



KIT PER IL VIAGGIO

di Simona Mezzera

Quando si parte per le vacanze in genere ci si chiede quali farmaci portare con sé. Di solito è un momento di riposo e di recupero generale in cui ci si ammala meno, si possono però verificare alcuni inconvenienti che se protratti o particolarmente intensi possono richiedere un intervento farmacologico.

Una delle situazioni più comuni nel periodo estivo è quella della **puntura d'insetti**, il più delle volte è solo un fastidio più o meno intenso secondo il tipo di animale, che si esaurisce in poco tempo senza lasciare traccia; in alcuni soggetti però si può sviluppare una reazione particolarmente intensa. Normalmente nella zona colpita si produce una reazione locale con liberazione di istamina che produce vasodilatazione e quindi il successivo allontanamento dal circolo della sostanza iniettata oltre a favorire lo sviluppo di una reazione difensiva che può essere utile per i successivi contatti, se si pensa infatti agli apicoltori che dopo le prime reazioni alle punture di api sviluppano un'immunità tale da presentare fastidi minimi dopo le successive punture. E' quindi importante, soprattutto le prime volte, lasciare che la reazione irritativa si sviluppi anche per permettere all'organismo di formare anticorpi che entreranno subito in attività nel momento che si rinnovasse il contatto con la sostanza. L'uso quindi di sostanze o agenti che provocano vasocostrizione sicuramente determineranno un sollievo immediato, però bloccano il tentativo difensivo da parte dell'organismo.

Inoltre il più delle volte il fastidio nel bambino può essere meno di quanto noi possiamo supporre e se anche è intenso di solito è di breve durata. Per il bambino è molto importante che l'adulto non drammatizzi la situazione, che venga rassicurato che non succede nulla di grave, che il dolore anche se intenso passa; anche in situazioni come queste si può aiutarlo acquisire più fiducia nella sua capacità di poter superare situazioni fastidiose senza dover subito intervenire dall'esterno. Inoltre non sempre le punture sono degli inconvenienti, a volte possono recare sollievo a dolori più intensi, come nel caso delle punture di ape o vespa che possono migliorare i soggetti reumatici. Quando invece si hanno delle reazioni particolarmente intense sia per durata sia per

estensione può essere necessario utilizzare prodotti fitoterapici o omeopatici secondo la gravità della sintomatologia.

FITOTERAPIA:

possono essere applicate localmente delle **foglie di Bardana** pianta che cresce spontaneamente nei campi, lungo le strade, nei luoghi incolti. Ha un fusto ramoso e eretto color rossastro con una radice carnosa, conosciuta dai ragazzini perché i capolini si attaccano facilmente agli abiti. Il suo succo ha un potere antiossidante sui veleni di animali dalle vipere, alle vespe, api, zanzare, scorpioni ecc... Anche il **succo fresco di Malva** può essere utile per lenire il fastidio e l'infiammazione delle varie punture d'insetti; così come le foglie di Piantaggine applicate localmente. La Piantaggine è molto comune nei nostri campi, le sue foglie sono coriacee, larghe, i fiori in forma di spighe molto piccole sono sorretti da un gambo lungo, dritto; emanano un delicato profumo che attira molti insetti. Aglio e cipolla possono essere strofinati sulla zona punta per lenire il bruciore.

OMEOPATIA:

alcuni rimedi omeopatici possono essere presi in considerazione solo se la puntura provocasse reazioni particolarmente importanti.

Ledum palustris è considerato l'antidoto della maggior parte dei veleni di animali, è indicato quando la parte colpita o quella circostante si presenta fredda, congestionata, con aspetto edematoso e mazzato, migliorata da applicazioni fredde.

Apis mellifica non è come molti credono l'antidoto per eccellenza alle conseguenze causate da una puntura d'ape, può essere utile quando si ha un improvviso edema della parte colpita con ipersensibilità al minimo contatto, dolore bruciante migliorato dal freddo e aggravato dal caldo.

Carbolic acid invece è il rimedio da adoperare quando dopo una puntura in qualsiasi parte del corpo di un'ape si ha nausea, ansia con sensazione di morte imminente e comparsa di un'orticaria che copre l'intero corpo dalla testa ai piedi.

Tarentula cubensis può essere utilizzato quando compare un edema importante, duro come la pietra, violaceo, molto doloroso.

È meglio utilizzare in queste situazioni rimedi alla 30CH con una posologia di 2 granuli ripetuti ogni 2-3 ore per un massimo di 3 volte durante la giornata. Se già dopo la prima somministrazione si nota una reazione di miglioramento o momentaneo aggravamento con successivo sollievo della sintomatologia, è il caso di aspettare a ripetere il rimedio fino a quando la situazione non ritorna come prima o non si stabilizza senza migliorare ulteriormente; infatti l'aggravamento subito dopo la somministrazione del rimedio o il miglioramento indicano che è avvenuta una reazione nell'organismo.

Per le persone particolarmente allergiche alle punture di insetti, per quelle cioè che hanno sperimentato dopo una puntura sensazione di gonfiore delle mucose, labbra, lingua, gola etc., vendono in farmacia dei piccoli aspiratori che applicati sulla parte colpita estraggono il veleno dell'animale prima che questi entri in circolo, naturalmente devono essere adoperati in tempi brevi dopo la puntura.

Bruciate: è un'altra situazione abbastanza comune nei periodi estivi, la cosa migliore sarebbe quella di prevenirle esponendosi al sole gradualmente i primi giorni e soprattutto nelle ore in cui i raggi sono meno diretti, la mattina fino alle 11 e il pomeriggio dalle 17-18 in poi. Se malgrado l'attenzione e l'uso nei primi giorni di creme ad alta protezione, la pelle si arrossa e brucia, localmente può essere applicato dell'**olio di Iperico**, oppure della **polpa fresca di Carota**. Quest'ultima, sotto forma di succo, può essere assunta i giorni precedenti l'esposizione solare per aumentare la resistenza cutanea al sole grazie al suo alto contenuto di carotene.

Eritema solare: è una reazione cutanea che anche una breve esposizione solare può scatenare in alcune persone particolarmente sensibili, è caratterizzata da una forte irritazione con prurito, rossore, a volte desquamazione. In questi casi utile è **la prevenzione con centrifugati di carote**, creme a protezione totale i primi giorni e a alta protezione nei giorni successivi e introduzione, nel periodo precedente l'esposizione, di **alimenti nella dieta ricchi di acido paraminobenzoico o PABA come il lievito di birra, il germe di grano, le uova, la melassa**. Nel momento che l'eritema si manifesta localmente possono essere applicate le stesse sostanze suggerite per le scottature. Nei casi più gravi si consiglia una cura prima dell'esposizione al sole con un rimedio omeopatico più generale per il paziente. Quando invece l'eritema è già presente e non tende a migliorare con applicazioni locali, ma a estendersi e a dare sempre più fastidio si può ricorrere a rimedi omeopatici:

Urtica urens: quando il prurito è molto intenso, la zona è congestionata, un po' edematosa con bruciore intollerabile aggravato dal contatto con l'acqua.

Rhus toxicodendrum: quando il prurito è intenso, ma non migliorato dal grattarsi, il paziente non ha pace e non trova nessuna posizione che l'allevi, continuamente si muove nella speranza di trovar sollievo, la pelle è rossa con piccole eruzioni vescicolari brucianti. Come già detto il rimedio, o l'uno o l'altro secondo la maggiore similarità con la manifestazione del soggetto, deve essere somministrato alla 30CH 2 granuli ogni 3 ore con sospensione non appena si noti una reazione.

Impetigine: è un'infezione cutanea abbastanza comune nei periodi estivi fra i bambini, si trasmette per contatto diretto o attraverso indumenti, è caratterizzata da un'eruzione, all'inizio sono vescicole che si rompono con fuoriuscita di una secrezione fluida, giallina che essiccandosi dà origine a croste stratificate di colore giallo scuro che cadono spontaneamente e lasciano una zona erosa il cui diametro tende a aumentare, l'infezione può estendersi anche a altre parti del corpo. Essendo di origine batterica possono essere sufficienti delle applicazioni locali di **acqua e Propoli** in proporzione di 2 parti di acqua e 2 di propoli, oppure **Tintura Madre di Calendula** sempre mischiata con acqua nelle stesse proporzioni.

Se il trattamento esterno non fosse sufficiente e l'infezione si estende è meglio sentire il proprio medico per un trattamento omeopatico più di fondo.

Contusioni: sono lesioni dovute a un trauma che non produce lacerazione cutanea, ma solo schiacciamento delle parti molli sottostanti. Il sangue può infiltrarsi nei tessuti traumatizzati e dare luogo a una colorazione violacea oppure formare una raccolta nel tessuto (ematoma). Se la contusione è importante sia come intensità sia come estensione sia come dolore l'applicazione di **Arnica in Tintura Madre** o in pomata può limitarne l'estensione e la durata.

Se invece la parte interessata è in una zona molto innervata come le dita dei piedi o delle mani la **pomata di Iperico** è più indicata.

Ferite: se le ferite sono superficiali dopo aver lavato la parte si può disinfettarla con della **Tintura Madre di Calendula** diluita (una parte di Tintura Madre e tre di acqua), se la ferita è profonda o in vicinanza di terminazioni nervose, dopo averla fatta sanguinare e averla lavata applicare della **Tintura Madre di Iperico** sempre diluita con acqua in proporzione 1 a 3. L'Iperico oltre a essere un disinfettante generale ha un'azione specifica contro il tetano.

Epistassi: in alcuni bambini si possono presentare episodi di sangue dal naso nel periodo estivo, il caldo infatti dilata le pareti vasali. Il più delle volte questi episodi tendono a cessare

spontaneamente, in ogni caso è meglio rinfrescare l'ambiente dove si trova il bambino e se è al sole portarlo in una zona più areata e all'ombra. La testa non deve essere tenuta all'indietro, ma verso il basso favorendo la fuoriuscita del sangue verso l'esterno. Se l'epistassi continua una pressione ai lati del naso di almeno tre minuti può aiutare a fermarla anche ripetendo più volte la pressione dopo aver lasciato una pausa di tre minuti. Ci sono tantissimi rimedi omeopatici utile per l'epistassi ed è impossibile prescriverli tutti, se gli episodi sono frequenti comunque si consiglia un trattamento omeopatico di fondo. Due rimedi possono essere ricordati in quanto corrispondono a situazioni che si possono manifestare più frequentemente nel periodo estivo.

Belladonna: in caso di emorragia dopo insolazione, può essere anche accompagnata da febbre, oppure solo da congestione del viso, mal di testa, sangue rosso vivo, paura e agitazione.

Arnica: in caso di epistassi dopo traumi facciali. La posologia resta sempre quella di 2 granuli alla 30CH anche ripetuti per 2-3 volte se dopo la prima somministrazione non ci sono state variazioni a distanza di 5 o 10 minuti l'uno dall'altra secondo l'intensità della perdita.

Dolori all'orecchio: in genere in queste situazioni è meglio sentire il proprio medico, se però ci fosse una comparsa improvvisa di un dolore acuto o fosse difficile contattarlo, si può iniziare a applicare nella parte esterna dell'orecchio dietro il padiglione auricolare della Cipolla tritata lasciandola in una garza sulla parte per una decina di minuti. Se non funzionasse anche dopo aver ripetuto l'applicazione per più volte si può somministrare uno dei seguenti rimedi secondo la sintomatologia del bambino.

Aconitum: quando la crisi appare improvvisamente, di solito verso sera, a volte dopo giornate particolarmente ventose. La sofferenza è intensa e il bambino è spaventato, i suoni sono intollerabili.

Belladonna: dolore violento con congestione del viso e estremità fredde, anche in questa situazione il bambino è agitato.

Chamomilla: nei bambini che urlano dal dolore, molto irritabili, difficilmente consolabili che possono migliorare solo se tenuti in braccio o se premono l'orecchio. I bambini in grado di descrivere le loro sensazioni si lamenteranno oltre che del dolore di sentire l'orecchio caldo e come ostruito.

Ferrum metallicum: il dolore non è così intenso come nei casi precedenti, è un dolore latente con dei periodi di scomparsa, quando il dolore ricompare può essere anche all'improvviso il bambino si porta la mano all'orecchio dice che gli fa male però senza piangere.

Dulcamara: è un rimedio molto utile soprattutto verso la fine della stagione quando ci possono essere bruschi cambiamenti di temperatura nel corso della giornata, può essere utilizzato anche in dolori che compaiono dopo un bagno in piscina o al mare.

Diarrea: è un'altra situazione che può manifestarsi abbastanza facilmente nel periodo estivo in parte può essere connessa a problemi alimentari (cibi troppo freddi o troppa frutta, o troppi latticini o cibi avariati). In questi casi un giorno di dieta idrica può essere utile per far sparire il sintomo, oppure se malgrado la diarrea si avverte lo stimolo della fame è meglio preferire cibi semplici come riso, pasta, carote, patate eliminando totalmente i latticini dalla dieta.

L'uso di **Argilla verde ventilata** può essere utile in queste situazioni mettendone un cucchiaino da caffè in mezzo bicchiere di acqua e dopo aver scosso il tutto e aver lasciato depositare di nuovo l'argilla bere in più sorsi durante la giornata se sono bambini, o in un'unica volta se sono adulti. Se la diarrea dura per più di tre giorni o se la frequenza delle scariche è molto elevata con sofferenza e se è un bambino ci possono essere dei rimedi omeopatici utili.

Podophyllum: è tipico di diarreie senza coliche con scariche soprattutto dopo mangiato, le

feci sono espulse con violenza, c'è molto meteorismo.

Ipeca: come il rimedio precedente è utile nelle diarree estive in questo caso però il sintomo è accompagnato da disgusto verso il cibo e nausea che può arrivare al vomito. Lo stimolo a evacuare è continuo.

Arsenicum album: scariche costanti con grossa agitazione, ansia, pallore, sete e freddolosità. Il dolore che accompagna la diarrea in genere è violento e le feci possono causare rossore e bruciore a livello dell'ano.

Veratrum album: in caso di diarrea violenta accompagnata da sudori freddi, grossa prostrazione, le feci sono espulse con violenza così come il vomito se presente. In queste situazioni l'uso del rimedio omeopatico deve essere fatto usando sempre diluizioni alla 30CH 2 granuli per volta ripetendoli ogni 2-3 ore secondo la gravità della situazione fino a quando non si vede una reazione dell'organismo, naturalmente se la sintomatologia non tende a regredire e le perdite di liquido con le feci o la sudorazione o il vomito sono importanti e non adeguatamente sostituite bisogna consultare il medico.