ma, sempre in tema di alimentazione, qualcosa, in più, si può fare; Per esempio, si può ricorrere alla radice fresca di zenzero, reperibile anche nei supermercati, da grattugiare su carni e marinade. Questa spezia, infatti, è utilizzata tradizionalmente dalla medicina indiana anche contro l'emicrania e la nausea che spesso l'accompagna. Utile anche l'omeopatia. «Per sedare l'emicrania "da week end" è particolarmente indicato *Iris versicolor*. La diluizione consigliata in fase acuta è la 5 o 9 CH; la dose: 4 granuli, 3 o più volte al giorno. Ma in realtà il rimedio più importante che dobbiamo tenere presente è quello di "assaporare" bene il periodo delle nostre vacanze dedicandoci del tempo a svaghi o curiosità che ci appassionano senza però stancarci troppo e ricordandoci ogni giorno quanto valiamo e il bene che dobbiamo volere a noi stessi.

