



Maneggiare con Cura

N° matricola 0117

SAIANI BARBARA

Rel. LORETTA FATTORI

INDICE

<i>introduzione</i>	<i>p.01</i>
1. <i>aver cura</i>	<i>p.03</i>
2. <i>definizione di cura</i>	<i>p.07</i>
3. <i>il processo di cura</i>	<i>p.08</i>
4. <i>cosa significa prendersi cura</i>	<i>p.09</i>
5. <i>effetto terapeutico dell' empatia</i>	<i>p.10</i>
6. <i>il fenomeno della troppa cura</i>	<i>p.11</i>
7. <i>prendersi cura attraverso le tecniche corporee</i>	<i>p.13</i>
8. <i>prendersi cura attraverso l'alimentazione</i>	<i>p.23</i>
9. <i>prendersi cura sostenendo i vari step di crescita con rimedi fito e floriterapici</i>	<i>p.51</i>
10. <i>prendersi cura utilizzando tecniche idrotermofangoterapiche</i>	<i>p.56</i>
11. <i>il latte materno</i>	<i>p.62</i>
12. <i>I miei ultimi due casi</i>	<i>p.65</i>
13. <i>conclusioni</i>	<i>p.66</i>
14. <i>ringraziamenti</i>	<i>p.67</i>
15. <i>bibliografia</i>	<i>p.68</i>

“Guardare al bisogno degli altri non è segno di debolezza ma leva di forza”

INTRODUZIONE

Da anni mi occupo di cura.

A livello professionale attraverso massaggi, insegnamento dell'infant massage, trattamenti vari e anche tutti i giorni, come la maggior parte delle donne, mi prendo cura della mia famiglia e del mio tempo.

Ho scelto questo tema perché me lo sento cucito addosso da sempre, forse perché nell'immaginario collettivo questa peculiarità è una caratteristica femminile: le donne sono le attrici privilegiate dello scenario della cura: garantiscono cura gratuita nel loro tempo privato e familiare. Da quando ho intrapreso il percorso attraverso l'accademia di Naturopatia il mio obiettivo è quello di aiutare le persone a trovare gli strumenti, attraverso la cura, per ritrovare l'equilibrio di se stessi. Questo lavoro è dedicato alla cura del bambino perché credo sia giusto partire dall'origine della vita, anche se in realtà numerosi studi scientifici dimostrano l'importanza del prendersi cura anche di tutto il periodo gestazionale e prenatale. I bambini sono la base della società: tutto si fonda su di loro. Nei primi anni di vita, dovrebbe prevalere un campo di protezione in cui il bambino possa crescere liberamente, naturalmente. Attraverso le cure amorevoli dei genitori il bambino fonda le basi dell'autostima e dell'amore, indispensabili per il suo futuro.

Personalmente ho avuto la fortuna di desiderare la gravidanza e di godere di essa ancor prima che cominciasse. Io e il mio compagno desideravamo un bambino e in questo progetto abbiamo messo tutta l'energia e l'attenzione necessarie perché la magia avvenisse. E così è stato per ben due volte: ho massaggiato e dialogato ogni giorno con i miei pancioni e il parto per me è un ricordo meraviglioso. I miei figli sono nati in acqua nella penombra di una stanza poco popolata, sono venuti al mondo nelle mie mani e a loro è stato offerto il latte che il mio corpo produceva e modificava intelligentemente per loro in ogni fase di crescita fino ai due anni. Sono stati svezzati in modo naturale e vegetariano, le cure prestate loro durante le malattie sono state anch'esse in stile naturale. Ecco perché credo moltissimo nello stile di cura naturale: l'ho sperimentato e ho potuto apprezzarne i positivi risvolti e ancora oggi con i miei corsi di massaggio infantile, quando incontro le famiglie, son felice di passare loro la mia esperienza e il mio sapere. Questo è quello che voglio continuare a fare, prendermi cura accompagnando genitori e bambini verso uno stile di vita semplice basato sull'ascolto di quelli che sono i veri bisogni di ogni individuo, unico e irripetibile.

Ogni giorno siamo spettatori di modelli di cura preconfezionati a “doc“, ma assolutamente impersonali. Il lavoro che segue vuole essere solo uno spunto di riflessione per far sì che l'interlocutore possa realizzare che esistono anche modi diversi, più in sintonia con la natura di “prendersi cura”. La naturopatia applicata all'infanzia è quell'approccio che il genitore decide di avere nei confronti della crescita del proprio bambino, sotto il profilo nutrizionale, fisico ed emotivo per risolvere alcune disarmonie; essendo la naturopatia un insieme di pratiche che hanno come obiettivo la stimolazione della capacità innata di autoguarigione, il genitore che avrà un approccio naturopatico verrà in contatto con quelli che sono i regali che la natura offre per aiutare a ritrovare l'equilibrio (l'omeostasi). Verranno quindi utilizzati i principi dell'acqua, della terra, dell'aria e della luce e tutto ciò che la natura saggiamente ci fornisce. Verranno adottati stili di vita sani e in armonia con i ritmi naturali. La parola chiave per questo percorso sarà “ascolto”.

1. AVER CURA

L'uomo è essenzialmente capacità di prendersi cura.

Il primo a parlarci di cura in termini filosofici è Heidegger, che definisce l'uomo l'unico ente in grado di prendersi cura dell'essere. La sua esistenza non è riducibile a pura presenza: il rimanere a guardare se stessi e il proprio intorno è lasciarsi vivere, proiettati nel baratro di un'esistenza inautentica. L'essenza dell'uomo, creato a immagine di Dio, è relazione, possibilità, apertura, trascendenza, dono: tutti valori che, solo se realizzati, fanno gustare la felicità di un' esistenza autentica.

È proprio dell'uomo, quindi, prendersi cura del proprio essere e di quello altrui.

Per una mamma e un papà il primo periodo di vita accanto al proprio figlio (soprattutto se primogenito) è davvero un viaggio. E' un viaggio senza ritorno, perché segna un passaggio dell'esistenza che ha il potere di rivoluzionare la vita e soprattutto di trasformarci dentro. Nasce un figlio e da quel momento nascono anche i suoi genitori. Se fino a quel momento si è stati figli di, amici di, mariti di, mogli di, compagni di, dopo la nascita di un figlio si diventa "padri di" e "madri di". Si entra per la prima volta nella prospettiva del "per sempre". Un figlio obbliga chi lo mette al mondo a situarsi con la mente e col cuore, con i pensieri e con le emozioni nella dimensione del futuro. Per questo i cambiamenti interiori che mamme e papà devono attraversare, accogliere e fare propri, in questo momento molto speciale della loro vita, sono molto intensi e complessi. Risulta fondamentale, allora, imparare a leggersi dentro, riconoscere tutte le emozioni, soprattutto quelle "difficili", e comunicare all'interno della coppia genitoriale a tale riguardo. Solo le parole, infatti, possono aprire un varco nel buio di emozioni complesse da decodificare. Ci sono momenti della vita in cui ciascuno di noi ha più emozioni che parole per poterle raccontare. Diventar genitori può essere uno di quei momenti che ci fa sperimentare stati emotivi così intensi da non trovare parole adatte per dividerle. A volte le stesse nostre emozioni ci travolgono e ci lasciano lì, come statue di sale attraversate da un vento di ignota provenienza. Si rischia, in tale frangente, di rimanere abitante di "un territorio sospeso" dove la regola è quella del non detto e dove le emozioni possono trovare vie "disfunzionali" per diventare visibili oppure rimanere per sempre sotterrate nella propria realtà intrapsichica senza mai ottenere la possibilità di poter essere fatte emergere e condivise. Trovare strumenti da utilizzare nella relazione con le persone che sono per noi fonte di nutrimento emotivo, sorgente di relazione e comunicazione risulta fondamentale, proprio come vuole essere questo scritto. Il viaggio nella genitorialità porta uomini e donne a scoprire parti di sé inedite e

meravigliose, angoli del propri cuore e della propria mente che nemmeno sospettavamo potessero albergare all'interno della complessità della nostra persona. Un figlio, quando nasce, cambia in modo radicale il sapere, il saper fare e il saper essere dei suoi genitori. E la velocità con cui tutto questo succede a volte è sorprendente, per qualcuno addirittura confusiva. C'è bisogno di luce, di una guida e di un faro. E se un libro non basta c'è sempre la possibilità di parlare, di chiedere, di consultare: a volte ci può venire in aiuto un altro papà o un'altra mamma, a volte è invece necessario ricorrere al supporto tecnico e competente di un professionista. Rimane un dato di fatto: se una mamma e un papà riescono a comprendere le dinamiche, i processi e le variabili che regolano la loro relazione con un figlio nel suo primo anno di vita e acquisiscono la capacità di legger dentro al mondo delle proprie emozioni condividendole con il proprio partner, allora non solo cresceranno un bambino meraviglioso, ma vivranno anch'essi con enorme soddisfazione e felicità il regalo più bello che la vita può fare ad un uomo e una donna: crescere insieme al proprio figlio.

Per poter dare amore più tardi il bambino deve averne ricevuto “ non ci è data dalla natura come un congegno ben rifinito, ma si sviluppa nel corso della vita” (H. Kentler)

*L'amore cura le persone, sia quelle che lo danno che quelle che lo ricevono
(K. Carl Menniger)*

Attualmente in ambito anglosassone si insiste molto sulla differenza fra «cure» e «care»: la prima è una cura riparativa e medicalizzante, la seconda è invece una cura che non si rivolge a una patologia o a una mancanza, ma che agisce nel senso di promuovere lo sviluppo e la fioritura di una persona.

Il termine cura deriva dal latino Cura o Corea, un termine che è stato usato in contesti di amore e amicizia.

La cura può essere riconosciuta come esperienza, interessamento premuroso, occuparsi attivamente, provvedere alle necessità di...avere riguardo, attenzione premura per...

L'essere umano appartiene alla cura, nella cura si manifesta la sua umanità.

In essa si svela il modo di essere della persona. Il soggetto, come essere-nel-mondo permane nel suo essere grazie alla cura; la possibilità stessa del suo essere e del suo permanere nell'esistenza è data dalla cura.

L'apertura dell'essere, l'oltrepassamento di ciò che si è per andare verso la propria miglior forma di vita, il gettarsi in avanti nella crescita armonica della propria personalità, sono resi accessibili all'uomo dalla cura.

Prendersi cura è anche un atto creativo, un'Arte, un atto rivoluzionario che modifica lo scorrere grigio delle cose con i colori dell'attenzione, dell'ascolto e dell'amore. È, come l'Arte, unico, irripetibile, inciso nella storia e nello spazio, e ancora come l'Arte è un bisogno pienamente umano.

E' meraviglioso e straordinario che la cura venga definita "arte" e non scienza o prassi...

Nella definizione di arte si trova un intero universo di significati inesprimibili in modo differente.

Allora trovo spunto dall'arte, dalla musica in questo caso, per riflettere sul prendersi cura.

Come le parole straordinarie di una canzone di Franco Battiato: La Cura.

*Ti proteggerò dalle paure delle ipocondrie,
dai turbamenti che da oggi incontrerai per la tua via.
Dalle ingiustizie e dagli inganni del tuo tempo,
dai fallimenti che per tua natura normalmente attirerai.
Ti solleverò dai dolori e dai tuoi sbalzi d'umore,
dalle ossessioni delle tue manie.
Supererò le correnti gravitazionali,
lo spazio e la luce
per non farti invecchiare.
E guarirai da tutte le malattie,
perché sei un essere speciale,
ed io, avrò cura di te.
Vagavo per i campi del Tennessee
(come vi ero arrivato, chissà).
Non hai fiori bianchi per me?
Più veloci di aquile i miei sogni
attraversano il mare.*

*Ti porterò soprattutto il silenzio e la pazienza.
Percorreremo assieme le vie che portano all'essenza.*

*I profumi d'amore inebrieranno i nostri corpi,
la bonaccia d'agosto non calmerà i nostri sensi.
Tesserò i tuoi capelli come trame di un canto.
Conosco le leggi del mondo, e te ne farò dono.
Supererò le correnti gravitazionali,
lo spazio e la luce per non farti invecchiare.
Ti salverò da ogni malinconia,
perché sei un essere speciale ed io avrò cura di te...
io sì, che avrò cura di te.*

(Franco Battiato)

La cura, per il cantautore, si traduce in gesti, in un'attenzione continuamente centrata sull'Altro da sé, in una lettura minuziosa delle debolezze dell'altro ma priva di ogni giudizio. La fragilità di chi mi sta accanto è un dono da accogliere e custodire. Come la mia fragilità.

"LA CURA È COMPAGNA PERMANENTE DELL'UOMO" Orazio poeta latino 65a.c

La cura accompagnerà sempre l'uomo perché questi non smetterà mai di amare e di prendersi cura.

2. DEFINIZIONE DI CURA

Nelle rappresentazioni e idee degli educatori (futuri e attuali), la cura è caratterizzata innanzitutto dalla dimensione affettiva: è gesto, azione, accompagnamento, attenzione che implicano vicinanza fisica e un coinvolgimento descritto come istintivo implicito. In questa forma la cura è istintuale naturale perché sollecitata da situazioni che chiedono di curare. L'impressione è che non ci si possa sottrarre dalla cura in particolare di fronte a un bambino molto piccolo a un adulto in difficoltà o a un anziano che sta morendo. Se la cura qui pare coincidere con l'educazione naturale, familiare, d'altronde essa è anche vista, forse più radicalmente, come qualcosa che ha a che fare con la vita e la morte con ciò che permette di vivere e accompagna a morire. Le relazioni in cui la cura si esprime sembrano essere prevalentemente duali: evocano una certa intimità, come nel rapporto materno o genitoriale o in rapporti di stretta amicizia. La cura è descritta però anche come una pratica ambigua. Nei discorsi dei futuri o attuali educatori, si fa largo un'ipotesi che l'ambiguità della cura sia connessa a ciò che la mette in moto; la cura guidata prevalentemente dall'istinto, dal dover intervenire", non implica necessariamente un atteggiamento riflessivo nei confronti delle azioni e dei gesti di cura, che accadono quasi automaticamente, sulla scorta di memorie corporee, impresse dalle cure di cui è stato oggetto chi cura. A volte essa è vista come azione volta a promuovere autonomia nei soggetti, che spesso sembra concretizzarsi nell'agevolazione di un naturale processo di crescita e cambiamento altre volte più raramente la cura pare dar luogo a un processo in cui l'autonomia è vista come frutto di un apprendimento in questo caso cura ed educazione coincidono. Accanto a tale finalità compare poi una dimensione che potremmo chiamare assistenziale: centrale sembra essere l'attenzione al bisogno, a esigenze particolari; la cura allora corrisponde all'intervento che si effettua per colmare, assicurare, evitare complicazioni, estinguere urgenze. In tutto ciò, si attribuisce a chi cura l'assunzione di una responsabilità di un ruolo "guida", di una volontà di accompagnare, di stare accanto, di proteggere. Alla cura, qualche volta, si attribuisce un altro significato: quando è legata alla malattia le si riconosce una connotazione terapeutica e quindi una connotazione professionale che la distingue nettamente dalla cura familiare o "naturale".

3. IL PROCESSO DI CURA

non solo fisico ma anche psicologico spirituale e sociale.

Cura non è solo soddisfare le esigenze degli altri, ma dare strumenti in modo che l'altro sia poi autonomo, prendersi cura significa anche educare...come un genitore, un insegnante, un naturopata che educa ad uno stile di vita sano in armonia con i ritmi naturali. La pratica della cura richiede in primis la cura di sé; non è possibile curare un altro adeguatamente se prima non ci si prende cura di se stessi.

Nella nostra formazione (interpretazione) cristiana ci hanno insegnato a prenderci cura prima degli altri e poi di noi stessi.

“Ama il prossimo tuo come te stesso” questo insegnamento della tradizione cristiana è secondo me spesso male interpretato ed il vero significato è stato perduto o è stato dimenticato: oggi per molte persone l'amore verso se stessi equivale a egoismo o narcisismo...questo provoca conflitti. *“Il prossimo”* è ogni essere umano, uomo o donna, bambino o adulto, al quale si deve rispetto, considerazione, stima, cura. L'amore e la cura verso il prossimo dovrebbe essere prima personale e poi universale.

Altri maestri, oltre a Gesù, hanno ribadito questo insegnamento: “Non possiamo amare Dio profondamente se prima non amiamo noi stessi perfettamente” (Thomas Merton).

4.COSA SIGNIFICA PRENDERSI CURA

Prendersi cura di una persona significa innanzitutto rispettare, stimolare e valorizzare lo svolgersi della sua esistenza, secondo la progettualità che essa stessa contiene e che a priori non è conosciuta neanche dal soggetto stesso, ancor meno da chi la osserva.

Nella relazione personale, il prendersi cura dell'altro non può mai rifarsi a schemi precostituiti, elaborati su esperienze pregresse, tanto da forgiare un cliché. Se l'altro è accolto nella sua unicità, colui che si prende cura dovrà necessariamente partire dalla unicità del soggetto a cui rivolge questa cura, questo comporterà un atteggiamento attento all'altro, di accoglienza, ascolto e apertura non condizionata.

Nel campo antropologico, la sapienza empirica (la cosiddetta esperienza) è fuori luogo, e, se utilizzata come unico metro d'azione, è addirittura devastante.

Nel prendersi cura è richiesta una forte capacità di spiegare, dare motivazioni soddisfacenti, profonde, esaurienti; richieste tutte che spesso interrogano proprio colui che deve dare motivazioni sul suo grado di comprensione di quelle verità che egli stesso deve trasmettere. L'atteggiamento di cura va ben oltre gli obiettivi che ci si propone.

O meglio, non può dipendere dal raggiungimento di questi obiettivi.

Quando il raggiungimento degli obiettivi diventa una preoccupazione di chi cura, perché si pensa che da questo dipenda un giudizio di valore sull'efficacia del proprio atteggiamento di cura, si appare estremamente duri e alienanti nel rapporto umano: piuttosto che prendersi cura si rischia di ingolfare l'altro, che percepisce un irrazionale interesse verso l'obiettivo, più che verso di sé.

Il risultato è l'irrigidimento, probabilmente da entrambe le parti.

Per prendersi cura in modo autentico, occorre instaurare una vera e propria relazione empatica d'aiuto. L'empatia è l'atteggiamento che fonda la cura.

Oggi si parla più propriamente di *matérnage*, non perché sia una qualità esclusiva di una madre, ma perché meglio esprime il rapporto di relazione reciproca che costituisce la ragione dell'empatia. La madre non è tale solo per l'esistenza di un figlio, ma per la relazione di maternità e filiazione che entrambi decidono di instaurare. Esiste il rifiuto della maternità a cui corrisponde il fallimento esistenziale del figlio, così come esiste il rifiuto della filiazione a cui corrisponde il fallimento della madre. Entrambi i soggetti per realizzarsi hanno bisogno l'uno dell'altra. Parafrasandosi, per prendersi cura dell'altro... non si può fare a meno dall'altro.

Prendersi cura è un interessarsi dell'uomo da parte dell'uomo e va ben oltre la mera conservazione dell'essere. Non c'è niente di stantio nel processo di cura, perché non si limita a progettare ed

eseguire interventi sulla base di eventuali conoscenze teoriche; la cura salva in quanto conosce e agisce, progettando, proponendo e vivendo esperienze e situazioni esistenziali, che possono consentire ad una persona di “salvarsi” da sola, di accettare di decidere della propria esistenza, nella consapevolezza del rischio che l'accompagna, ineluttabilmente. Così, al contempo, la cura forma, favorendo e promuovendo autoformazione (*La cura educativa*, Palmieri). Qui si va ben oltre il noto rispetto della libertà altrui. L'atteggiamento della cura non si limita a quel rispetto, che molto spesso si traduce in un atteggiamento di scommessa a tu per tu, una sorta di “vediamo che sai fare” che soffoca sul nascere la libertà di spirito, ma punta tutto sul pieno esercizio della libertà, stimolandola, favorendola, proteggendola da eventuali condizionamenti, anche personali.

5. EFFETTO TERAPEUTICO DELL' EMPATIA

Il nuovo venuto, per nascita, ha bisogno di essere sostenuto nel percorso che lo porterà ad essere autonomo, presente a se stesso e aperto all' Esserci dell'altro.

I bambini chiedono di essere accolti ed accompagnati “curati” nel cammino che consentirà loro di acquisire le parole per pensarsi e per dirsi nel nuovo contesto di vita.

La pratica della cura inevitabilmente richiede un certo legame empatico ...La realtà dell'altro si trasforma nell'esperienza più intima di sé.

L'empatia è la capacità di comprendere a pieno lo stato d'animo altrui, sia che si tratti di gioia, che di dolore. Empatia significa "sentire dentro", ad esempio "mettersi nei panni dell'altro", ed è una capacità che fa parte dell'esperienza umana ed animale.

L' Empatia è molto importante perché un adulto possa comprendere un bambino, comporta che si consideri l'altro nostro pari; non per ciò che riguarda il sapere, l'intelligenza o l'esperienza e men che meno la maturità, bensì rispetto ai sentimenti e alle emozioni che ci muovono tutti, adulti e bambini. Questo comporta che si abbia familiarità con tutta la gamma dei nostri sentimenti, non solo con quelli del momento o con quelli che ci sono caratteristici o abituali. Avere una reazione empatica significa sforzarsi di metterci nei panni dell'altro, così che i nostri sentimenti ci facciano intuire non soltanto le sue emozioni ma anche le sue motivazioni.

Significa comprendere l'altro all'interno, non all'esterno, come potrebbe fare un osservatore interessato o anche coinvolto, che cerchi di capire i motivi dell'altro con intelletto.

Freud parlò della simpatia che esiste tra l'inconscio di una persona e quello di un'altra, intendendo

che è possibile comprendere l'inconscio di un altro solo attraverso il nostro.

Non è possibile spiegare adeguatamente con le parole che cosa significa provare certe emozioni, come l'amore, la collera, la gelosia, l'angoscia, o certi stati emotivi come l'esaltazione o la depressione.

Ma se li abbiamo vissuti a nostra volta, sappiamo come deve sentirsi l'altro, lo comprendiamo meglio...non possiamo aspettarci che i nostri figli sappiano dirci cosa provano nell'intimo, quello che succede nel profondo del loro animo, tanto più che in gran parte questi processi non sono accessibili alla loro coscienza ed essi non possono quindi formularli.

Per comprendere che cosa li muove nel loro intimo dobbiamo affidarci alle nostre reazioni di empatia: mentre con la ragione cerchiamo di tradurre quello che vogliono dirci con le loro azioni/parole, il nostro inconscio, "proiettandosi nell'oggetto contemplato", cercherà di cogliere in rapporto ai nostri vissuti personali passati e presenti.

Così facendo potremo dire di capirli veramente e nello stesso tempo scopriremo di capire meglio noi stessi.

6. IL FENOMENO DEL TROPPIA CURA (=ANSIA)

La troppa cura, quella rivolta ai figli per ottenere da loro il massimo sembra essere onnipervasiva. Questa generazione di genitori tiene sotto pressione i figli, molti bambini rispettano un'agenda di impegni talmente fitta che farebbe venire la nausea a un amministratore delegato.

Oggi i bambini sono soggetti ad ansia e sono oggetto di ansia per i genitori: quando i bambini riescono ad avere un po' di tempo libero, noi adulti spesso siamo troppo in apprensione per lasciare che lo trascorrono dove non possiamo vederli, controllarli, rendendoli e rendendoci ansiosi.

La tecnologia, poi, ci permette di tenere sotto controllo i nostri bambini come mai prima d'ora.

Web Cam nelle scuole materne, giubbotti e zainetti con sensori GPS, telefoni cellulari con dispositivi per localizzare. Questa è la prima generazione protagonista di una versione personale del Truman Show.

Il fenomeno dell'ansia, se vissuto a livelli estremi porta a depressioni, gastrite, cefalea, astenia cronica, autolesionismo, disturbi del comportamento alimentare....

Oggi il problema maggiore per il quale i ragazzi si rivolgono allo psicologo è l'ansia.

L'Organizzazione mondiale della sanità prevede che nel 2020 le patologie mentali saranno una delle prime cinque cause di morte o invalidità fra i giovani.

In Grand Bretagna, ogni ventotto minuti un adolescente tenta di suicidarsi mentre i teen agers giapponesi invece di farla finita, scelgono di ritirarsi nella propria stanza e rifiutano di uscire per settimane, mesi o addirittura anni.

Gli esperti stimano che più di quattrocentomila adolescenti sono diventati Hikikomori, cioè completi eremiti.

Altrove, gli studenti universitari stanno crollando come mai prima d' ora.

Una decina d' anni fa, il motivo più frequente per cui uno studente si rivolgeva allo psicologo del campus era una delusione d' amore, un problema di coppia; oggi è l' ANSIA.

L'eccesso distorto di cura può portare anche all'iper nutrizione: il fenomeno del troppo cibo va a toccare in prima linea il modo in cui siamo stati educati. L'ipernutrizione è la prima causa dell'obesità, che determina un'alterazione dell'equilibrio energetico e un accumulo non idoneo di tessuto adiposo nell'organismo. Se è vero che parte dell'origine dell'obesità va ricercata in fattori genetici, un consumo eccessivo di alimenti rappresenta sicuramente la via più facile per favorire tale predisposizione. Nella civiltà industrializzata un terzo della popolazione è in sovrappeso, e il dato preoccupante è che tali numeri sono destinati a salire, specialmente tra i bambini. La soluzione al problema dell'ipernutrizione va riscontrata nell'educazione alimentare, e nella prevenzione. Il cibo rappresenta uno dei canali di comunicazione fra bambino e genitore. Alcuni genitori, in buona fede, confondono il dar da mangiare con il nutrimento sovrapponendo il ruolo del cibo a quello della relazione e distribuiscono "cibarie varie" come fossero equivalenti a cure e attenzioni. (L'organizzazione mondiale della sanità ha pubblicato stime circa l'obesità infantile e l'Italia risulta in testa a questa classifica con oltre un milione di bambini obesi tra i 6 e gli 11 anni). Un bambino su tre è in sovrappeso lo ha stimato il progetto "Okkio alla salute 2010"; Il ministero della salute con il programma "guadagnare in salute" punta molto sull'educazione nutrizionale come fattore importante per la prevenzione dell'obesità con particolare riferimento all'infanzia che è l'elemento cardine del programma. I meccanismi mente-cibo sono molteplici, il mangiare troppo è anche una strategia per attenuare ansia, depressione e frustrazioni, si mangia per "compensare" le pene della vita e per gratificare se stessi.

Negli Stati Uniti i produttori di seggiolini per auto ne stanno aumentando le dimensioni, in modo che i bebè americani possano entrarci. Quasi un quinto dei bambini americani è in sovrappeso, il resto del mondo segue a ruota.

Il sovrappeso sta già condannando i bambini a soffrire di disturbi cardiovascolari, diabete di tipo 2, arteriosclerosi e altre patologie che un tempo colpivano solo gli adulti.

7. PRENDERSI CURA ATTRAVERSO LE TECNICHE CORPOREE

“Il tocco buono che nutre “

I bambini sono organi di senso. L'organo di senso strettamente collegato al movimento è la pelle: essa ci fa da involucro, da confine e ci difende da caldo e freddo con i suoi 2,500 cmq di superficie nel neonato, 15/18000 cmq nell'adulto e 5000 recettori tattili. I neonatologi fanno notare che già a otto settimane dal concepimento inizia a svilupparsi il senso del tatto. Le contrazioni uterine, prima e durante il parto, sottopongono il piccolo ad un energico massaggio che stimola il sistema nervoso e induce il riflesso della respirazione. Quando un neonato succhia il seno materno sembra gustare il latte che sgorga con tutto se stesso e il suo piccolo corpo reagisce, si stira e si contrae come se, ogni sua fibra, fosse un organo di senso. Durante il primo anno di vita lo stesso accade con le altre sensazioni: il bambino trasalisce se sente o vede qualcosa all'improvviso e, talvolta, anche se non è accaduto nulla di grave scoppia in pianto. Le minime emozioni provate dall'adulto che gli è più vicino vengono da lui percepite...anche quelle che si crede di riuscire a nascondere. Proprio per queste motivazioni non esiste una quantità eccessiva di cure amorevoli per il neonato.

Per sviluppare in lui la fiducia, tutte le sue necessità vanno soddisfatte, anche quelle che coinvolgono il tatto e gli organi ricettivi.

Il massaggio infantile è un seme e come tale va coltivato; è coltivare una parte di sé essenziale, quella relativa al tatto, quindi al contatto, alle relazioni i rapporti interpersonali. È relazione, scambio: è un conoscersi e comunicare anche con la parte più intima di noi stessi.

Il massaggio, come forma di cura, non può che stimolare l'attaccamento, il bonding (legame/ attaccamento)

7.1 IL MASSAGGIO: POSSIAMO VIVERE SENZA ALCUN SENSO ECCESSO IL TATTO

Il senso del tatto è quello più strettamente associato alla pelle.

Il nostro corpo è completamente ricoperto dalla pelle, il primo a formarsi e il più sensibile dei nostri organi, il nostro primo mezzo di comunicazione e anche il più efficiente dei nostri mezzi di protezione. Il senso del tatto è il primo a svilupparsi nell'embrione umano. Quando l'embrione è lungo appena due centimetri e mezzo dalla testa al coccige, e ha un'età di nemmeno otto settimane, una leggera carezza sul labbro superiore o sulle ali del naso provoca l'incarnare del collo e del tronco per sfuggire alla forte stimolazione. A questo stadio di sviluppo l'embrione non ha né occhi né orecchi. Tuttavia la sua pelle è già molto sviluppata.

I comportamenti non verbali (quindi il tocco, il massaggio) che costituiscono la maggior parte della relazione "materna" nella fase iniziale della vita del bambino, non sono solo comunicazione, né commenti sulla comunicazione, né interpretazioni della relazione; essi sono *la relazione*. In molti paesi e culture l'arte delicata del massaggio infantile si è sempre tramandata di generazione in generazione, da noi in occidente, invece, si sono trasmesse più ninne nanne e giochi con le mani. Molti degli usi e costumi dei nostri avi sono stati messi da parte durante il xx secolo nell'interesse del progresso. Fortunatamente il contatto ora è tornato di "moda" da quando la scienza moderna ne ha scoperto l'importanza. Il massaggio non fa parte della nostra cultura, per cui è oggetto di molti pregiudizi, lo stesso termine è equivoco, c'è chi rimanda questo termine alla frizione dei polpacci del calciatore chi allo smaltimento dei chili in eccesso, altri al puro rilassamento.

Lo stile occidentale, definito a basso contatto, è caratterizzato da uno scambio comunicativo adulto/bambino che privilegia il canale visivo e uditivo-verbale a detrimento di quello epidermico; altre società invece sono improntate ad un tipo di cura ad alto contatto: nei primi anni di vita il neonato vive a stretto contatto corporeo con la madre: dorme con lei, gode di un protratto allattamento al seno, si muove legato al suo corpo.

In un recente viaggio fatto in Africa ho potuto intervistare alcune mamme. Per la mamma africana la nascita di un figlio è una cosa assolutamente naturale e quindi la nascita è vissuta nel più semplice dei modi. Nei primi mesi di vita mamma e bambino sono sempre insieme, l'allattamento prolungato per loro è molto importante, così come lo sono il co-sleeping e la fascia trasportante. Le mamme sono molto attente alla propria alimentazione, per loro è importante che il cibo giusto dia loro la giusta energia e il latte migliore da donare ai propri figli.

In India, dove le donne portano continuamente con sé i loro bambini, i massaggi praticati una o due volte al giorno, sono prima di tutto una misura di salute, perché rendono i corpi dei bambini più

elastici e vigorosi. L'armonia con cui gli indiani, bambini e adulti, si muovono è da collegare agli effetti benefici del massaggio che li ha aiutati, appena nati, a decollare bene nella vita. Le madri cinesi, quando non portano il loro piccolo sulla schiena, lo accarezzano di continuo. Non fanno un vero e proprio massaggio, ma lo toccano senza sosta, carezzandolo soprattutto sul dorso e sulla nuca. Nasce così un dialogo multiculturale. Le nostre mani imprimono carezze non solo sulla pelle di pesca dei nostri bambini, ma nella sua sensibilità e nel suo cuore.

- HA FAME ANCHE DI CAREZZE...

Proprio come il latte, le carezze sono un alimento che aiuta a crescere il bambino. Lo dimostrò Federico 2° (1194/1250) imperatore del Sacro Romano Impero e Re di Germania, con il suo terribile esperimento nel quale comandò che alcuni bambini venissero sottratti alle madri e affidati a balie che però dovevano limitarsi a soddisfare i bisogni primari dei piccoli: nutrirli, dissetarli e lavarli. I bambini dovevano essere toccati il meno possibile, riducendo al minimo le interazioni, e soprattutto non bisognava parlargli. L'imperatore era un linguista e parlava sei lingue, era curioso di sapere quale fosse la lingua "originale", quale lingua quei poveri cuccioli avrebbero parlato. L'esperimento fu un disastro, i bambini morirono tutti. Fu un fallimento, perché i bambini non potevano stare senza gesti di apprezzamento, di contentezza, di amore e i gesti sono di per sé una forma di linguaggio.

Inoltre possono essere presi a dimostrazione i famosi esperimenti sulle scimmie condotti da Harry Harlow, che dimostrò come il bambino si leghi alla madre non per il soddisfacimento dei bisogni primari ma per riceverne amore e protezione(1958). Harlow scelse di descrivere il comportamento dei macachi, in quanto, diversamente dai bambini sono autonomi nel movimento già dopo 2/10 giorni di vita e gli esperimenti risultavano quindi fattibili sin da subito. I macachi appena nati erano rinchiusi in una gabbia privati della loro madre. Venivano proposte loro due alternative, una era una "madre" peluche di morbida stoffa e l'altra una "madre" metallica fornita però di un biberon pieno di latte. Harlow, durante le sue osservazioni notò che le scimmiette trascorrevano la maggior parte del tempo avvinte al pupazzo di stoffa, anche se era privo di biberon e si attaccavano alla sagoma metallica solo per poppare. Le scimmiette dopo qualche settimana divenivano tristi e spaurite a causa della mancanza di attenzioni e di contatto. Quando queste scimmie divennero grandi si dimostrarono madri anaffettive: mostravano indifferenza verso i loro piccoli, non li allattavano e non li proteggevano, alcune arrivavano addirittura a rifiutarli ed aggredirli. Venne così dimostrato che la necessità di contatto fisico è un bisogno primario. Questi studi rimangono ancora oggi pilastro portante degli studi sull'attaccamento. Dopo la seconda guerra mondiale, gli psicologi John

Bowlby e Rene Spitz, per conto delle nazioni unite, esplorarono gli orfanotrofi, a quel tempo molto affollati, per verificare sul campo gli effetti sui bambini della privazione di “relazione simbiotica”. I piccoli orfani erano magari ben nutriti e curati dal punto di vista igienico ma certamente non ricevevano le stesse attenzioni che le madri riservano ai figli: erano meno stimolati dal punto di vista uditivo, visivo, tattile. Meno amore, meno attenzioni, meno contatto. Gli psicologi si accorsero che quei bambini dormivano poco, crescevano poco, piangevano in continuazione, e col trascorrere dei giorni svilupparono un aspetto sempre più emaciato. Soffrivano cioè di una malattia denominata “marasma”: dei 34 bambini seguiti da vicino dai due ricercatori, 27 morirono entro un anno. L'insegnamento che se ne trae è semplice. Dopo la nascita il bambino ha bisogno di cure amorevoli e interattive, come le aveva nell'utero con i movimenti della madre, i suoni (come la sua voce o il battito cardiaco), le contrazioni dei muscoli che assomigliano molto al massaggio infantile. Questi risultano bisogni fondamentali per favorire il corretto sviluppo della mente e del corpo. Secondo gli studi di Bowlby l'essenza di un legame emotivo forte è essenziale per rendere i bambini emotivamente stabili. In mancanza di questo legame il bambino sperimenterà uno stato di privazione materna e rimarrà danneggiato per sempre. Bowlby sostenne che lo stringere legami emotivamente significativi, fosse un comportamento istintivo, biologicamente predeterminato (influenzato dalle scoperte di Lorenz 1966 sul fenomeno dell'imprinting e da Harlow 1958 con gli esperimenti sulle scimmie) che avesse la funzione primaria di sopravvivenza e di adattamento all'ambiente circostante. Il concetto più importante formulato da Bowlby è quello relativo alla cosiddetta “base sicura”: egli definisce la base sicura come “la base” da cui il bambino parte per esplorare il mondo e a cui può far ritorno in ogni momento di difficoltà e bisogno. Insieme alla sua collaboratrice Mary Ainsworth e ai suoi esperimenti (1989) introdusse il concetto di caregiver come base sicura.

-I BENEFICI DEL MASSAGGIO SONO MOLTEPLICI:

Il massaggio favorisce la comunicazione non verbale, rilassa i muscoli, libera aria nello stomaco e nell'intestino, accelera l'aumento di peso nei neonati, riduce il dolore della dentizione, insegna a conoscere le varie parti del proprio corpo, aumenta l'autostima e la sicurezza di sé, insegna a distinguere il tocco buono da quello cattivo, stimola i nervi cerebrali che facilitano l'assorbimento di cibo e abbassa i livelli dell'ormone dello stress a vantaggio di un miglioramento delle funzioni del sistema immunitario, regola il ritmo sonno veglia, induce il sonno. Stimola gli apparati respiratorio, circolatorio, linfatico, digerente, escretore. Lavora inoltre sui sistemi endocrino e nervoso, agisce sulla stimolazione sensoriale naturale accelerando la mielinizzazione dei sistemi

nervoso e celebrale. La mielina, sostanza fondamentale lo sviluppo funzionale del sistema nervoso, è una copertura grassa attorno ad ogni nervo, come l'isolamento attorno al filo elettrico. Essa protegge il sistema nervoso e accelera la trasmissione degli impulsi dal cervello al resto del corpo. Il processo di ricopertura degli organi non è completo alla nascita: inizia al 5° mese e si completa 18 mesi dopo la nascita. È proprio per questo che il massaggio risulta fondamentale durante tale periodo di crescita. Da ultimo, ma non meno importante, è necessario sottolineare che l'aumento della comunicazione tra cervello e corpo (favorita dal massaggio) può aiutare a prevenire o alleviare le coliche gassose dovute al funzionamento ancora immaturo del sistema nervoso.

La rapida stimolazione è la chiave dell'intelligenza!

Il contatto e la pressione favoriscono la produzione di endorfine, naturali soppressori del dolore. Il contatto con il bambino stimola inoltre nella mamma la produzione di ossitocina e prolattina, gli ormoni del latte.

Dal punto di vista fisico il massaggio agisce nell' uomo in modo equivalente al leccamento tipico degli animali. Mamma gatta passa il 50% del suo tempo a leccare i suoi gattini. (Studi di Hammett al Wistar Institute "Il leccamento e l'amore"). In quasi tutti gli uccelli e i mammiferi studiati è stato scoperto che un contatto fisico stretto è essenziale sia per la sopravvivenza del cucciolo sia per la capacità di accudire del genitore.

Studi culturali incrociati hanno dimostrato che nelle società dove i bambini vengono normalmente massaggiati, cullati, allattati e portati addosso, da adulti saranno meno aggressivi e violenti, più portati alla cooperazione e comprensione. Non mancano certo le prove che i bambini puniti e abbandonati a loro stessi siano soggetti a rotture del legame genitore/figli.

Tutti i massaggi favoriscono la relazione, il legame, l'ascolto, la sicurezza, la tenerezza, la voglia di vivere; alleviano le tensioni, lo stress e ci aiutano a comprendere meglio i nostri figli.

Nessuno li lecca

“Il mio gatto è un po' spelacchiato perché la sua mamma lo lecca sempre come fosse un gelato. Fa così perché vuole che sia sempre pulito e non faccia brutte figure quando va a passeggio con gli amici. Nel collegio delle monache vicino a casa mia, ci sono dei bambini orfanelli che a volte piangono perché non hanno nessuno che li lecca. Non è giusto, perché tutti i bambini dovrebbero essere leccati dalle loro mamme quando sono piccoli.”

Un bambino di nove anni di Trapani

7.2 TECNICA METAMORFICA

Ideata e sviluppata in Inghilterra a partire dagli anni '50 dal riflessologo e naturopata inglese Robert Saint John e successivamente perfezionata e diffusa dal suo collaboratore Gaston Saint-Pierre negli anni settanta, la Tecnica Metamorfica più che un massaggio vero e proprio è un delicato accarezzamento eseguito con la punta delle dita, non invasivo, sicuro, facile e gradevole sia da ricevere che da praticare.

Questa tecnica vibrazionale riattiva l'energia vitale per la trasformazione personale e la risoluzione di blocchi e traumi; interessa le zone interne di piedi (punto riflesso della colonna vertebrale), mani e parti centrali della testa.

La «metamorfosi» ovvero l'arte della trasformazione lasciando andare le limitazioni del passato

La Tecnica Metamorfica nasce in origine col nome di "Terapia Prenatale" in quanto Robert Saint John intuì che nella parte (interna) del piede su cui si trova il riflesso della spina dorsale c'è anche una corrispondenza con il periodo della gestazione.

Come agisce la Tecnica Metamorfica: nei primi nove mesi di gravidanza, come la Psicoterapia può ampiamente confermare, si programma la matrice emozionale, affettiva ed epigenetica del feto che condizionerà tutta l'esistenza successiva dell'individuo influenzando la qualità della relazione con se stesso e il mondo.

A parte l'abuso del corpo attraverso abitudini di vita distruttive, come l'assunzione di droghe, il fumo, eccessi nel bere e nel mangiare, la maggioranza dei nostri disturbi nasce dal blocco del flusso vitale.

Consideriamo quanto possono essere determinanti gli inconsci blocchi energetici ed emotivi del flusso vitale che si radicano nel bambino come conseguenza all'essere stato una gravidanza indesiderata o a rischio, circondata da un ambiente (famigliare o sociale) poco accogliente o addirittura ostile; ed inoltre il parto: anche il più regolare e privo di complicazioni, di per sé rappresenta il "grande trauma" (ben più intenso della morte) di repentina totale trasformazione, passaggio dall'ovattato stato intra-uterino ad una realtà di gran lunga meno ospitale.

La Tecnica Metamorfica è particolarmente indicata per:

Neonati

Bambini e Adolescenti

Donne in Gravidanza e in Post-partum

Anziani

Morenti

Sindrome di Down, Autismo, Iperattività, Aggressività

Depressione, Ansia, Apatia, Stress, Insonnia

Mancanza di autostima, Insicurezza, Ossessioni, Fobie

Incidenti, Traumi, Paralisi

Dipendenze da alcol, tabacco, droga, cibo

Qualsiasi patologia sia fisica che psichica

Momenti di difficoltà e cambiamento (nuovo lavoro, trasferimento, trasloco, separazione, lutto, malattia, infanzia, adolescenza, gravidanza, menopausa, andropausa)

Tutti coloro che lavorano nel campo delle cure complementari, delle terapie mediche sia naturali che tradizionali e nel campo dell'educazione (genitori compresi)

Tutti coloro che desiderano comprendere la propria evoluzione, risvegliare l'energia creativa, elevare la propria vibrazione e vivere in armonia

Come si svolge la sessione di Tecnica Metamorfica, frequenza, precauzioni e controindicazioni

Il massaggio completo per gli adulti dura circa 60 minuti (per i bambini possono essere sufficienti anche solo pochi minuti).

Chi lo riceve può rilassarsi in una posizione comoda, sia seduto che sdraiato; lo si può anche auto-applicare su se stessi, è richiesta un'atmosfera di concentrazione mentale o meditazione, se lo si gradisce si può chiacchierare, ascoltare musica; l'efficacia del massaggio non viene meno se il ricevente si distrae o si addormenta.

Essendo che attraverso questa tecnica si smuovono importanti energie vitali quindi è bene non superare una sessione a settimana, la frequenza deve rispettare il sentire della persona e varia a seconda della situazione

Non si può stabilire un tempo necessario perché si manifestino dei cambiamenti; c'è chi li nota già dopo la prima sessione e chi ha bisogno di qualche settimana o mese.

La Tecnica Metamorfica è sicura, non ha controindicazioni ed è quindi perfetta per i bambini anche appena nati. Anche le donne in gravidanza possono essere trattate, in questo caso la tecnica metamorfica può dare all'embrione la possibilità di essere libero dalle influenze percepite al momento del concepimento prima che esse prendano forma.

7.3 RIFLESSOLOGICO

La riflessologia plantare è un'antica pratica terapeutica che risale a migliaia di anni fa, ai tempi dell'antica Cina, troviamo documenti di vario tipo che dimostrano che questa tecnica venisse praticata anche dalle civiltà precolombiane e dai pellerossa con testimonianze che risalgono agli antichi egizi. La rappresentazione del feto in un piede è presente anche in un graffito di 6.000anni fa. In tempi più recenti, la riflessologia plantare sopravvive, e si sviluppa, grazie a Ivan P. Pavlon. All'inizio del novecento, per merito di un otorinolaringoiatra statunitense, William Fitzgerald, si cominciano a codificare alcuni concetti in tema di riflessologia plantare. A sviluppare poi i concetti del maestro è la fisioterapista Eunice Ingham considerata oggi la fondatrice della moderna riflessoterapia, basata sullo sfruttamento di una dettagliata mappa delle zone riflesse localizzabili sul piede umano. In Italia, i due pionieri della riflessologia plantare furono il neurologo Calligaris Giuseppe, professore presso l'università di Roma e il dottor Nicola Gentile . Si tratta di una microstimolazione, piccole pressioni a determinati punti del piede che riflettono organi e visceri del nostro corpo che sapientemente stimolati favoriscono una generale riarmonizzazione di tutto l'organismo e mette in moto il miglioramento di disturbi e malattie. Il principio alla base è che sulle zone riflessogene dei piedi sono riflessi gli organi interni attraverso una mappa messa a punto dai fondatori e ancora in via di sviluppo, (ogni zona del piede è collegata, tramite una terminazione nervosa, a una zona della colonna vertebrale, zona che mette in contatto detta terminazione con l'organo stimolato, questo sistema viene chiamato ARCO RIFLESSO, il sistema nervoso e la pelle sono intimamente collegati perché derivano dallo stesso foglietto embrionale, l'ectoderma. Sollecitando la pelle si agisce sul sistema nervoso. Attraverso una pressione esercitata su una terminazione nervosa il riflesso parte da un recettore periferico situato sulla pelle e stimola il cervello che a sua volta lo codifica e lo invia all'organo corrispondente. Il riflesso, dal latino reflectere (rimandare indietro), in biologia indica la risposta di un organo, un muscolo o una ghiandola uno stimolo portato dalla corrente energetica. La reazione del corpo a questi stimoli può essere, a seconda dei casi, rilascio ormonale, contrazione muscolare, vaso-costrizione o vasodilatazione oppure stimolazione di una funzione. Dalla stimolazione dei recettori nervosi inoltre origina una sensazione di benessere che porta a rilasciare endorfine nel corpo, a ricostruire l'omeostasi attraverso il sistema nervoso. A livello di corteccia celebrale i piedi e le mani occupano un 'area notevolmente più grande rispetto alle altre parti del corpo. Di conseguenza risulta facile dedurre che attraverso la stimolazione delle zone riflesse del piede, così come nelle mani, sia possibile ottenere interessanti risposte da parte del sistema nervoso. Il piede gioca un ruolo importante nel sistema circolatorio tanto da essere definito il” cuore periferico” da tali

considerazioni appare evidente che il massaggio del piede crei innegabilmente un effetto benefico dal punto di vista funzionale degli organi, energetico e circolatorio. Il piede in riflessologia è lo specchio del corpo: il piede sinistro rappresenta il lato sinistro del corpo e il piede destro rappresenta il lato destro del corpo. La riflessologia plantare dedicata ai bambini è uno strumento di cura capace di stimolare l'organismo anche quando non è possibile una piena mobilità. I bambini sono molto più sensibili alla riflessologia rispetto agli adulti in quanto sono più ricettivi al contatto fisico in generale (vedi bua*). Il massaggio riflessogeno può essere applicato sin dai primi giorni di vita ed accompagnare la crescita del bambino con le opportune modifiche. E' chiaro che i primi massaggi saranno leggeri sfioramenti della durata di pochi minuti, allungando via via che il bambino cresce. Quando il bambino comincia a crescere l'approccio al massaggio deve avvenire attraverso il gioco, il "modo" dei bambini, in base alle differenti età ci sarà un differente modo di approcciarsi al massaggio. Si può iniziare raccontando una storia per poi interpretarla, oppure utilizzando matite da trucco disegnando il corpo, per esempio e poi si cancella tutto con l'olio pulente. Ai bambini i massaggi piacciono, lo dimostrano gli esperimenti di giocomassaggio proposti nelle scuole materne e documentati sui media con miglioramenti di rapporti interni. Insegnare ai genitori la riflessologia plantare significa dare loro uno strumento di cura sempre reperibile ed efficace, imparare ad applicare la riflessologia al bambino significa ascoltarlo, difenderlo, aiutarlo, rispondere ai suoi bisogni con cure amorevoli. La dottrina dei punti riflessi mostra con evidenza fino a che punto l'interno del corpo si specchi in superficie. Ciò significa che attraverso questa tecnica possiamo entrare in contatto con qualsiasi organo attraverso la pelle e che, se questo avviene in maniera amorevole, in particolar modo da genitore a bambino, l'organo stesso e il suo sviluppo ne beneficeranno. La riflessologia plantare insegnata ai genitori è uno strumento di cura e fonte di benessere. Essendo del tutto naturale e non invasivo questo trattamento risulta essere perfetto per i bambini. Questa metodologia è utilissima anche in gravidanza per riarmonizzare il corpo e togliere qualche disturbo, come la nausea gravidica che spesso accompagna questo percorso.

*Bua: Il meccanismo del dolore e il conseguente rimedio derivante dal premere, sfregare il punto dolente, sono l'espressione del circuito di impulsi nervosi che vengono messi in moto quando si viene ad alterare lo stato di benessere in seguito a un fatto traumatico proveniente dall'esterno o dall'interno del corpo.

7.4 INFANT MASSAGE

Il bambino, insieme di piccole cellule in continuo movimento, conosce il massaggio da sempre perché è con esso che si è formato ed è cresciuto. Già nel grembo materno, avvolto dalle pareti dell'utero, cullato dalla pressione ritmica del liquido amniotico, si sentiva coccolato e rassicurato. Il massaggio infantile è una continuazione delle carezze e delle coccole che riceveva nel pancione.

Il massaggio infantile è particolarmente indicato nei primi nove mesi di vita (esogestazione) del bambino e può durare per tutta la vita, accompagnando la crescita del bambino naturalmente, con varie modifiche e adattamenti. Per il bambino la gestazione non termina con la nascita, come per gli altri mammiferi: per il bimbo c'è una fase di utero-gestazione (nel grembo materno) e una di estero-gestazione nei primi 9 mesi di vita dopo la nascita. Le esperienze tattili in questi primi mesi sono fondamentali. Nella fase di estero-gestazione il neonato si sente meglio quando le sensazioni di coccola e rassicurazione che provava nell'utero materno vengono fedelmente riprodotte con il massaggio. Il massaggio è un aiuto concreto, sia per i benefici fisici che produce sul bambino, sia per l'interazione tra mamma e bimbo, sia per la facilitazione nella comprensione dei messaggi inviati dal bambino. E' particolarmente indicato in situazioni di handicap: il bambino con disabilità mentali, visive, uditive e dello sviluppo non può rispondere a messaggi normali, ed è quindi più difficile la comprensione dei messaggi da lui inviati. Il massaggio infantile può essere un reale aiuto perché favorisce la comunicazione non verbale. Quando nasce un bambino disabile i genitori si trovano di fronte alla perdita del figlio "normale" che si aspettavano e spesso le loro reazioni interne sono di rabbia, rifiuto... Spesso questo disorientamento può compromettere seriamente la relazione con il bambino. Il massaggio si pone come reale supporto per i genitori, perché il contatto fisico con il loro bambino produce un effetto sul cuore, che porta all'affermazione di sentimenti positivi e amorevoli, portando verso la costruzione di un saldo rapporto. L'ideatrice del massaggio infantile è Vimala Mc Clure (Colorado-USA). Questa donna all'età di 21 anni durante un'esperienza all'interno di un'orfanotrofio, come volontaria, contrasse la malaria e le donne del vicinato cominciarono a prendersi cura di lei. Le massaggiavano il corpo e cantavano per lei dandosi i turni finché Vimala si riprese. Dall'esperienza con i bambini, dove aveva dovuto trovare modi non verbali di comunicare, all'esperienza della malattia dove aveva sperimentato la cura corporea e da alcuni studi che fece poi in America nacque il suo primo libro nel 1977 "Infant massage, a handbook for Loving Parents" al quale seguirono conferenze, corsi e nel 1981 la fondazione dell' IAIMI (International Association Infant Massage).

In Italia il massaggio infantile arriva tramite Benedetta Costa, italiana genovese che nel 1983

conobbe Vimala Mc Clure durante la sua permanenza in Florida, Stati Uniti. Benedetta Costa è la Prima trainer italiana che fonda nel 1989 AIMI (associazione Italiana Massaggio Infantile) dalla quale è presidentessa. Attraverso questa associazione si acquisisce l'abilità all'insegnamento a gruppi di genitori e bambini, tenere seminari, conferenze riguardanti la pratica del massaggio infantile.

Nella pratica il massaggio infantile è un susseguirsi di semplici tecniche orientali e occidentali e di semplici esercizi presi dallo Yoga. Esso risulta particolarmente indicato per i bambini prematuri. La dottoressa Tiffany Fild a Miami fece uno studio su venti bambini prematuri, facendoli massaggiare tre volte al giorno per quindici minuti. Essi acquistarono tutti il 47% di peso in più rispetto a quelli non massaggiati, inoltre risultarono più vigili e attivi, con uno sviluppo neurologico più completo e la degenza ospedaliera diminuiva di almeno 6 giorni. Anche a Dallas la dottoressa Ruth Rice fece uno studio su trenta bambini dimessi, a quindici dei quali prescrisse il massaggio infantile. Dopo quattro mesi i quindici massaggiati erano in vantaggio sia sul peso che sullo sviluppo neurologico rispetto a quelli non massaggiati.

Una parola a proposito delle mani che reggono il bambino... “E' con le mani che si parla al bambino, che si comunica con lui. Toccarlo costituisce il primo linguaggio, quello che precede l'”altro” di gran lunga”.

(Frédéric Leboyer “Per una nascita senza violenza”)

8. PRENDERSI CURA ATTRAVERSO L'ALIMENTAZIONE

Educare i bambini da subito a corrette abitudini alimentari significa investire sulla loro salute per farli crescere sani e coscienti.

Dopo la nascita, l'apparato digerente del bambino comincia a funzionare autonomamente. Il neonato ha fame per la prima volta e, spinto da un forte istinto, cerca il seno, succhia e deglutisce. L'allattamento al seno è il modo ideale per nutrire il bambino, in alcuni casi, tuttavia, può essere necessario o conveniente ricorrere all'allattamento artificiale totale o misto. Nutrire il proprio figlio è comunque un'esperienza intima e unica.

Approcciarsi ad uno stile alimentare naturale. educare i bambini da subito a corrette abitudini

alimentari significa investire sulla loro salute per farli crescere sani e coscienti.

La qualità del cibo è veramente importante, un presupposto essenziale per una sana formazione degli organi.

Non tenere conto della provenienza del cibo, del tipo di agricoltura applicato, del trattamento industriale subito e di come è stato conservato rappresenta un grave errore per la salute. (secondo Legambiente l'Italia è il terzo consumatore di pesticidi al mondo e secondi al mondo di fungicidi, un terzo dei nostri alimenti è contaminato a “norma di legge”, meglio quindi scegliere il biologico sia per l'oggi che per il domani). La salute del suolo è il fondamento di una medicina veramente preventiva.

Il suolo è un ambiente vivente. L'organismo vegetale sottoposto ad abnormi condizioni sotto l'effetto dei sali chimici viene ad imbibirsi, entra in una condizione edematosa per effetto della quale modifica il proprio comportamento biologico.

Porta ad una mancata maturazione con aumento di volume, riduzione di consistenza e riduzione nella composizione strutturale che sono effetto della incapacità di un'effettiva progressiva maturazione della pianta, un difettoso sviluppo delle proteine, alterazione della composizione in vitamine e oligoelementi. Un tale scadimento delle forze presenti nei cibi ci porta paradossalmente a constatare che il progresso della agronomia ha portato ad uno scadimento della nutrizione umana. Estremamente rilevante nell'alimentazione è la sua funzione di stimolo come venne sottolineato ripetutamente da Rudolf Steiner l'inauguratore dell'antroposofia il quale con straordinaria chiarezza aveva compreso già più di novant'anni fa il pericolo dell'agricoltura industriale e aveva sviluppato le conoscenze per la nascita e lo sviluppo dell'agricoltura biodinamica.

Alimentazione in gravidanza

La madre che aspetta un bambino si preoccuperà che esso cresca sano nel suo corpo. La nutrizione della madre durante la gravidanza ha una grande influenza, addirittura la prima formazione dell'embrione viene determinata dal modo di alimentarsi del padre e della madre.

Ovulo e spermatozoo sono sensibili alla nutrizione, non ci sono dubbi, considero una eugenetica benevola il consiglio di curare l'alimentazione per una coppia che desidera un figlio.

La fertilità maschile è fortemente influenzata dalla nutrizione, ad esempio, la vitamina C influenza la mobilità degli spermatozoi.

L'arginina un aminoacido agisce sulla viscosità dello sperma e sulla velocità degli spermatozoi mentre quella di sintesi è implicata nel facilitare le manifestazioni dell'herpes, la tanto fastidiosa

febbre sul labbro. Sono preziosi i piccoli quantitativi presenti nella frutta secca biodinamica come mandorle, nocciole, sesamo, semi di lino, ma anche nel grano saraceno, nell'amaranto, un po' meno nel miglio e nel pane integrale, alta nelle lenticchie, ceci. La differenza è che l'arginina contenuta in tali alimenti contiene anche la lisina un aminoacido prezioso, che tende ad essere carente in diete vegetariane unilaterali e nei soggetti tendenti all'herpes e che è prezioso per il sistema nervoso. Per questo sono così importanti questi alimenti anche in gravidanza.

Durante la gravidanza la nutrizione della madre offre la prima vera alimentazione del bambino ed una grande opportunità di valorizzare le potenzialità espresse nelle sue forze ereditarie.

La prima reale prevenzione consiste in una attenzione ancor più consapevole alla qualità degli alimenti con cui si nutrirà la donna in gravidanza e successivamente la madre che allatta.

L'origine agricola e industriale degli alimenti influenza il livello di "affaticamento" digestivo a cui sottoponiamo l'apparato digerente che, durante la gravidanza, non dovrebbe essere indebolito con alimenti industriali e conservati, privi di vitalità e carichi di ingredienti chimici volti ad accentuare il sapore o di residui dell'agricoltura industriale ad azione tossica, che, tendono a danneggiare il metabolismo della madre e interferiscono con i suoi equilibri così importanti per il nascituro.

L'insorgere di certi appetiti o anti-appetiti esprime la particolare sensibilità della gravida rispetto al cibo.

Le diverse "voglie" sono l'espressione sia che orientino verso il salato, l'acido, il dolce o l'amaro, di un *processo di adattamento del ricambio*, occorre comprenderle e soddisfarle *ma* con intelligenza.

Ad esempio bisogna essere prudenti per non favorire un'eccessiva ritenzione idrica e gli edemi, con il sale da cucina che può essere potenziato, senza aumentare le quantità, usando la *erbe aromatiche*. Esse sono dei formidabili esaltatori del gusto e aiutano il processo digestivo, avendo cura di scegliere aromi e spezie biologici e biodinamici che non subiscono processi di irradiazione che ne alterano le qualità definitivamente.

Dolce non vuol dire zucchero bianco: un alimento unilaterale, cariogeno e decalcificante; possiamo usare dell'estratto di malto, della frutta secca, del succo di frutta fino ad usare del miele con moderazione, non superando i due cucchiaini al giorno.

La frutta cotta alla sera aiuta a tenere regolarità nell'alvo e soddisfa il desiderio di dolce, magari aggiungendo alla mela o alla pera cotta qualche uvetta e un po' di cannella. Il desiderio di carne spesso è legato al bisogno di piccante e può essere degnamente sostituita con cereali biodinamici macinati saporiti come farro e segale, ben cotti, associati a piccole quantità di legumi, come le lenticchie ricche di ferro, cotte con una cipolla e del rosmarino che le rendono più digeribili.

Il fabbisogno di gran parte delle proteine e di sali minerali viene soddisfatto dai cereali integrali che

sono il vero alimento di base della nutrizione umana.

La donna in gravidanza preferirà i cereali integrali macinati finemente, quindi farine, semola, pasta integrale, eventualmente fiocchi ben cotti ad esempio nel minestrone di verdura.

I cereali richiedono di essere lasciati gonfiare bene per ridurre la presenza eccessiva di acido fitico; si tratta di prepararli in modo appetitoso usando le varie spezie e aromi (fatta eccezione per il prezzemolo sconsigliato in gravidanza) avendo cura di variare i cereali abbiamo la possibilità di sostenere tutto il processo minerale che è così importante per l'embrione e il feto.

Naturalmente un buon pane integrale è un cibo ottimo che aiuta ad assumere i cereali integrali anche nei pasti più leggeri.

E' di grande aiuto che la peristalsi intestinale, spesso rallentata in gravidanza venga aiutata dai cereali integrali. Le fibre grezze preziose dei cereali provvedono a mantenere la flora intestinale in equilibrio, l'organo più importante del sistema immunitario umano.

Le cistiti persistenti della gravidanza da escherichia coli, "*coli*" significa *del colon*, le vaginiti da candidosi, ma anche la presenza del temuto streptococco beta emolitico nel tampone vaginale, stati che sono affrontati con la somministrazione di antibiotici alla madre e spesso dopo il parto anche al bimbo, sono legate a squilibri della flora intestinale e del sistema immunitario intestinale; in questo senso la vagina è una dependance di tale sistema.

Le fibre aiutano la flora ma anche detossificano perché hanno una vocazione spontanea ad assorbire le sostanze tossiche e i veleni e a portarle con sé fuori dall'organismo, vincendo le complicazioni più temute in gravidanza.

Nei cereali integrali è contenuto il germe, il vero organo di riproduzione, esso contiene la preziosa vitamina E considerata la "*vitamina delle fertilità*" e la sua presenza è importante nell'alimentazione per gli organi riproduttivi.

In gravidanza è importante perché nell'embrione possano svilupparsi in modo sano gli organi riproduttivi

Integrando i cereali con piccole quantità di legumi il problema delle proteine è superato.

Durante la gravidanza una madre può rendere nobile la propria attesa nutrendosi con cibi biodinamici intesi come sogno concreto di ridare alla "madre terra", parte di quel che viene prelevato. Vivendo in modo equilibrato l'attesa per il bimbo che verrà.

Una gravidanza intesa come dono: cedere un po' del proprio microcosmo perché un altro essere possa creare il proprio.

E donare un po' del proprio cielo non è un Dono da Dei?

Un sintomo di questo dono del cosmo interiore è rappresentato dalla *discesa del ferro nel sangue della madre*, non è una malattia ma un gesto profondamente femminile.

La scelta dell'organismo materno di ridurre il ferro significa ridurre le forze del proprio sistema immunitario e della vita cosciente per accogliere, per lasciare posto entro di sé.

La gioia, lo sappiamo tutti, è il più grande regolatore del sistema immunitario.

Sono sconsigliate le solanacee (patate, pomodori, peperoni e melanzane) in gravidanza.

In particolare l'esperienza porta a sconsigliare le patate, Rudolf Steiner, il fondatore dell'agricoltura biodinamica, riteneva che rendessero meno facile la formazione degli organi dell'embrione proprio per questo essere nella radice, la parte della pianta più legata al sistema nervoso, formate da zucchero (amido) destinato al deposito e non al metabolismo dinamico della pianta, a differenza dell'amido nobile dei cereali che affronta gagliardo la luce del sole, resiste al vento e gusta il chiarore sottile di luna e stelle.

Sappiamo tutti che le patate fritte gareggiano con il cioccolato, altro cibo che è al vertice dell'inquinamento, non esiste cibo più artificiale ed industriale.

Tali cibi danneggiano il processo digestivo e indeboliscono le difese immunitarie nei bambini infiammando l'appendice, l'organo del sistema immunitario immerso nell'intestino.

Ottime invece le verdure verdi amare bollite come bietole, cicoria, catalogna, ma anche i deliziosi broccoli e le rape. Preziose anche le verdure colorate o tratte da radici ricche di minerali e di sostanze che proteggono il microcircolo, così impegnato in gravidanza, come carote, zucca, barbabietola, cavolo rosso, prezioso per la circolazione.

L'acido folico, si tratta di una vasta famiglia di derivati i folati riferibili all'acido folico una vitamina del gruppo B isolato nel 1940 dagli spinaci, il nome deriva dal latino folium = "foglia". Agisce trasportando piccoli mattoncini molecolari con un atomo di carbonio, da un composto all'altro nel metabolismo degli aminoacidi, la base delle proteine e nella sintesi del DNA e del RNA che sono i cervelli della cellula. Reazioni a cui prende parte anche la vitamina B12. L'essere umano a differenza dei batteri ha bisogno di assumerlo con il cibo. La dose richiesta è di 200 microgrammi che nella gestante diventa 400: il feto infatti attinge senza indugio alle riserve materne. In gravidanza la carenza di acido folico non solo aggrava la tipica anemia dell'ultimo periodo della gravidanza, contraddistinta dalla presenza di globuli rossi deformati e immaturi, ma può anche provocare nel nascituro gravi malformazioni dello sviluppo del cervello (anencefalia), e la spina bifida, un difetto delle pareti del canale vertebrale che causa la fuoriuscita del midollo.

Da qui la tendenza attuale a supplementare la gravida con folati, la dose è 400 mcg.

Ingerire folati è un compito piuttosto semplice perché essi pullulano nelle carni ma anche nei vegetali, ricchi ne sono i fagioli, il germe di grano, i finocchi, gli spinaci, la lattuga, i cavoli, i pomodori, gli asparagi.

Una flora intestinale sana ne produce una quantità ulteriore.

Il problema è come al solito la nutrizione moderna e industriale, pensate che la moderna macinatura del grano ne porta via il 90%, mentre la bollitura delle verdure ne porta via il 50%.

La pentola a pressione ne salva larga parte. Negli Usa il frumento macinato viene supplementato con acido folico per ordine della FDA (food and drug administration).

Due parole sulla **vitamina B6**, la piridossina, in gravidanza il fabbisogno è elevato viene prelevato dal bimbo con un rapporto di 5 a 1 a suo favore. Ne risulta che l'esaurimento delle scorte materne che probabilmente sono responsabile di alcune turbe digestive della gravidanza come la nausea etc. Il problema si risolve con una sana nutrizione infatti i cereali integrali sono ricchissimi di piridossina ma anche fagioli, formaggi, uova. Essendo termolabile occorre sapere che la sterilizzazione del latte, il trattamento industriale della carne, la cottura delle verdure soprattutto se surgelate la distruggono. Per questo è consigliata una piccola quantità di cereali in fiocchi, del muesli o macinati freschi perché risolvono il problema e aiutano per le nausee.

Nell'allattamento, la donna da piridossina (sei volte meno della mucca al vitellino).

Un uso eccessivo dei grassi in gravidanza è proprio controproducente, il consiglio è di usare il prezioso olio extravergine di oliva biodinamico a crudo sui cibi, con giudizio.

Piccole quantità di burro fresco biologico al mattino a colazione sono consentite.

La frutta è benefica e attrae in gravidanza istintivamente; è consigliato usare frutta biologica matura della stagione in corso e frutta cotta alla sera.

Lo zucchero bianco ma anche il comune zucchero bruno sono alimenti estremamente unilaterali, decalcificano e indeboliscono l'organismo.

L'esperienza del dolce la possiamo ricavare dalla frutta secca come fichi e uvetta, che possono essere anche aggiunte ai cereali nel pane e nel muesli.

Dai succhi 7 estratti di frutta, dalla frutta cotta e da un poco di miele.

Sciroppo di acero e malti.

Rinunciare al the e al caffè, evitare assolutamente tabacco e alcool

Non mangiare troppo in una volta sola, preferibile mangiare piccole quantità regolarmente, diventa indispensabile negli ultimi tre mesi.

Mangiare da seduti e tranquilli, masticare bene, gustare a fondo i cibi è veramente importante

UNO SCHEMA PER ORIENTARSI

Mattina:

bevanda caffè di cereali solubile con acqua calda e latte vegetale.

yogurt intero naturale, 4 o 5 cucchiaini non freddo!, con due o tre cucchiaini di fiocchi di cereali, (Ideale è avere la fioccatrice e farli sul momento usando farro o kamut o avena) con un ½ cucchiaino di miele ed una mela o pera bio grattugiata o qualche prugna secca, uvetta, eventualmente un paio di nocciole schiacciate, qualche goccia di succo di limone, due o tre cucchiaini di succo puro di mirtillo bio.

Un paio di gallette di riso con tahin e miele, se nausea al posto del miele mettere qualche goccia di tamari perché spesso è gradito qualcosa di salato.

Metà mattina:

Sciroppo di prugnolo due cucchiai e due o tre cucchiaini di mirtillo puro, gocce di limone e diluiti in acqua oppure spremuta di due arance (tarocco, moro, sanguinello) con limone

Mezzogiorno:

Verdura di stagione cruda, olio di oliva bio e aromi bio.

Un piatto di cereali integrali, conditi a piacimento; ottimo è il riso integrale bio con trevigiana, zucca, carote, insomma con verdure della stagione in corso.

Tisana o caffè di cereali

Metà pomeriggio:

Due noci,

Sciroppo di Prugnolo, o succo di frutta o spremuta o centrifugato.

Cena

Minestre di verdura o passato con fiocchi di cereali miglio, orzo, avena d'inverno con olio oliva extra

Verdura cotta, stufata al forno, al vapore.

Formaggio di capra o pecora o mucca bio

Oppure pesce ai ferri un paio volte alla settimana

Un paio di crackers di al kamut

Tisana con due biscotti bio senza latte

Questo tipo di alimentazione, oltre a garantire il fabbisogno proteico, carboidratico e lipidico alla madre e al nascituro, garantisce una buona produzione di latte.

8.1 SVEZZAMENTO

La mamma lo sa...

L'alimentazione del bambino è per i genitori un fondamentale momento di cura nei confronti proprio figlio, poiché soddisfa un bisogno assolutamente primario. Lo svezzamento quindi può essere vissuto sia come momento semplicemente funzionale alla crescita del corpo, ma più verosimilmente dovrebbe essere vissuto come momento di presa in carico di tanti aspetti che coinvolgono non solo l'accrescimento, bensì il benessere psicofisico e il rapporto che il futuro adulto avrà nei confronti del cibo.

È proprio la mamma che, da mille segnali sia fisici che psichici, motori e affettivi, intuirà quando è sarà il momento di cominciare tale esperienza.

Non esiste una data precisa per iniziare lo svezzamento, il bambino allattato al seno potrebbe alimentarsi esclusivamente così fino a otto- nove mesi e oltre; anche con l'allattamento artificiale non c'è bisogno di introdurre cibi diversi dal latte prima del sesto mese (salvo casi particolari). Alcuni bambini hanno esigenze più prolungate di altri e per questo non si dovrebbe stabilire limiti arbitrari per quanto riguarda lo svezzamento.

Comunque sarà il bambino a lanciare i suoi messaggi. L'arrivo dei primi dentini non è casuale, infatti sta ad indicare il momento in cui l'apparato digerente è in grado di digerire i cibi che hanno bisogno di masticazione. Sarà importante anche la posizione, la postura corretta per deglutire i solidi e una seduta stabile, quindi il bambino dovrà essere in grado di mantenere la posizione seduta. Altro segnale indicatore sarà da parte del bambini la disponibilità ad accettare un oggetto quando gli viene proposto e naturalmente quando il bambino dimostra interesse verso il cibo dell'adulto. Per esempio quando il bambino segue con lo sguardo la forchetta della mamma che sta mangiando spostarsi dal piatto alla bocca. È importante anche che si attenua il riflesso di protrusione della lingua (quando una sostanza sconosciuta viene posta sulla lingua del neonato, questa scatta istintivamente spingendosi fuori dalla bocca).

Non per ultima la madre deve sentirsi pronta. Sarà per entrambe il primo importante distacco e va iniziato con armonia da entrambe le parti. Uno svezzamento naturale è la ricerca di un equilibrio fra il desiderio della madre di rendere indipendente il figlio e la sua disponibilità a distaccarsi da lei.

Si ricorda comunque che fino al sesto mese gli enzimi prodotti non sono ancora maturi, quindi non in grado di aggredire e scomporre i cibi, per permettere all'organismo di utilizzare gli elementi nutritivi. Infatti fino al sesto mese circa l'organismo del bambino produce in quantità sufficiente un solo enzima: la lattasi, adatto alla scomposizione del lattosio mentre gli altri enzimi sono appunto ancora immaturi.

Il momento dello svezzamento è individuale e va quindi determinato in base alle specifiche esigenze di ogni bambino. Per quanto riguarda il latte materno, non c'è alcuna ragione per eliminarlo dalla dieta del bambino fino a quando la mamma si sentirà in grado di portare avanti questa esperienza. Anche l'organizzazione mondiale della sanità sconsiglia lo svezzamento prima dei 6 mesi compiuti.

L'avvio dello svezzamento dovrà essere graduale, lento e lungo: questi saranno i presupposti per la salvaguardia di un corretto svezzamento. C'è bisogno di dar modo al bambino di elaborare fisicamente e mentalmente ogni novità. Per fare ciò sarà utile favorire il passaggio al cucchiaino inserendolo nei suoi giochi (può essere interessante e divertente l'utilizzo del "cestino dei tesori", che verrà descritto in calce al capitolo). Il bambino avrà così la possibilità di scoprirlo, di giocareci, per far in modo che attraverso l'esperienza ludica lo conosca e lo accetti.

Sarebbe meglio usare un cucchiaino di misura piccola e di legno perché questo materiale non trattiene calore e di conseguenza si eviteranno scottature della lingua.

Per far sì che i nuovi gusti non feriscano il palato del bambino si dovrebbe, per cominciare, proporre dell'acqua a temperatura ambiente ogni tanto, con il cucchiaino, per poi passare a del succo di mela diluito (un cucchiaino di acqua e uno di succo di mela) e dopo qualche tempo si potrà offrire il succo puro (20/50 cc). È possibile sostituire al succo di mela quello di carota (la carota risulta l'unica verdura che si può dare cruda prima del dodicesimo mese di vita) per poi continuare con qualche cucchiaino di brodo vegetale, per abituare le papille gustative a sapori diversi da quello del latte. Per preparare l'apparato digerente sarebbe bene far assaggiare anche qualche cucchiaino di acqua di cottura dei cereali, ma naturalmente non salata!

Dopo i primi assaggi si passerà alla frutta grattugiata, utilizzando una grattugia di vetro in quanto il metallo ne altera la qualità attraverso processi di ossidazione. Solitamente la mela e il frutto consigliato per l'introduzione dei cibi solidi perché risulta essere ben tollerata. La mela, la carota e le mucillagini di riso e orzo sono i cibi più adatti per cominciare, anche per evitare sensibilizzazione dovute a predisposizione allergica. La deglutizione sarà facilitata se il cucchiaino non verrà proposto colmo, ma è preferibile offrire piccole quantità di cibo poste sulla punta e del cucchiaino, in quanto all'inizio il piccolo deve ancora succhiare le posate con il quale gli viene proposto il cibo. Il bambino è in grado di emettere diversi segnali di "stop" quando non desidera più cibo: labbra arricciate, bocca serrata, testa che si gira dall'altra parte quando il cucchiaino comincia ad avvicinarsi. Sono tutti messaggi che indicano che in quel momento non vuole mangiare. In questa fase esso non va forzato.

Per quanto riguarda il brodo vegetale, questo va preparato inserendo una verdura alla volta, per testare eventuali intolleranze.

Le verdure sono alimenti ricchi di sostanze minerali, (A;B;K;C;E), oligoelementi, zuccheri, acqua. Di scarso valore calorico, contengono molta cellulosa, che assicura la salute intestinale, evitando il ristagno delle feci e combattendo la stitichezza. La verdura cruda mantiene integre le proprietà componenti e per questo motivo è importante farla scoprire sin da subito al bambino presentandogliela in modo vario e divertente usando sempre verdure di stagione (che non sono tutte quelle che si trovano al supermercato!)

Il brodo sarà di circa 150/200 gr. NON SALATO.

Si possono tagliare le verdure molto sottili per ridurre i tempi di cottura (10 minuti) , oppure si possono cuocere le verdure intere in 300/400cc di acqua per 40/45 minuti circa. Le verdure inizialmente saranno, a seconda della stagione, carota e zucca che hanno lo stesso potere addensante della patata ma non favoriscono, come questa, la fermentazione intestinale. Zucchine, lattuga, spinaci, rapa, cipolle cavoli, sedano e via dicendo, inserendo una verdura per volta e facendo trascorrere almeno tre giorni da una all'altra per vedere la tolleranza del bambino. Quando il brodo sarà ricco di verdure, si inizierà, con lo stesso ordine e il medesimo criterio usati in precedenza, a passare nel brodo alcune verdure complete fino ad ottenere un passato di verdure completo. E' preferibile passare le verdure a mano con un passaverdura oppure utilizzare un frullatore ad

immersione che però introducendo aria nel passato va prima mescolato qualche minuto per far scoppiare le bolle di aria inglobate. Si possono utilizzare anche succhi di ortaggi freschi come base per minestre purché vengano proposti a temperatura ambiente.

Per arricchire questo brodo nel tempo si potrà aggiungere del sesamo tostato e poi polverizzato dal frullatore o meglio dal suribashi (tipo di mortaio giapponese con le pareti zigrinate che permettono ai semini di incastrarsi per essere meglio lavorati), anche i semi di girasole sono ottimi, poi si inseriranno i cereali semi integrali, qualche cucchiaino di passato di verdure, l'olio di oliva e via via i formaggi (parmigiano reggiano e ricotta). Attenzione alle dosi del parmigiano in quanto è un formaggio molto salato.

COSA SERVE

Pazienza, tanta pazienza! A parte questa servono: una pentola inox, pirex o terracotta (attenzione che non sia stata verniciata con sostanze che contengono piombo), un cestello per la cottura a vapore in acciaio o in bambù .

PICCOLE REGOLE ma MOLTO IMPORTANTI

Un cambiamento alla volta.

Abituare il bambino a mangiare con calma.

Prendere tempo scegliendo un momento di grande quiete.

Il bambino e l'adulto devono essere comodi.

Non iniziare lo svezzamento quando il bambino non sta bene.

Non iniziare lo svezzamento quando il bambino sta già attraversando un cambiamento. Non iniziare lo svezzamento in concomitanza con l'imminente ritorno al lavoro della mamma oppure in prossimità di una vacanza.

Lasciar intercorrere almeno sette giorni tra un alimento e l'altro.

Se il bambino non accetta il nuovo cibo non insistere...si riproverà più avanti.

Dare la preferenza a cibi il meno possibile manipolati e usarli nella presentazione più simile a quella che ci è offerta dalla natura.

Assecondate i gusti del bambino, tenendo presente che egli tende ad apprezzare una sempre maggior consistenza del cibo, di conseguenza i pasti vanno progressivamente ispessiti.

Appena più grandicello:

preparargli pietanze appetitose, farlo mangiare a tavola con il resto della famiglia e in autonomia tenendo spenta la TV ed evitando di giocare. Inutile dire che anche i genitori dovranno seguire uno stile alimentare corretto, perché i bambini sono portati ad imitare il comportamento dei genitori e in questa fase sono indipendenti dalle influenze esercitate dai media e coetanei. Più precoce è l'avvio di questo imprinting alimentare, maggiore sarà l'accettazione da parte del bambino.

LE ABITUDINI ALIMENTARI CHE CI ACCOMPAGNANO PER TUTTA LA VITA SI ACQUISISCONO NELLA PRIMISSIMA INFANZIA, NUTRIRSI DEVE DIVENTARE UN'ATTIVITA' SPONTANEA, NATURALE, FONTE DI PIACERE.

Combinazioni alimentari che valgono sia per i piccoli che per i grandi:

Non mangiare nello stesso pasto due tipi diversi di proteine (esempio carne e formaggio; carne e fagioli; formaggio e noci; carne e uova; uova e noci....)

Non mangiare frutta o dolci a fine pasto perché le sostanze acide o zuccherine non aiutano la digestione

Evitare di dare al bambino/a latte vaccino e carne; se si dà il latte vaccino lo si deve abbinare a della frutta acida

Le combinazioni ideali sono: proteine con verdure (senza pane); e amidi con verdure.

Vedremo poi la sezione dedicata alle combinazioni alimentari.

LO SVEZZAMENTO SENZA CARNE E' POSSIBILE

E' importante sapere che l'intestino umano è più lungo di quello degli animali carnivori (quattro volte la lunghezza del suo tronco), perciò il tempo di permanenza delle scorie è maggiore e ciò è rischioso per la salute (vedi tumori all'intestino e zone limitrofe), è anche vero che l'uomo non risulta essere nemmeno completamente erbivoro o vegetariano, ma frugivoro (che mangia frutta e semi); il nostro corpo è strutturato in modo tale da poter digerire ed assimilare molto bene i cereali, i semi e la frutta infatti la nostra dieta dovrebbe essere principalmente composta da cereali meglio

se integri(i cereali sono: riso, orzo, mais, frumento, miglio, farro, avena, segale e grano saraceno...). La carne non risulta adatta all'alimentazione del lattante e del bambino fino a che la dentizione non è completa e la masticazione efficiente (vedi anche la comparsa dei canini).

L'assenza di carne dalla dieta del bambino non comporta di per sé alcun rischio di carenza nutrizionale se l'alimentazione è sufficientemente variata e include tutti gli alimenti di origine animale quali: yogurt, formaggio, uova (dopo l'anno e mezzo), nonché cereali e legumi (compresa la soia e i suoi derivati naturalmente di origine biologica certificata per evitare che sia geneticamente modificata), semi oleaginosi e frutta secca. Si pensa che non mangiando carne si rischi di avere carenza di ferro, ma anche se è vero che il ferro proveniente dagli alimenti di origine animale viene assorbito meglio, non per questo si deve inserire la carne nel menu del bambino di sei/ dodici mesi senza valutare altri parametri importanti che concorrono a realizzare una sana alimentazione fin dai primi mesi di vita.

Il ferro e le proteine infatti possono essere apportati con alimenti diversi (legumi, uova , pesce , semi oleaginosi , alghe , ortaggi , latticini , frutta , prezzemolo...)

La carne inoltre non contiene fibre alimentari, la cui presenza facilita il transito intestinale, quindi l'eliminazione di scorie, ma in essa sono presenti una serie di sostanze non desiderate in quantità e varietà preoccupanti (farmaci, psicofarmaci, antibiotici , estrogeni...) tutte sostanze che passano poi nel corpo di chi se ne nutre. L'animale trascinato alla macellazione, ha paura e produce adrenalina e sostanze tossiche che sono immesse nel sangue e nei tessuti e rimangono nei muscoli.

L'aumento smisurato dell'introduzione di proteine animali ha prodotto conseguenze delle quali solo da pochi anni si inizia a capire la gravità, soprattutto in rapporto alla diffusione delle malattie cosiddette da benessere (obesità, diabete, ipertensione, arteriosclerosi, malattie digestive...).

Il bambino nei primi due anni di vita ha capacità masticatorie e digestive sicuramente inadatte alle caratteristiche della carne. Una buona dieta, varia e completa, non provoca alcun problema di carenza.

L'American Dietetic Association e i Dietitians of Canada affermano che diete vegetariane) ovo-latto vegetariane, latte-vegetariane e vegane) correttamente bilanciate sono salutari, adeguate dal punto di vista nutrizionale, appropriate per tutti gli stadi del ciclo vitale e comportano benefici per la salute nella prevenzione e nel trattamento di numerose patologie (position of the american association: vegetarians diets, J Am Diet Assoc. 2003;103:748-765).

In particolare le diete vegetariane adeguatamente pianificate sono in grado di soddisfare le esigenze nutrizionali non solo dell'adulto, ma anche della donna in gravidanza e in allattamento, del bambino nella prima e nella seconda infanzia, dell'adolescente, dell'anziano e dello sportivo. (Hebbelinck

M.,Clarys P.,Physical growth and development of vegetarian children and adolescent, in : SabateJ,ed, Vegetarian nutrition Boca Raton, Fl:CRC Press,2001:173-193;MangelsA.R .,Messina V.,considerations in planning vegan diets:infant, J Am Diet Assoc. 2001, 101:670-677).

Inoltre, l'esclusione dalla dieta di cibi animali (vegan) o l'utilizzo dei soli derivati (latto-ovo, latte o ovo-vegetariana) offre molteplici vantaggi nutrizionali come la riduzione dell'introito di acidi grassi saturi, colesterolo e proteine animali acide a vantaggio di un apporto più elevato di carboidrati, fibre, vitamine, antiossidanti, acido folico, magnesio, potassio, vitamina C, vitamina E oligoelementi. Un'alimentazione vegetale, se ben bilanciata ed equilibrata, non espone a rischi di carenze neanche in tenera età, anzi è un investimento sulla salute del bambino.

Se il lattante riceve almeno mezzo litro al giorno di latte materno il suo fabbisogno proteico è già coperto da questo alimento.

L'ASSOCIAZIONE LEGUMI CEREALI INTEGRALI = PROTEINA NOBILE

I Componenti nutrizionali dei legumi abbinati a quelli naturalmente presenti nei Cereali integrali assicurano un effetto sinergico benefico per la salute

CEREALI INTEGRALI + LEGUMI = PROTEINA NOBILE

Le proteine vegetali non hanno nulla da invidiare alle proteine animali, mentre invece l'abuso di queste ultime è fin dagli anni '20 messo sotto accusa in quanto fattore favorente alcune malattie come l' ipercolesterolemia, l'arteriosclerosi e l'ipertensione arteriosa.

DALLA TEORIA ALLA PRATICA: ALCUNI CONSIGLI

Qualora si decidesse comunque per uno svezzamento con carne e pesce è consigliabile utilizzare come carni: coniglio, agnello e cavallo (si sconsiglia il vitello in quanto risulta essere un'animale malato per definizione perché viene forzatamente mantenuto anemico per conservare più bianca la carne). Per quanto riguarda il pesce si consiglia di utilizzare merluzzetto e sogliola. Sono da preferire cotture senza grassi, vapore, cartoccio; più avanti si potrà cuocere anche al forno e alla griglia controllando che le carni non si brucino, sviluppando così sostanze “mutagene”, implicate nella formazione dei tumori. Le dosi sono 30g cotti e triturati (omogeneizzati da 80 gr; mezzo vasetto, oppure mezzo liofilizzato da 10g).

Gli insaccati e i salumi sono da evitare, talaltro non esiste manuale dietetico infantile che ne consigli l'uso prima dei 2 anni, sono molto grassi pieni di sale e di additivi. Gli insaccati e i salumi

non vanno dati prima dei due anni.

Un decreto del ministro dell'agricoltura del 26 luglio 1984 ha creato il marchio 5R per le carni di razze pregiate italiane provenienti da allevamenti allo stato brado, in stalle libere e con alimenti privi di additivi. Se si darà carne al bambino/a va ricercato questo marchio.

IL BAMBINO/A HA 6 – 7MESI...

I nuovi alimenti sono: succhi di frutta di mela e carota inizialmente diluiti e poi puri, acqua di cottura dei cereali e se si vuole yogurt, il tutto servito con il cucchiaino.

Dopo una quindicina di giorni si potrà inserire la mela o pera grattugiata, latte vegetale di mandorle o riso, brodo vegetale e acqua

SI può cominciare con le prime pappine partendo da una dose di 150 gr. Per arrivare a circa 250 gr. La base per la pappa può essere un decotto di finocchio, del brodo vegetale o del latte (soia), alla base si aggiungerà della farina di riso, o di miglio, o di orzo (precotte) pari a circa 15 gr. Oppure del pane secchissimo grattugiato integrale senza sale.

Il pane lo si può offrire anche come crostino, l'importante è che si tratti di un pane vecchio almeno di qualche giorno, affinché sia più digeribile poiché il processo di lievitazione continua infatti anche nei giorni successivi alla cottura del pane, i lieviti non vengono completamente uccisi dal calore.

.

Dopo una settimana si può aggiungere mezzo cucchiaino di olio di oliva spremuto a freddo per poi arrivare ad un cucchiaino.

I grassi devono rappresentare il 25/30 per cento dei nutrimenti assunti ogni giorno perchè le vitamine liposolubili vanno in circolo appunto con il grasso.

L'olio EVO è fonte di acidi grassi monoinsaturi e vitamina E, dal benefico influsso sullo sviluppo del sistema nervoso e del cervello, in particolar modo nelle primissime fasi dell'infanzia.

Quando il bambino/a è abituato ai nuovi alimenti si inserirà del brodo di lenticchie rosse decorticate (mezzo cucchiaino), oppure dei derivati della soia come il tofu o il tempeh. Oppure derivati animali come la ricotta o le cagliate.

Quando si cuociono le lenticchie si può mettere nell'acqua un pezzettino di alga kombu per renderle più digeribili.

IL BAMBINO/A HA 8-9 MESI.....

Tutto procede come prima con l'aggiunta di un purè di lenticchie rosse decorticate 15 gr. Pastine, fu, semi di girasole, tahin cotto nel cibo e per merenda mele cotte o kanten di mela, biscotti secchi senza uova e lievito. Ora si può aggiungere il grano. Budino di semolino con male e malto.

Kanten di mela; ½ litro di succo di mela, un pizzico di sale, 6 cucchiaini di agar-agar* in fiocchi, 3 mele medie, pinoli.

In una pentola d'acciaio mettere il succo di mela e ½ litro di acqua con un pizzichino di sale e i fiocchi di agar-agar. Portare a ebollizione mescolando con un cucchiaino di legno, quindi abbassare la fiamma e cuocere a fuoco lento per una decina di minuti, inserendo una retina frangifiamma sotto la pentola.

Nel frattempo pulire le mele e affettarle sottilmente, quindi aggiungerle al liquido e proseguire la cottura ancora per 5 minuti. Mescolare di tanto in tanto e infine versare in uno stampo decorando con dei pinoli leggermente abbrustoliti. Prima di portare in tavola lasciare raffreddare.

*Agar-agar: gelificante 100% naturale ricavato da alghe marine.

Budino di semolino: bollire tre tazze di acqua, inserire a pioggia con l'aiuto di un colino mezza tazza di semolino mescolando continuamente con un piccolo frustino, aggiungere la mela tagliata a cubetti piccoli e cuocere per circa 20 minuti mescolando continuamente, volendo si può dolcificare con un cucchiaino di malto di riso, va consumato appena tiepido. La dose è sufficiente per più volte, infatti il budino si può riscaldare con un po' di latte di riso o acqua.

IL BAMBINO HA 9-10 MESI.....

La consistenza dei pasti aumenta. I nuovi alimenti sono: legumi freschi o secchi a seconda della stagione (lenticchie, fagioli, ceci) parmigiano reggiano e pecorini semistagionati, frutta secca (uva, albicocche, fichi ammollati 1-2 volte la settimana non di più perché sono ricchi di zuccheri e Sali minerali).

Gli alimenti dati in precedenza possono essere dati a pezzetti che il bambino/a può prendere in mano e mangiare da solo. I legumi vanno sempre passati e offerti singolarmente o assieme a verdure cotte o aggiunti a minestre, si inizia sempre con degli assaggi fino ad arrivare ad un cucchiaino da minestra una volta alla settimana. Per quanto riguarda i formaggi vanno dati in piccole

quantità per insaporire i piatti.

Come spezia possiamo inserire il prezzemolo crudo tritato molto finemente, questo alimento è ricco di ferro e di vitamine.

I legumi vanno sempre lasciati in ammollo 12/24 ore con foglie di alloro o un pezzo di alga kombu (3/4 cm) rinnovando spesso l'acqua; cuocerli sempre con un po' di alloro e/o alga kombu, di semi di finocchio e sedano. I legumi vanno poi passati nel passaverdura per eliminare le bucce.

IL BAMBINO HA 10/11 MESI.....

Si possono inserire tutti i cereali (tranne avena e segale) nelle forme e nella presentazioni più varie; pochi legumi (prima i piselli freschi poi le lenticchie, la soia, le fave e i fagioli) circa un cucchiaino da minestra cotti. Frutta essiccata non trattata (fichi, albicocche, prugne, uva, datteri) possono essere dati come spuntino o far parte di creme e via alle semplici torte casalinghe.

L'avena risulta essere altamente energetica, lassativa, diuretica, riscaldante e ricostituente; mentre per quanto riguarda la segale contiene più proteine degli altri cereali (quasi il 17%) e più crusca (i grassi e gli obesi non ne dovrebbero far uso). Entrambe le farine sono ricchissime di proteine, ferro, fosforo e potassio; sono eccessivamente energetiche per questo motivo vanno consumate prevalentemente nei mesi invernali e dopo l'anno di età.

IL BAMBINO HA 12 MESI.....

Tutto procede come sopra, ricordando che il bambino, la cui alimentazione comprende cereali integrali, legumi, verdure, e se si vuole latticini, può non avere necessità di carne (riceve già una quantità sufficiente di proteine, senza dover fare uso di carne o pesce). Se comunque le si vuole introdurre è bene attenersi ad un criterio di gradualità, non più di una volta alla settimana e cotti a vapore o al forno trituriati o a pezzetti (mai frullati) serviti con verdura cruda o cotta.

Menù tipo:

Colazione...latte materno, latte di riso o di mandorle con baby muesli, latte vaccino o yogurt.

Spuntino...un po' di frutta fresca ben matura, uva secca, datteri, prugne.

Pranzo... verdura cruda tagliata fine fine e leggermente condita, cous cous con verdure.

Merenda... frutta fresca, latte con biscotto, frutta secca, pasto al seno.

Cena... Verdura cruda, due cucchiaini di legumi schiacciati o formaggio fresco.

Al bambino/a non vanno dati prima del dodicesimo anno di vita diversi alimenti, alcuni dei quali verranno scritti di seguito per orientare le mamme o chi si occupa della salute del bambino/a:

Limoni e agrumi in generale, uova, sale e zucchero, pomodori e melanzane, carciofi, spezie tranne quelle descritte.

IL BAMBINO HA 18 MESI.....

Tutti i cereali sono concessi; alcune spezie (rosmarino, prezzemolo, maggiorana...); fette biscottate e crostate, possibilmente senza troppi grassi e zuccheri.

Menu tipo:

Colazione...una tazza di latte con caffè di cereali, biscotti al miele o fiocchi di cereali.

Pranzo... polenta, ricotta e carciofo lesso con prezzemolo, insalata cruda.

Merenda.... mela grattugiata e noci

Cena.... purè di carote , miglio al rosmarino.

SOLO IL RISPETTO DELLE LEGGI NATURALI CI PERMETTE UN EQUILIBRIO BIOLOGICO, E IL SUO MANTENIMENTO LO SI PUO' VERIFICARE CON LA MAGGIOR ENERGIA VITALE E FORZA CON CUI SI REAGISCE ALLE MALATTIE, ALLE VARIAZIONI CLIMATICHE, AGLI SFORZI PSICOFISICI, E DALL' ACCRESCIMENTO STESSO.

Dall'anno e mezzo in poi il bambino sperimenterà il cibo come un grande o quasi, fino ad arrivare all'età scolare dove l'alimentazione avrà bisogno di un'attenzione speciale. Pur restando naturalmente validi i principi generali di una sana nutrizione i bambini e i ragazzi che studiano hanno bisogno di valorizzare alcuni aspetti dell'alimentazione ed evitare errori che affaticano lo studio. Primo tra tutti bisogna "stare alla larga" da zuccheri e grassi saturi. Lo studio richiede dal metabolismo aiuti precisi, primo tra tutti una costante produzione di glucosio, quello presente nei cereali integrali, nelle verdure e nella frutta perché, diversamente da quello presente nello zucchero, dolci o bevande industriali, ha un'assimilazione lenta e progressiva e costante essendo ricavato da molecole lunghe di zuccheri che vengono smontate nella digestione. Evitando i famosi picchi

glicemici (livelli oscillanti della glicemia) che danneggiano, in questo caso, i livelli di attenzione. Inoltre lo zucchero unito ai grassi saturi rende lo studio decisamente difficile. Quanto più un grasso è saturo, tanto più è carico di molecole di idrogeno e tanto più calore è necessario per liquefarlo. I grassi saturi tendono ad essere densi e solidi e richiedono calore dall'organismo, il che significa che tolgono energia ad altri distretti come il cervello. I grassi acidi polinsaturi invece sono veri alleati dell'attività del sistema nervoso. I grassi polinsaturi, a differenza dei saturi e dei monoinsaturi, sono chiamati "essenziali" in quanto il nostro organismo ne ha un continuo fabbisogno. Importanti sono gli omega-6 contenuti negli oli vegetali, nel germe dei cereali integrali, nella frutta secca e nei semi oleginosi e gli omega-3 contenuti principalmente nei pesci grassi. Per un buon funzionamento del sistema nervoso e immunitario abbiamo necessità di assumere quotidianamente acidi grassi polinsaturi omega-3 e omega-6. Iniziare quindi la giornata con una salutare "crema budwing" ideata dalla Dottoressa Kousmine per le gravi malattie del sistema nervoso sarebbe l'ideale. Il budwing è un pasto completo in quanto viene preparata unendo semi e frutti oleosi crudi, cereali integrali, formaggio, yogurt bianco o tofu, olio di semi di lino, frutta o miele per dolcificare. Gli snack possono essere leggeri con frutta fresca o secca, il pranzo e la cena possono cominciare con verdure crude, se la stagione lo permette perchè attivano la digestione degli alimenti che seguono. Il piatto base sono i cereali integrali cotti bene e ricchi di spezie associati a verdure. Una volta al dì si può associare una piccola porzione di proteine come pesce, legumi, uovo, formaggio. Il pasto serale dovrà essere il più leggero (come suggeriva la dottoressa Kousmine "colazione da Rè, pranzo da Principe e cena da Povero) per favorire il sonno e l'eventuale ripasso allo studio utile per memorizzare. L'alimento più indicato per lo studio sembra essere il miglio in quanto ricco di silicio che lavora sulla memoria.

DUE PAROLE SULL'ACQUA...

Il corpo umano contiene una quantità d'acqua: alla nascita 80% del peso e a due anni circa il 70%. Bere è essenziale, ma nei primi mesi di vita, quando il bambino è allattato, il seno apporta, oltre al cibo, anche l'acqua di cui necessita. Per i bambini alimentati artificialmente invece, dato che il latte artificiale ha una maggiore concentrazione di sali, è bene proporre di tanto in tanto qualche cucchiaino di acqua a temperatura ambiente o leggermente tiepida. La quantità dell'acqua va aumentata quando fa caldo, quando si viaggia in macchina, quando l'ambiente è troppo asciutto (per il riscaldamento), quando il bambino è esposto al vento e naturalmente quando elimina troppi liquidi per via della febbre o del vomito o della diarrea. Non è necessario dare l'acqua al bambino durante i pasti, anzi, diluisce troppo il cibo rendendolo faticosamente digeribile. La qualità

dell'acqua è molto importante (non dovrebbe contenere più di 120mg di calcio per litro), scegliere una buona acqua e preferirla in bottiglie di vetro è un buon inizio.

Due parole sullo ZUCCHERO...

Lo zucchero comune (saccarosio) è un alimento particolarmente nocivo per i bambini, in quanto la sua assimilazione determina un impoverimento di calcio (e di altri Sali minerali), vitamine(in particolare B6 e B12, ma anche PP e acido pantoteico) ed amminoacidi. Inoltre lo zucchero bianco ricavato dalla barbabietola subisce un pesante processo di lavorazione industriale. Durante i vari passaggi(14) di raffinazione necessari per poterlo rendere bianco e cristallino vengono usate sostanze chimiche che privano l'alimento di gran parte delle sue componenti naturali (minerali, vitamine, fibra, acqua ecc.) inoltre tracce dei decoloranti chimici rimangono nel prodotto. Quando viene assorbito dall'organismo provoca una sensazione di energia molto forte, ma effimera e circa due ore dopo aver consumato un dolce ci si sente irritati, stanchi, affamati e di solito si cerca altro dolce. Il consumo smodato di zucchero provoca, nel tempo, molti disturbi e malattie: diabete, ipoglicemia, obesità, malattie cardiache, carie, acidità nel sangue problemi alla struttura ossea ecc.

Per tutti questi motivi è consigliabile eliminare lo zucchero comune dalla dieta del bambino e sostituirlo con dolcificanti naturali, assimilati lentamente dall'organismo e in grado di produrre energia costante e continua. Attenzione!!! Il saccarosio si trova non solo nei prodotti alimentari dolci (dolciumi, biscotti, succhi di frutta, marmellate...), ma anche in alimenti non sospetti (legumi e verdure in scatola, sughi e conserve, pane e prodotti da forno, pesce surgelato, liofilizzati) ed in quasi tutti i prodotti per bambini, come omogeneizzati e farine latte.

Dolcificanti naturali: malti di riso, di orzo, di mais (vengono ottenuti dai semi germinati...); miele; sciroppo d'acero (viene estratto direttamente da una varietà di acero...); amasake (è una crema naturale dolce ottenuta dalla fermentazione del riso integrale, reperibile nei negozi di alimentazione naturale).

Due parole sul SALE.....

Nel corso del primo anno di vita è preferibile evitare l'aggiunta di sale ai cibi. Il consumo eccessivo di sale provoca affaticamento renale negli adulti, figuriamoci nei bambini che hanno una capacità di filtrazione inferiore...in sostituzione del sale quando il bambino ha compiuto l'anno si può usare il gomasio, che è una tipica preparazione della cucina macrobiotica, costituita di sale marino integrale

e semi di sesamo (un cucchiaino di sale 18 di sesamo). Il gomasio inoltre ha un'azione fortificante sul sistema nervoso, contiene oli essenziali che abbassano il tasso di colesterolo del sangue, è energetico, è un ottimo sostituto del parmigiano perché contiene molto calcio. Il salato è un gusto acquisito: sono gli adulti che, iniziando ad aggiungere sale negli alimenti del bambino, ne condizionano il gusto. Qualora si decida di salare il cibo del bambino (più tardi possibile),sarà bene usare il sale marino integrale che, ha differenza di quello raffinato ,composto per il 97% cloruro di sodio contiene tutti i sali minerali e gli oligoelementi dell' acqua di mare e dà un apporto più equilibrato. Meglio usare il gomasio, che dà sapore ai cibi con un apporto minimo di sodio. Il bambino sottoposto ad una eccessiva quantità di sale può manifestare:

- appetito eccessivo
- pianti frequenti
- movimenti rigidi
- scarsa capacità di gattonare o camminare in relazione all'età
- segni di rachitismo
- crescita stentata
- circolazione lenta (mani e piedi sempre molto freddi)
- eccessiva magrezza
- pelle secca
- feci scure e troppo dure.

Preparazione del gomasio: si arrostitiscono i semi di sesamo in una padella calda, mescolando continuamente con un cucchiaino di legno, fino a che i semi imbruniscono e scoppiettano ma non anneriscono (la pentola non deve far fumo). A questo punto si mettono in un mortaio o si frullano insieme al sale marino integrale e si riduce il tutto in polvere. Si conserva in un barattolo chiuso e si può usare per insaporire qualsiasi cibo al posto del sale (il rapporto sesamo/sale varia a seconda dell'età partendo da uno a venti). Per i bambini anche grandicelli è sempre meglio usare solo sesamo.

Numerosi studi dimostrano che nelle popolazioni con alimentazione ricca di sale è molto diffusa in

età adulta la pressione alta. Ricordiamo che il salato è un gusto acquisito e che non è necessario visto che numerosi alimenti già ne sono ricchi.

Due parole sul LATTE.....

Il latte vaccino è il nutrimento naturale del vitello ed il suo contenuto proteico è il triplo rispetto al latte della donna, infatti il vitello ha una crescita molto più rapida del bambino: a poche ore dalla nascita si regge in piedi...in altre parole, per far crescere un vitello occorrono una maggior quantità di proteine che per far crescere un bambino. Il latte dovrebbe essere introdotto nell'alimentazione del bambino solo dopo i dodici mesi d'età. Il latte vaccino può accompagnare il bambino durante il suo sviluppo, per essere poi gradualmente abbandonato una volta raggiunta la maturità fisica. La funzione di quest'alimento che, come abbiamo detto, è sostanzialmente quella di favorire la crescita, ne fa un prodotto difficilmente assimilabile dall'adulto ed anzi causa spesso disturbi. Un altro motivo per limitare il consumo di latte è che esso si combina male con gli altri alimenti: il coagulo che si forma durante la sua digestione avvolge le particelle dei cibi e le isola dal succo gastrico, ostacolando il processo digestivo.

Interi popoli non usano il latte vaccino per la loro alimentazione e quindi l'affermazione dei moderni nutrizionisti, secondo la quale tale alimento è indispensabile alla vita del bambino, è a mio avviso impropria. In realtà, la scelta dei cibi è determinata da fattori culturali, sociali ed ambientali oltre che biologici. Essendo il latte il prodotto di una secrezione ghiandolare, esso concentra in sé tutte le sostanze contenute nel sangue dell'animale, compresi i residui di pesticidi usati in agricoltura, i residui di metalli pesanti quali il piombo ed altre sostanze inquinanti. Ecco perché, se si decide di utilizzare questo alimento è consigliabile usare latte di qualità biologica.

Due parole sulle STOVIGLIE...

Per il bambino è consigliabile utilizzare una pentola in acciaio inox, in pirex, in terracotta verniciata con sostanze che non contengano piombo e un cestello per la cottura a vapore, che potrà essere in acciaio o in bambù. È sana pratica inoltre non lavare le stoviglie del bambino con detersivi chimici, che per quanto li si risciacqui abbondantemente, essi rilasciano sempre tracce di sostanze tossiche. Lavando le stoviglie subito dopo l'uso con acqua calda e sgrassando, qualora sia necessario, con qualche goccia di limone si eviterà di usare detersivi schiumogeni tossici. Se si riterrà indispensabile si potrà usare il sapone di Marsiglia.

FORNO A MICROONDE

Sono ancora da stabilire esattamente quali siano i danni provocati al cibo da questo tipo di cottura. Una cosa è certa: in tutta la storia dell'umanità la cottura si è sempre svolta dall'esterno verso l'interno dell'alimento. Questa pratica conferisce al cibo un'energia più forte; il microonde funziona invece al contrario: dà al cibo un'energia altamente dispersiva.

Due parole sulle ALGHE...

Le alghe sono dette anche insalata di mare; esse sono ricchissime di sali minerali, vitamine, clorofilla ed alcuni amminoacidi essenziali. Sono alimenti rimineralizzanti, antianemici, antistaminici, aiutano a prevenire e curare i disturbi circolatori. Recenti ricerche scientifiche hanno inoltre stabilito che le alghe favoriscono l'eliminazione, da parte dell'organismo, di molte sostanze tossiche, tra le quali le scorie radioattive e i metalli pesanti. Le alghe contengono una quantità di minerali da 10 a 20 volte superiore a quella delle verdure di terra. Possono essere quindi aggiunte (soprattutto la alga kombu) fin dall'inizio dello svezzamento, non più di due o tre volte la settimana, nella preparazione del brodo di verdura.

DUE PAROLE SULLE BEVANDE....

Il bambino allattato al seno non ha bisogno di bere altro, ma un'ottima bevanda per i bimbi in età di svezzamento è il tè (senza teina); i tè più indicati in questa fase sono: il tè bancha e il tè kukicha. Questi tè, entrambe giapponesi, sono ricchi di calcio e aiutano la digestione. E' da sconsigliare l'uso dei tè deteinati, in quanto non si può essere sicuri dell'innocuità della procedura per la deteinizzazione.

DUE PAROLE SULLA PATATA E SULLA BANANA...

La patata appartiene alla famiglia delle solanacee (pomodori, paprika, melanzane, tabacco...) che sono in massima parte piante tossiche. La patata contiene una piccola quantità di veleno, la solanina, che può raggiungere concentrazioni tossiche a causa dell'azione di alcuni batteri o per una prolungata esposizione alla luce o quando il tubero diventa verde. Per motivi anche chimici è bene

non abusare di questo alimento, si potrebbe provare a limitarne il consumo a favore di cereali, radici e verdure.

Le banane contengono delle buone sostanze nutritive, ma hanno poche forze vitali, rendono facilmente sazi, ma appesantiscono un po'. Inoltre la maturazione di questo frutto, che viene raccolto ancora verde e la sua conservazione sono "problematiche". Le banane devono essere stivate e stoccate in frigoriferi con diossido di carbonio per evitarne la putrefazione; innalzandone la temperatura ed esponendole ai gas di etilene diventano pronte per la vendita.

DUE PAROLE SUI SEMI....

I semi di lino contengono molti acidi grassi essenziali Omega3 Omega6 (EFA), in un perfetto equilibrio. Gli EFA contribuiscono a produrre energia e a trasmettere ossigeno.

I semi di girasole, sono eccellenti fonti di proteine, acidi grassi essenziali, vitamine del gruppo B, EFA, sono ricchissimi di magnesio, ferro e rame, minerali ed elementi traccia.

I semi di zucca, sono ricchi di vitamine del gruppo B, ferro, magnesio, zinco.

I semi di sesamo, sono ricchi di calcio, ferro, zinco, fosforo e sodio. Nonché di Vitamine A e B. Aiutano la digestione, rafforzano l'organismo e migliorano il sistema nervoso.

I SEMI OLEOSI O FRUTTA SECCA

Alimenti particolarmente ricchi di proprietà nutritive. Contengono proteine vegetali (non vanno mai combinati con proteine animali), l'alto contenuto di grassi li rende particolarmente adatti a sostituire un pasto (con del pane integrale per esempio). Possono essere mescolati alla frutta fresca. Ottimi spuntini invernali.

PICCOLO DIZIONARIO DEL "CIBO CHE CURA"...

Biologico = un'agricoltura senza pesticidi e concimi di sintesi, assenza di o.g.m (organismi geneticamente modificati). Mi permetto di dire che il biologico è una scelta etica che serve a tutelare il consumatore, ma anche il produttore e naturalmente il nostro ambiente.

Decorticate = senza la buccia o corteccia se riferito a piante

Kombu= tipo di alga

Tempeh = soia fermentata

Tahin = crema di sesamo decorticato ricca di proteine, minerali e grassi insaturi. Molto versatile, si usa per preparare creme, salse, dolci, spalmato sul pane con malto di cereali, ecc...

Kanten = nome giapponese per definire un'alga di nome agar agar.

Fu = proteina derivante dal glutine di grano dalla forma di pane secco a rondelle o a fogli.

Tofu = o impropriamente detto "formaggio di soia" è un prodotto derivato dal latte di soia e cagliato come si fa con il classico formaggio; è un alimento ricco di proteine vegetali.

8.2 COMBINAZIONI ALIMENTARI

Se combiniamo bene gli alimenti, ne avrò vantaggio la nostra salute.

Vediamo quindi alcuni punti fondamentali del nostro approvvigionamento viveri:

- 1) I generi alimentari sono composti da proteine, grassi e carboidrati che, per essere utilizzati dall'organismo, hanno bisogno di essere prima sottoposti ad un procedimento di disintegrazione e raffinazione: la digestione. I cambiamenti che il cibo subisce durante questo processo, vengono effettuati da un gruppo di agenti chiamati ENZIMI o FERMENTI.
- 2) Ogni enzima ha un'azione specifica: agisce cioè solo su un tipo di sostanza alimentare. Quindi gli enzimi che agiscono sulle proteine, non hanno effetto sui carboidrati o sui grassi. Non solo. Ogni tipo di proteina o di carboidrato richiede un particolare enzima per essere scomposto e un "ambiente" adatto. Le proteine ad esempio hanno bisogno di un ambiente acido mentre gli amidi di uno alcalino. L'unica eccezione a questa regola è la PEPSINA un enzima contenuto nello stomaco (di cui parleremo in seguito) che sembra abbia la capacità di iniziare la digestione di ogni tipo di proteina.
- 3) Ciascun enzima è in grado di svolgere il proprio compito solo se quello che lo ha preceduto ha svolto il suo in maniera corretta (!).

In pratica, se introduco nel mio stomaco amidi e successivamente proteine, l'apparato digerente manderà prima un enzima che scinda l'amido (che lavora in ambiente basico) e successivamente un enzima che scinda la proteina (che lavora in ambiente acido). Acido e basico assieme si annullano, creando un blocco della digestione con conseguente richiesta di ulteriori enzimi per continuare il lavoro.

Ne risulta quindi un affaticamento per fegato e pancreas (in quanto devono produrre altri enzimi

non previsti), un ambiente inadatto a digerire correttamente e conseguentemente, malesseri quali acidità di stomaco, pesantezza, putrefazione delle proteine oppure alla fermentazione degli amidi che generalmente portano alla malnutrizione e spesso a disturbi quali stipsi o diarrea.

Un tempo, vuoi per intuito, vuoi per povertà, l'alimentazione era strutturata diversamente, anche tenendo conto che i cibi presenti nella mensa era molto più ricchi di nutrienti di quanto lo siano oggi.

Quindi i nostri bi-nonni e i nostri nonni si ammalavano molto più raramente di malattie degenerative, come morbi di Alzheimer, Parkinson, tumori, sclerosi a placche, ecc.

Oggi, adesso, noi possiamo solo cercare di porre rimedio a questo innaturale modo di nutrirsi, cercando per primi, semplicemente e con molta pazienza, di trasformare le piccole regole che seguono, in una sana abitudine di igiene.

Senza dimenticare mai che la perfezione non esiste.

ASSOCIAZIONI ALIMENTARI DA EVITARE E DA PREFERIRE:

ZUCCHERI + PROTEINE = NO

Gli zuccheri semplici vengono digeriti nell'intestino mentre invece le proteine vengono digerite nello stomaco: per cui se vengono mangiati assieme, gli zuccheri rimangono nello stomaco per il tempo necessario a smaltire le proteine e **nel frattempo fermentano.**

ACIDI + PROTEINE = NO

Per la digestione delle proteine occorre, come si è detto, la PEPSINA. Questo enzima agisce solo in ambiente acido e quindi la sua azione viene interrotta in ambienti alcalini.

Ingerire acidi durante il pasto, non favorisce la digestione come invece si potrebbe pensare, ma inibisce la produzione di pepsina poichè in presenza di acido nella bocca o nello stomaco non viene prodotto succo gastrico. Mangiare proteine e acidi (frutta acida come ananas, arance, limone o condimenti come l'aceto) produce acido in eccesso che distrugge la pepsina e impediscono la secrezione di acido gastrico.

ACIDI + PROTEINE = PUTREFAZIONE

La putrefazione, alias decomposizione, provoca la formazione di tossine che vengono assorbite all'organismo. Queste tossine possono essere eliminate, ma se fegato o reni sono stanchi o saturi,

devono venir stipate in luoghi provvisori, come: ghiandole (tiroide, ovaie, testicoli, ecc.), sistema linfatico (il famoso centimetro di grasso), organi (fegato, reni, intestino), ecc.

PROTEINE + AMIDI = NO

Come abbiamo visto la PEPSINA è l'enzima preposto alla demolizione delle proteine e necessita per svolgere il suo lavoro **di un ambiente acido**, mentre la PTIALINA, che è l'enzima per la trasformazione degli amidi, **viene distrutto in presenza di acidi**.

GRASSI + PROTEINE = NO

La quantità di grasso diminuisce la quantità di secrezione gastrica che viene immessa nello stomaco (pepsina) e può diminuire il tono gastrico fino al 50%. Tale effetto inibitore può durare per 2 o 3 ore. Questo significa che i tempi necessari per la digestione si allungano notevolmente e si rivelano più difficoltosi

ZUCCHERI + AMIDI = NO

Gli amidi vengono digeriti prima in bocca (la saliva contiene un enzima chiamato PTIALINA) e poi nello stomaco. Gli zuccheri invece quando vengono ingeriti da soli passano direttamente nell'intestino breve. Se uniti nello stesso pasto, gli zuccheri permangono troppo a lungo nello stomaco e creano fermentazione acida.

ACIDI + AMIDI = NO

Abbiamo detto che per digerire gli amidi occorre la PTIALINA, un enzima presente nella saliva. Questo però viene distrutto con l'introduzione di acidi. Per cui appare ovvio che la combinazione acidi più amidi rende questi ultimi indigeribili.

PROTEINE + PROTEINE (di natura diversa) = NO

Come si è detto in precedenza, **per ogni tipo di proteine esiste un enzima preposto alla sua trasformazione**. Se uniamo più alimenti proteici in un unico pasto rendiamo pressoché impossibile la giusta sequenza degli eventi necessari ad una corretta digestione.

FRUTTA: DA SOLA

La frutta non subisce nessuna digestione né in bocca né nello stomaco, ma viene immessa nell'intestino dove avviene un breve processo digestivo. Consumarla assieme ad altri alimenti che richiedono tempi digestivi maggiori, significa **trattenere inutilmente la frutta per il tempo necessario allo smaltimento degli altri alimenti**. Nel frattempo questa fermenta. **La frutta dovrebbe quindi essere consumata da sola lontano dai pasti o in sostituzione di questi**.

VERDURA

Un'insalata di verdure (possibilmente crude e BIOLOGICHE) dovrebbe precedere ogni pasto a base di proteine o amidi. In questo modo al nostro organismo non mancherebbe mai la sua dose quotidiana di fibre e la sazietà giungerebbe prima. Se siamo nella stagione invernale l'insalata va preceduta da un brodo caldo per non raffreddare troppo lo stomaco.

IL CESTINO DEI TESORI

“Quando una madre aborigena si accorge che la sua bambina tenta le prime parole, la lascia toccare le “cose” di quella terra: foglie, frutti, insetti e via dicendo La bambina, al seno della madre, giocherà con la “cosa”, le parlerà, la proverà con i denti, imparerà il suo nome e lo ripeterà.”
(BRUCE CHATWIN)

Il cestino dei tesori raccoglie e fornisce una ricca varietà di oggetti comuni scelti per stimolare tutti i sensi. E' uno dei modi più efficaci per incoraggiare i bambini nel gioco e nell'apprendimento. L'uso del cestino dei tesori è un modo con il quale possiamo garantire una ricchezza di esperienze al bambino quando il cervello è pronto a ricevere, a sviluppare connessioni per poi fare uso delle informazioni raccolte.

Nessuno degli oggetti contenuti nel cestino è definibile come “giocattolo”, e la maggior parte di essi sono costituiti da oggetti che si possono trovare nell'ambiente di casa dei bambini. Quando studiamo una dieta per il nostro bambino prestiamo molta attenzione al menù, offrendo una varietà e una quantità di cibo essenziali al suo nutrimento giornaliero e ad una crescita equilibrata; ma che cosa facciamo per il suo nutrimento mentale? Per sviluppare la sua capacità di utilizzare occhi, manie bocca in un'attività di concentrazione? Un bambino alle prese con gli oggetti contenuti nel cestino dei tesori fa molte cose diverse: guarda, lecca, scuote, batte, raccoglie, lascia cadere, guarda, tocca, afferra, succhia, passa sulla seleziona alcuni oggetti e scarta quelli che non lo interessano. Maneggiando, succhiando e rigirando in bocca gli oggetti i bambini fanno scoperte relative al peso, alle dimensioni, alla forma, alla consistenza, al rumore, all'odore.....

La capacità di un bambino di concentrarsi sugli oggetti del cestino vi stupirà!!! A differenza di un oggetto acquistato che rimane lo stesso finché non si usa più o si rompe, il cestino dei tesori dovrebbe essere costantemente rinnovato e sviluppato. La parola “tesoro” ci suggerisce l'idea di qualcosa di bello e di prezioso. Gli oggetti devono riflettere queste qualità anche se sono maneggiati dalle piccole mani di un bebé. Talvolta gli adulti hanno la sensazione di essere utili solo se assumono un atteggiamento attivo quando un bimbo è alle prese con il cestino dei tesori offrendogli

gli oggetti, aiutandolo a impugnarli per il verso “giusto” e così via. Questi adulti non hanno capito l'importanza di offrire “ L'ANCORA EMOTIVA” creando con la loro presenza la fiducia che permette al bambino di imparare giocando . Tutti gli oggetti del cestino si possono pulire e alcuni potranno essere cambiati ogni volta.(mala, limone). Il cestino dovrebbe essere continuamente rinnovato con l'introduzione di oggetti sempre nuovi. E' bene utilizzare il meno possibile oggetti di plastica.Lo scopo degli oggetti raccolti è di offrire il massimo interesse attraverso il tatto, consistenza, forma, peso.

- l'olfatto, varietà di odori - il gusto - l'udito, squilli, tintinnii - la vista,colore, forma,lunghezza,lucentezza

Oggetti naturali: pigne di conifere di diverse misure,grossi ciotoli,conchiglie,piccole zucche essicate, grosse castagne,piume grandi,piumino di velluto per cipria,pallina da tennis,bambolina di stoffa,pezzi di tubi di gomma, tappo da vasca con catena,piccolo orsacchiotto di stoffa o peluche, sacchetti di tessuto con lavanda o rosmarino o chiodi di garofano o timo ben cuciti.....

9. PRENDERSI CURA SOSTENENDO I VARI STEP DI CRESCITA CON I RIMEDI FITOTERAPICI E FLORITERAPICI

I bambini piccoli sono vulnerabili alle malattie perché il loro sistema immunitario è in formazione e le loro difese ancora immature, non hanno ancora sviluppato un bagaglio sufficiente di anticorpi. Sappiamo che le malattie infantili sono la "palestra del sistema immunitario", se vengono soppresse o corrette da farmaci allopatrici il sistema immunitario potrebbe non mettersi in moto in maniera corretta e quindi non essere allenato per affrontare poi le varie sfide. Il sistema immunitario nasce insieme al bambino e così come il bambino per diventare adulto necessita di crescere e imparare. Il sistema immunitario ha lo scopo principale di permettere la sopravvivenza dell'organismo, imparando a distinguere ciò che potenzialmente potrebbe essere nocivo. Con le malattie il sistema immunitario si fortifica e matura per diventare più efficace e funzionale. Quando un bambino guarisce spontaneamente, specie da una malattia esantematica, tutto il suo essere ne esce rafforzato: vediamo il bambino cambiato, più grande, maturo...

La malattia infantile, quindi, è l'espressione di un evento evolutivo necessario per il processo di crescita che porterà a diventare adulti...Ogni malattia infantile ha il suo significato. Se ne

stronchiamo i sintomi essi poi ritorneranno in forma modificata e non sempre innocua in altri organi. Da un punto di vista spirituale potremmo addirittura dire che il bambino "si procura" la malattia come possibilità di distruggere ciò che non gli serve più (ciò si esprime nella perdita di peso che in genere si accompagna alle febbri e che viene prontamente riguadagnata). Ammalarsi, combattere la malattia e superarla sono tre gradini che si devono salire anche nel processo di apprendimento: si riceve un compito, si lotta con il problema ed infine si acquisisce una nuova conoscenza. La malattia appare come un compito dato all'organismo, la cui soluzione rappresenta un processo di apprendimento corporeo. Le malattie esantematiche compaiono quasi sempre con un innalzamento della temperatura: la febbre. Si manifestano generalmente sulla pelle e, salvo eccezione, non si ripetono. Si trasmettono molto facilmente specie nei primi sette anni e di solito il bambino ne esce trasformato positivamente. Le malattie quindi non sono solo un'esperienza dolorosa ma rappresentano una grande opportunità educativa che porta coscienza e maturazione tali da arricchire l'uomo e stimolarlo nella sua evoluzione.

“Le gioie sono doni del destino e il loro valore è nel presente, ma i dolori sono la sorgente della conoscenza e il loro significato si mostra nel futuro.”

R. Steiner

La malattia quindi potrebbe essere vista come messaggio del corpo come ci spiega la psicosomatica e gli studi in psiconeuroendocrinoimmunologia (PNEI), in neurofisiologia e in psicanalisi si evidenziano delle modificazioni a carico di organi, apparati e viceversa. Il corpo ci parla, manifesta un disagio, per questo è importante saper ascoltare e non sopprimere tempestivamente il sintomo anche perché questo messaggio ritornerà più chiaro. Riuscire a far vivere la malattia al bambino come un messaggio del corpo e non come punizione sarebbe un grande insegnamento.

“La malattia non è una crudeltà in sé, né una punizione, ma solo ed esclusivamente uno strumento di cui la nostra anima si serve per indicarci i nostri errori, per tyrattenerci da sbagli più gravi....”

E. Bach

DURANTE LA MALATTIA:

RINNOVARE SPESSO L'ARIA NELLA STANZA

SPRUZZARE O DIFFONDERE ESSENZA DI EUCALIPTO O LIMONE

FAR RIPOSARE MOLTO IL BAMBINO

EVITARE GIOCATTOLI STIMOLANTI, MECCANICI, ELETTRICI.

LE MALATTIE ESANTEMATICHE

Con esantema si definisce il modo aspecifico di un'eruzione cutanea comune a diverse sindromi, in cui la pelle esplica un ruolo significativo come emuntore di tossine. Nel corso dell'infanzia questo tipo di manifestazioni sono molto ricorrenti, alcune sono di tipo virale come la rosolia o il morbillo, altre, come la scarlattina, da streptococco.

Scarlattina, morbillo, rosolia... vanno ritenute “malattie benefiche” in quanto rappresentano un'occasione per il giovane organismo, di espellere impurità e “tare” genetiche. Per questo motivo sono considerate “crisi di crescita” salutari, dopo le quali si registrano spesso degli “scatti” nello sviluppo del bambino .

A seguire alcuni rimedi fitoterapici e oligoterapici che aiutano a controllare con discrezione l'evoluzione ed il decorso della malattia per prevenirne soprattutto le complicazioni. In ogni caso, è sempre molto importante tener ben pulito l'intestino del bambino con un clistere con acqua tiepida o tisana di camomilla. . Quando si usa la fitoterapia nei bambini è saggio e prudente testare le erbe, usandone piccole quantità, meglio testarle all'interno del braccio spennellando un po' di tisana (patch test) e aspettare l'eventuale reazione.

Se dopo alcune ore non ci sono state reazioni, si potrà somministrare l'erba per via interna sempre a piccole dosi. Se vengono somministrate saggiamente, le erbe non turbano il delicato equilibrio ecologico del bambino, ma piuttosto lavorano in armonia con il suo giovane organismo. Tutte le erbe, anche le più sicure e conosciute, possono causare effetti differenti da individuo a individuo. Paracelso(medico alchimista 1493-1541) diceva: tutto è veleno, e nulla esiste senza veleno. Solo la dose fa in modo che il veleno non faccia effetto.

9.1 OLIGOTERAPIA:

Manganese-Rame: migliora la capacità di organizzazione delle difese immunitarie.

Zolfo: ha effetto drenante, facilita l'eliminazione delle tossine batteriche o virali.

Rame: ha azione antinfiammatoria ed antinfettiva, indicato soprattutto nelle prime fasi della malattia.

Bismuto: ha un ottimo effetto sulle prime vie respiratorie, in particolare sulla gola, da non tralasciare in caso di scarlattina o morbillo.

9.2 FITOTERAPIA:

Ribes nero (Ribes Nigrum): antinfiammatorio, antistaminico, analgesico

Ontano Nero (Alnus glutinosa): antinfiammatorio ,febbrifugo

Betulla (Betula Verrucosa) depurativo, detossinante

Questi tre gemmoderivati sono consigliati in alternanza: mattino, mezzogiorno, sera per poi riprendere il ciclo. Le dosi per i bambini sono:1goccia per ogni kg di peso.

Carpino (Carpinus Betulus):antibatterico, espettorante, antinfiammatorio da utilizzare quando sono coinvolte le alte vie respiratorie.

Abete (Abiens pectinadao Abiens alba): azione antisetica, antidolorifica, antisetica, espettorante, balsamica, quando c'è l'interessamento dei linfonodi. E' una gemma particolarmente orientata al sistema linfatico, l'apparato respiratorio e rinforza l'apparato osteoarticolare del bambino.

Platano (Platanus Orientalis). Gemma a tropismo cutaneo, agisce sul rossore e l'infiammazione con il suo effetto di drenaggio sulla pelle.

Oleoliti o Pomate di Elicrisio, Piantaggine, Calendula, Consolida, Ipericosono sono ottimi come antinfiammatori, cicatrizzanti e calmanti.

9.3 FLORITERAPIA, FIORI DI BACH

I bambini generalmente sono molto aperti e ricettivi nei confronti della floriterapia, rispondendo all'assunzione dei fiori in modo rapido perché sono ancora in sintonia con le vibrazioni della natura e meno condizionati dai pregiudizi. Spesso già solo dopo pochissimi giorni, si possono notare gli effetti positivi del rimedio assunto. Generalmente sono loro stessi a ricordare ai genitori il momento di assunzione delle loro “goccine magiche”. La comprensione dell'assunzione dei fiori da parte dei bambini non è indispensabile, ma potrebbe essere un'ottima occasione per avvicinare i più grandicelli ad una visione meno materialistica e più spirituale della vita. Curare i bambini con le essenze floreali implica l'esigenza nei genitori di una visione educativa aperta, ecologica e spirituale. Edward Bach nato in I Inghilterra nel 1886, voleva che questa terapia fosse semplice, facilmente reperibile e facile da preparare e utilizzabile da ogni essere vivente. Di seguito vedremo alcuni elisir adatti ai bambini, da non prendere come una lista di formule fisse e astratte in quanto ogni bambino e ogni situazione è diversa e, come tale, va rispettata ed affrontata.

Posologia: in una bottiglietta da 30 ml, munita di contagocce, versare acqua minerale naturale, aggiungere 40 gocce di cognac o brandy e due gocce di ogni rimedio scelto. Al bambino andranno

somministrate quattro gocce della diluizione così preparata quattro volte al giorno, avendo cura di non lasciar toccare al bambino il contagocce con la lingua. Nelle preparazioni per i neonati è preferibile non aggiungere alcool, perciò le diluizioni devono essere conservate in frigorifero e sostituite spesso (ogni sette / dieci giorni). Per i neonati ed i bambini molto piccoli è possibile versare le gocce floreali di Bach nell'acqua del bagnetto: circa venti gocce di rimedio diluito in ogni bagnetto oppure cinque gocce di rimedio puro. I rimedi si possono usare anche nel biberon con latte o tisana o in aggiunta a creme o oli per massaggi.

Rimedi per neonati e bambini piccoli:

- Star of Bethlehm e Walnut scioglieranno le conseguenze del trauma della nascita e favoriranno l'inserimento del bimbo nel nuovo ambiente.
- Holly , Heather e Walnut saranno preziosi soprattutto quando sarà impossibile l'allattamento al seno o nei casi in cui dovesse essere necessario qualche giorno di ospedalizzazione.
- Wild Rose e Olive aiuteranno i bambini fragili, fisicamente deboli, nati prematuri oppure che hanno dovuto confrontarsi subito con la malattia.
- Chicory e Heather aiuteranno i bambini che si calmano solo se presi in braccio, che chiedono una costante presenza della mamma.
- Mimulus e Walnut quando i bambini affrontano male i cambiamenti, i viaggi o le situazioni nuove.
- Walnut, Agrimony per i disturbi della dentizione.
- Aspen e Rock Rose sono i fiori adatti ai bambini che dormono male, che hanno paura del buio o che si svegliano piangendo a causa di brutti sogni.
- Mimulus aiuterà i bambini con paure concrete, timidi e facilmente impressionabili. Aiuta a superare la paura del medico, del dentista e delle persone estranee.
- Honeysuckle, Walnut e Holly per i bambini che hanno perso uno dei genitori.

Per le malattie infantili ci vengono in aiuto:

- Crab Apple che è il depurativo per eccellenza; per ottenere un'azione di drenaggio va utilizzato nella dose di sei gocce in mezzo litro d'acqua da sorseggiare durante il giorno, si può continuare anche per un lungo periodo. Risulta quindi il rimedio ideale per smaltire gli effetti indesiderati di una lunga terapia farmacologica o un'anestesia.
- Rescue Remedy/ Olive/ Crab Apple sono i fiori per sostenere i bambini durante una malattia

febbrile.

- Wild Rose e Hornbeam favoriranno il recupero delle forze durante la convalescenza.
- Centaury/ Clematis/ Crab Apple/ Larch/ Olive/ Wild Rose sono i fiori più adatti per aumentare le difese immunitarie. Bisognerà sceglierli secondo il temperamento del bambino.
- Rescue Remedy con Walnut e Red Chestnut sono adatti nel caso in cui ci sia bisogno di un intervento chirurgico.
- Beech/ Crab Apple/ Star of Bethlehem/ Holly/ Olive, questi fiori presi separatamente o in combinazione aiuteranno il bambino a diventare più resistente alle allergie sia alimentari che stagionali (la cura andrebbe fatta preventivamente). Quando le allergie sono accompagnate da crisi di asma i rimedi adatti sono: Rock Rose/ Gentian/ Gorse.
- Chicory/Willow/Mimulus/Pine/Cherry Plum/Holly per i bambini che bagnano il letto. L'enuresi notturna preoccupa seriamente molte famiglie, scegliere uno o più di questi rimedi a seconda del carattere e del problema più evidente.

10. PRENDERSI CURA UTILIZZANDO TECNICHE DI IDROTERMOFANGOTERAPIA

L'idrotermofangoterapia è una delle discipline più antiche della naturopatia. Il termine significa utilizzo dell'acqua e della terra a scopo terapeutico. Questa pratica ha origini antichissime: ne troviamo menzione nei Veda Indiani, nell'antico Egitto, presso Assiri e Babilonesi. Ippocrate (460-377 a.C.) riconosciuto come il padre della medicina, riteneva importante fare bagni alternati di acqua calda e fredda per disintossicare il corpo. Vincent Priessnit (1799-1851), contadino della bassa Slesia, fu uno dei più grandi utilizzatori della terapia dell'acqua: guarì dai postumi di un grave incidente traendo insegnamento dall'osservazione di un cervo ferito che per curarsi si immergeva quotidianamente nell'acqua fredda di un ruscello. Il concetto è: richiamo sangue in zona, si provoca una reazione di calore che fa espellere la malattia.

Il vero padre dell'idroterapia fu Sebastian Kneipp (1824-1897) sacerdote tedesco, sperimentò su di sé i poteri dell'acqua guarendo dalla tubercolosi. Secondo Kneipp ogni malattia trae origine dalla cattiva circolazione o da uno stato di intossicazione del sangue. Un'alimentazione scorretta o troppo abbondante, aumenta la temperatura interna dei visceri provocando la febbre gastro-intestinale, che favorisce la putrefazione degli alimenti e provoca la formazione di tossine, responsabili di varie

patologie. In base alla teoria dell'equilibrio termico la salute esiste solo quando c'è equilibrio tra temperatura interna e temperatura esterna del corpo. A tale fine, l'applicazione sulla pelle di acqua fredda o alternativamente calda e fredda provoca una reazione intensa dell'organismo con iniziale vasocostrizione, pallore, pelle d'oca e pizzicore e aumento della temperatura cutanea. Le applicazioni ripetute, ristabiliscono la giusta temperatura fra interno del corpo e periferia, togliendo l'infiammazione ed eliminando tossine e scorie dall'organismo, rendendo il corpo più vigoroso e resistente alle malattie. Queste pratiche hanno un'azione tonica e rilassante sul sistema nervoso portando ad un generale riequilibrio della persona dando vigore e vitalità. Le tecniche dell'idrotermofangoterapia sono: spazzolatura, frizioni, cataplasmi di argilla e terra vergine, e getti alternati di acqua calda e fredda, bagno di vapore, enteroclisma e il semicupio.

Come utilizzare alcune di queste semplici tecniche per curare i bambini.

Ai primi sintomi della malattia, far fare al bambino un bagno caldo per far reagire il corpo. In caso di febbre applicare cataplasmi di argilla e terra vergine sul ventre, nella zona addominale dalle creste iliache all'ombelico e coprire con una coperta di lana, lontano dai pasti. Inoltre si possono fare delle frizioni con acqua e aceto oppure con acqua e olio essenziale di eucalipto sui polpacci se il bambino li gradisce e non ha i brividi, oppure impacchi di acqua calda sui polsi quando il bambino ha i brividi. Gli impacchi freschi sostengono il corpo nel suo sforzo di disperdere calore se i polpacci sono freddi e il termometro segna 38,5°, si può star certi che la temperatura aumenterà ancora perchè l'organismo non può ancora distribuire calore in periferia). Il bambino va tenuto coperto ma non troppo al caldo. Gli impacchi caldi sui polsi sono ottimi quando il bambino ha i brividi (se il bambino gradisce), in questo caso il bambino va tenuto al caldo e gli si può offrire una tisana calda.

Enteroclisma ,lontano dai pasti, abbassa subito la febbre e purifica dalle scorie.

La febbre non è una malattia ma un mezzo di difesa utile specie se supera i 38°(oltre questa temperatura molti virus e batteri non sopravvivono), va lasciata se il bambino non è in sofferenza (il comportamento del bambino è molto più significativo del valore della temperatura) ma gestita. Un ottimo rimedio per la gestione della febbre possono essere:

- enteroclisma , lontano dai pasti;
- impacchi sul ventre di terra vergine, lontano dai pasto
- impacchi di aceto e acqua a temperatura ambiente sui polpacci caldi se il bambino gradisce e non ha brividi. Gli impacchi freschi sostengono il corpo nel suo sforzo di disperdere calore; se i polpacci sono freddi e il termometro segna 38,5° si può star certi che la temperatura

aumenterà ancora perché l'organismo non può ancora distribuire calore in periferia). Il bambino va tenuto coperto ma non troppo al caldo.

- impacchi caldi sui polsi se il bambino ha i brividi (e se il bambino gradisce). In questo caso il bambino va tenuto al caldo e gli si può offrire una tisana calda.

La febbre è quell'elemento che attraverso il calore ci purifica dalle scorie.

Secondo Rudolf Steiner il calore è il portatore dell'io nell' uomo: solo il calore può compenetrare tutte le forze di esistenza e produrre in esse una metamorfosi da uno stato di aggregazione ad un altro.

LA TOSSE

La tosse, come sappiamo aiuta le vie respiratorie a liberarsi da sostanze nocive. I rimedi più indicati per questa disarmonia sono: il miele, che contribuisce a diminuire la carica batterica, specie se associato ad un olio essenziale come l'olio essenziale di malaleuca o tea tree, oppure l'olio essenziale di manuca, cinque volte più potente del precedente. Il miele, per essere completamente biodisponibile, deve essere assunto a temperatura ambiente per non perdere le potenzialità enzimatiche. Utili per la tosse sono le “polentine di semi di lino”, preparate con i semi di lino e l'acqua con la stessa preparazione della polenta tipica bresciana. Questa “polentina” deve essere messa in mezzo a due o più panni di cotone e posizionata calda, ma non bollente, sui bronchi per le sue azioni espettoranti. Le tisane con Timo e Tiglio sono indicate per la tosse secca e invece le tisane di Malva, cannella, eucalipto sono indicate per la tosse grassa. Il succo di limone è indicato per la tosse grassa al mattino appena svegli e per la tosse secca è un buon rimedio il succo di carota. Anche i suffumiggi di eucalipto, lavanda, menta, timo sono efficaci. I gemmoderivati indicati per la tosse sono da distinguere in base al tipo di interessamento della cavità laringofaringea. (ontano nero, carpinus betulus e viburnum lantana sono i più usati).

Una delle parole chiave in psicosomatica per la tosse è: "vi tossisco, vi sputo addosso".

MAL DI GOLA

Per il mal di gola gli impacchi di ricotta sono indicati in caso di gola gonfia, alito fetido e febbre alta. Sono utili anche impacchi di argilla e terra vergine per togliere l'infiammazione. I rimedi oligominerali più indicati sono: manganese rame, rame, zolfo. Per quanto riguarda i gemmoderivati il ribes nigrum, il viburnum lantana, la rosa canina e la betulla.

Per il raffreddore sono indicati gli impacchi di burro di malga sulla fronte o di albume d'uovo (se

non ci sono intolleranze) in quanto hanno potere decongestionante .

Una delle parole chiave in psicosomatica per il mal di gola è: “ ho inghiottito abbastanza”

DISSENTERIA/ VOMITO

Il problema più grosso in questi casi è la disidratazione che può avvenire velocemente.

È necessario reintrodurre i liquidi persi proponendo al bambino brodino, zuppe o comunque cibi acquosi (si cereali, patate, mele, carote).

Soluzione reidratante casalinga: 1lt di acqua i cucchiaino di malto o sciroppo d'acero e uno di sale, limone.

Soluzione tampone: lasciar depositare un cucchiaino di argilla in un bicchiere ,riempirlo di acqua e aspettare che l'acqua non sia torbida e l'argilla depositata.

Far bere a piccoli sorsi.

La tisana contro la diarrea è a base di radice di more selvatiche.

Una delle parole chiave in psicosomatica per il vomito è “mi viene da vomitare” il vomito è in se una sana reazione serve all'organismo a liberarsi da ciò che non riesce ad elaborare.

STITICHEZZA

Solitamente legata a fattori emotivi o ad abitudini alimentari scorrette. Aumentare l'assunzione di liquidi e l'esercizio fisico sono le cose primarie. Una tisana efficace contro la stitichezza potrebbe essere preparata con una parte di radice di altea, due parti di semi di spilio, quattro parti di semi di finocchio, due parti di menta verde, una parte di radice di liquirizia e un quarto di scorza d'arancia o cannella. bollire 20 min a fuoco basso filtrare e lasciar raffreddare. Far bere al bambino mezza tazza a ogni pasto. Se il problema persiste aggiungere alla tisana qualche foglia di senna . Macinare semi di psillio, lino, e olmo rosso e dare al bambino un cucchiaino da tè di questo miscuglio ad ogni pasto, oppure preparare delle “caramelle” con prugne, fichi , albicocche, uva frullati con semi di psillio e olmo frullati a formare delle palline con l'aggiunta di di polvere di carruba che oltre ad essere saporita ha proprietà benefiche contro la stitichezza.

Ottima la cannella per contrastare la dissenteria.

Una delle parole chiave in psicosomatica per la stipsi è la paura di lasciar andare

Rimedi per i disturbi più comuni dei piccolissimi:

Coliche: le coliche possono rappresentare un'esperienza penosa sia per il bambino sia per i genitori. In genere la colica è causata da spasmodiche contrazioni del tratto digestivo non ancora maturo del bambino o da aria intrappolata nell'intestino. Il tratto digestivo di un neonato impiega circa tre mesi a svilupparsi completamente, infatti quasi sempre le coliche dopo questo periodo scompaiono. Le tisane per calmare le coliche sono : il finocchio, l'olmo rosso americano, l'anice, l'aneto e l'erba gatta. Per calmare gli spasmi si possono appoggiare sul pancino un asciugamano caldo imbevuto di tisana o gemmoderivato di *tilia tomentosa* sul pancino o per via orale..Una delle parole chiave in psicosomatica per le coliche è “questo nuovo mondo mi è indigesto”.

Dentizione: il problema della dentizione affligge quasi tutti i bambini in modo più o meno intenso. Ci sono vari sintomi che preannunciano una dentizione difficile: febbre, Eritema da pannolino, irritabilità, diarrea.

La tisana di erba gatta risulta utile per calmare il sistema nervoso, per lenire il dolore acuto e inoltre per contrastare la febbre da dentizione. Un famoso medico, erborista Jetho Kloss diceva:” se ogni madre tenesse dell'erba gatta nella propria dispensa , eviterebbe di passare numerose notti insonni e risparmierebbe un bel po' di sofferenza al proprio bambino. Con questa tisana si possono preparare dei ghiaccioli aggiungendo l'azione analgesica del freddo.

Crosta latte: di per se non rappresenta un problema si tratta di solito di un mal funzionamento delle ghiandole sebacee che secernono un eccesso di grasso che si accumula sulla testa del bambino sotto forma di crosta latte. Per accelerare il lavoro normale delle ghiandole si può massaggiare il capo del bambino con olio di oliva .La tisana di bardana(*arctium lappa*) contiene un'antibiotico naturale con elevato potere antisettico e depurativo è possibile usarla come detergente.

Una delle parole chiave in psicosomatica per la crosta latte e la dermatite atopica è ”mi prude la pelle , bramo per agire”.

Eritema da pannolino: Si tratta di un'irritazione cutanea nella zona coperta da pannolino. Questo disturbo piuttosto comune si risolve facilmente con rimedi naturali. L'oleolito di *irerico* e *dicalendula* o radice di *consolida* sono i più indicati. Essendo oli formano un film protettivo tra la

cute i il pannolino spesso causa di questo disturbo meglio usare pannolini lavabili fatti con fibre naturali(ogni bambino consuma nei primi tre anni di vita circa 6000 pannolini. Per risparmiare tonnellate di rifiuti sarebbe bene usare pannolini lavabili, inoltre è bene sapere che sono necessari 500 anni per smaltire un pannolino usa e getta che non è riciclabile e oltretutto contenere sostanze chimiche dannose). Nei casi più gravi si può mescolare polvere di argilla con tisana di consolida maggiore fino ad ottenere una pasta morbida, che va spalmata delicatamente sopra l'eritema ,lasciata agire una quarto d'ora e rimossa delicatamente.

Mal d'orecchie: fino al compimento dei tre-quattro anni i condotti auricolari non sono completamente formati e di conseguenza non drenano perfettamente. Ne consegue che spesso quando il bambino ha il raffreddore i suoi condotti auricolari si tappano per l'eccesso di muco, per l'eccesso di muco che non riescono a far ben defluire. Le secrezioni umide che si accumulano favoriscono inoltre la proliferazione dei batteri, frequente causa di infezioni. Le infezioni alle orecchie possono essere piuttosto gravi e causare danni all'udito. Utili sono gli impacchi con panno caldo umido, impacchi di cipolla affettata e gli impacchi di albume. Secondo la medicina tradizionale cinese la salute dei reni è direttamente collegata a quella delle orecchie, quindi sarà bene verificare che i reni del bambino funzionino bene e che stia bevendo a sufficienza. L'applicazione di impacchi caldi sulla schiena nella zona dei reni può aiutare a diminuire l'infezione alle orecchie. La tisana di zenzero grattugiato fresco ,succo di limone e miele è rinfrescante e decongestionante. Aglio, zenzero, echinacea sono tra i rimedi principe per le orecchie. Se il bambino è allattato al seno, qualche goccia di latte materno direttamente nelle orecchie (meglio entrambe perche i condotti auricolari sono collegati e l'infezione potrebbe passare da un'orecchio all'altro) sarà un tocco sano grazie alle sue proprietà antinfiammatorie e antibatteriche. Una delle parole chiave in psicosomatica per il mal di orecchi “ Non voglio dare ascolto ,non voglio ascoltare”

11. IL LATTE MATERNO

Forse il rimedio più naturale al mondo è...

Il latte materno è veramente una risorsa preziosissima a 360° i cui benefici non derivano solamente dall' "assunzione" per via orale da parte del neonato che succhia al seno della madre, ma possono estendersi sotto "forme" diverse.

Il latte materno ha delle caratteristiche curative davvero uniche e sorprendenti che possono essere utili per affrontare alcuni problemi di salute, le sue capacità curative possono essere così suddivise:

antinfettive – antinfiammatorie – immunomodulatorie – immunologiche

OTTIMO COLLIRIO – Grazie alle sue proprietà antinfiammatorie e antibatteriche può risolvere le congiuntiviti, gli arrossamenti da freddo, gli occhi appiccicosi o gli occhi arrossati a causa di sfregamento. Il latte materno contiene infatti anticorpi IgA in grado di proteggere la congiuntiva.

Un'equipe di ricercatori dell'ospedale Queen Elisabeth di Adelaide, in Australia, ha messo a confronto tre metodi di lavaggio dell'occhio

– con acqua sterile,

– con un tampone di cotone imbevuto nel latte materno e

– con un batuffolo di ovatta asciutto seguito da uno spruzzo direttamente dalla mammella

riscontrando che gli ultimi due rimedi erano molto più efficaci e questo perché il latte materno contiene agenti antibatterici.

RIMEDIO CONTRO L'OTITE come visto prima

RIMEDIO CONTRO IL RAFFREDDORE – Il latte materno è anche decongestionante per cui invece di utilizzare soluzioni fisiologiche si può usare il latte materno per fare i classici lavaggi nasali e liberare il naso chiuso.

OTTIMO COAGULANTE – Nel caso in cui ci si ferisca, grazie alle sua capacità coagulanti e antinfiammatorie, il latte materno può essere utilizzato come una pomata cicatrizzante così come rimargina le ragadi del seno provocate durante l'allattamento.

MASSAGGIA GENGIVE – Durante la dentizione i bambini soffrono di dolore alle gengive per attenuare i quali diamo loro degli oggetti freddi che aiutano a decongestionarle. Una dritta davvero interessante è quella consigliata dall'ostetrica e blogger Emanuela Rocco che indica di fare

dei ghiaccioli con il latte materno da dare al bambino durante la nevralgia ai denti.

FATTORI IMMUNOLOGICI PRESENTI NEL LATTE UMANO:

1. fattori antinfettivi
2. fattori con attività antinfiammatoria
3. fattori immunomodulatori
4. cellule (neutrofil, monociti/macrofagi, T e B linfociti)

1. Fattori antinfettivi:

-Le Ig A secretorie rappresentano gli anticorpi più numerosi nel latte materno, agiscono a livello delle mucose.

La loro principale funzione è quella di bloccare l'adesione dei microorganismi alle superfici epiteliali dell'intestino, dell'apparato respiratorio e di neutralizzare le loro tossine.

Le Ig A secretorie sono specifiche contro i microorganismi dell'ambiente in cui il bambino vive, poichè vengono prodotte dalla madre nel corso della propria vita; in caso di contatto con nuovo germi la madre produce nel giro di 48 ore plasmacellule Ig A secernenti specifiche che passano nel latte.

Le IgA secretorie hanno anche funzione antinfiammatoria inibendo la chemiotassi dei neutrofil.

- La lattoferrina è la proteina quantitativamente più rappresentata nel latte.

Possiede attività batteriostatica poichè lega il ferro nell' intestinale sottraendolo ai batteri siderofili; ha attività battericida (per proteolisi intestinale di una parte di essa), modula inoltre la risposta immune del bambino; ha inoltre attività antiinfiammatoria inattivando il complemento.

- Gli oligosaccaridi presenti nel latte sono più di 80 e rappresentano quantitativamente uno dei tre principali costituenti del latte; la loro attività antinfettiva è legata ad un meccanismo di competizione dovuto alla analogia strutturale con recettori di membrana specifici per batteri o tossine batteriche a livello delle mucose delle vie urinarie, dell'apparato respiratorio e gastrointestinale.

- La lattoderina è una glicoproteina che inibisce la replicazione virale di tutti i ceppi di rotavirus.

- La mucina è una glicoproteina protettiva nei confronti delle infezioni da E. Coli fimbriati

2. Fattori antinfiammatori:

L'attività protettiva del latte umano solitamente non è accompagnata da una risposta infiammatoria per due motivi: da un lato nell'assenza di sostanze infiammatorie (fattori della coagulazione, alcuni fattori del complemento, Ig E, basofili ed eosinofili), e dall'altro nella presenza di fattori antinfiammatori (Ig As, inibitori delle proteasi, enzimi, prostaglandine, citochine antinfiammatorie ecc.).

3. Fattori immunomodulatori:

Aumentano/ regolano lo sviluppo e la funzione di parti del sistema immunitario del bambino.

Nucleotidi: stimolano l'attività anticorpale e NK, la maturazione della mucosa intestinale e una più rapida "riparazione" dopo un processo infettivo.

Citochine: hanno probabilmente un ruolo centrale nello sviluppo del sistema immunitario del lattante che da solo non è in grado di produrle.

Prolattina: stimola la differenziazione e la maturazione dei linfociti T.

Prostaglandine, lattoferrina anticorpi antiidiotipo ecc.

4. Cellule:

Sia il colostro sia il latte maturo contengono elevate quantità di leucociti.

Citochine, fattori del complemento e antigeni già elaborati per la presentazione al sistema immunitario neonatale, in modo che il lattante immunologicamente inesperto potrebbe beneficiare dell'esperienza materna..

I MIEI ULTIMI DUE CASI:

CASO 1

Ricevo una telefonata da una mamma in difficoltà con la sua bimba di 4 mesi che da tre non si scarica se non con l'ausilio di un sondino. La situazione è diventata complicata e la pediatra le suggerisce una visita dal chirurgo. La mamma, attenta e premurosa, prova a portare la figlia dall'osteopata che dopo qualche incontro le suggerisce un riflessologo. Ho invitato mamma e bimba durante un incontro del corso di massaggio infantile che stavo tenendo in quel periodo, si sono unite a noi, abbiamo massaggiato i bambini e infine mi sono trattenuta con lei per insegnarle a trattare l'intestino sui piedini della sua cucciolala, abbiamo disegnato i piedini in modo che rimanesse il ricordo chiaro per il prossimo trattamento, abbiamo parlato dell'importanza dell'acqua e delle fibre, e del tempo speciale che avrebbe dovuto prendersi con la sua terza figlia durante i trattamenti di massaggio che giornalmente le ho consigliato di fare. La mamma dopo due giorni mi ha comunicato che la bimba si era scaricata spontaneamente e ancora oggi, passati 45 giorni, continua così.

CASO2 13/03/2017

Mi contatta una conoscente, sa che ho frequentato l'accademia e mi espone il problema della figlia sedicenne che vive a Milano da sola in un convitto per poter frequentare una scuola di danza oltre al liceo e che da poco tempo sta facendo uso di Lexotan per dormire...Sento la ragazza al telefono e facciamo una lunga chiacchierata nella quale le chiedo le sue abitudini alimentari, come si scarica, com'è il mestruo e così via, lei si racconta come una perfezionista con forti dolori mestruali, ovaio policistico, pillola, carenza di ferro che assume chimicamente, ma il disturbo più importante è il non riuscire ad addormentarsi. Risento la madre e anche a lei faccio un'intervista. Mi prendo il tempo e studio il caso. Decido di darle manganese-rame oligoelementi per lavorare sul terreno. Il magnesio dall'ovulazione al mestruo in quanto nel periodo premestruale il corpo è meno capace di assorbire la quantità di magnesio utile per l'umore. L'energia, la forza e la concentrazione e i dolori mestruali. Infine Tilia tomentosa ogni sera 60 gocce ore 18 e 60 gocce prima di coricarsi e tisana a base di ortica al posto del caffè per dare energia e ferro. Bolli dell'acqua calda sul fegato dopo cena e prima di coricarsi le consiglio di fare tre respiri profondi e di ripeterli al risveglio stando attenta anche durante il giorno al suo respiro. Decido che per ora va bene così fino alla fine della scuola poi ci saranno altre cose da rivedere. Ho sentito la mamma della ragazza qualche giorno fa, mi ha detto che va migliorando è più rilassata ma ha ancora dei risvegli.

Esperienza: Da anni faccio parte di un'associazione di volontari che leggono in biblioteca per i bambini. Essendo un'amante del massaggio ho spesso trovato il modo di portarlo anche in biblioteca

insieme ai bambini. Ecco allora che quando i bimbi mi vedono vogliono che io gli racconti la storia di Pietro pizza. E mentre gli narro la storia di questo Pietro comincio a massaggiarli fingendo che il loro corpicino è un insieme di pasta per la pizza da impastare, stendere e da condire a piacere. Questo trucchetto è solo un'esempio di come si può arrivare al tocco giocando e divertendosi.

CONCLUSIONI

Questo lavoro è stato una sintesi di alcuni concetti che mi stanno a cuore, in primis il prendersi cura che per il Naturopata non ha un significato univoco. Prendersi cura di una persona significa innanzitutto rispettare, stimolare e valorizzare lo svolgersi della sua esistenza. Nella relazione personale, il prendersi cura dell'altro non può mai rifarsi a schemi precostituiti, elaborati su esperienze pregresse, tanto da forgiare un clichè. Se l'altro è accolto nella sua unicità, colui che si prende cura dovrà necessariamente partire dalla unicità del soggetto a cui rivolge questa cura, questo comporterà un atteggiamento attento all'altro, di accoglienza, ascolto e apertura non condizionata. Partire dalla cura del bambino vuol dire per me partire dalla base. Il genitore con gli strumenti giusti potrà accompagnarlo nella sua crescita educarlo ad ascoltare la natura i suoi ritmi e i suoi frutti, insegnare a lui il potere curativo delle piante, portarlo in campagna, raccogliere le erbe e utilizzarle poi nei momenti di bisogno anche perchè l'organismo dei bambini è particolarmente sensibile e risponde in modo naturale e rapido all'energia curativa delle erbe e delle terapie naturali. Forse il loro corpicino risponde in modo efficace perchè i bambini sono ancora fortemente collegati con la natura: il cordone ombelicale è ancora profondamente intrecciato con il corpo stesso di Madre Terra e i suoi molteplici regali scorrono dal suo nucleo più profondo, come un flusso capace di donare vita.

Accompagnarli nella loro crescita significa anche educarli ad uno stile alimentare sano a sapori naturali, non camuffati o esaltati come quelli che ci propinano le industrie alimentari.

Un 'alimentazione" vitale"è quell'alimentazione il meno manipolata possibile, stagionale cioè alimenti che ruotano in ogni stagione e che ci sono al momento giusto. I bambini andrebbero educati anche a questo.

Mangiare i pomodori in inverno non va bene, essi sono rinfrescanti e in inverno si ha bisogno di calore, i bambini sono sensibili alla natura e se educati bene sapranno rispettare il giusto scorrere delle stagioni. I bambini hanno diritto di sapere cosa stanno mangiando e il perchè lo stanno mangiando e il genitore ha il dovere di informarsi per dare il meglio al proprio figlio. La fretta

,l'informazione manipolata che giornalmente riceviamo dai media ci allontanano dalla naturalità della vita, spero che gli spunti messi in queste pagine possano essere uno stimolo all'approfondimento di questi argomenti. Accompagnarli nella crescita significa anche insegnare loro ad ascoltare la malattia, stare nella malattia, comprenderla e non viverla come una punizione anche perchè la malattia è parte integrante della vita, è essenziale, significativa , maestra e necessaria per il percorso evolutivo umano. Nello scorrere della vita si inciamperà sempre in qualche crisi che con il tempo sarà superata con le proprie forze, se si educa un bambino all'ascolto più in là sarà un adulto capace di superare da solo le prove della vita.

E' da questo lavoro in sintesi che voglio partire, approfondendolo con l'esperienza.

RINGRAZIAMENTI

Ringrazio prima di tutto la mia famiglia, Giovanni e i miei figli Irene e Carlo che mi hanno sempre sostenuto in tutti gli anni scolastici sia nella pratica che sotto il profilo emotivo. Ringrazio tutti i docenti che mi hanno insegnato ad aprire il cuore aprendolo loro a me , in particolare Loretta che mi ha seguita rispettosamente in questo ultimo lavoro con la tesi. Ringrazio i miei compagni di avventura, ognuno di loro mi ha regalato qualcosa di suo in questi anni e con loro mi sono divertita. Ringrazio le super segretarie che con estrema pazienza sono sempre state pronte ad aiutarmi , Ringrazio i miei amici e le mie amiche che si sono sentiti spesso dire “non posso sono a scuola” , ma che non hanno mai smesso di invitarmi. Ringrazio mia sorella che spesso si è occupata dei miei figli e ha sempre creduto nel mio progetto. Ringrazio tutte le mamme che mi hanno portato i loro bambini in fiducia e che hanno stimolato lo svolgersi di questo lavoro. Infine ringrazio Michela che mi ha corretto la tesi anche se ogni volta le portavo i miei scritti” in modo creativo” e a lei venivano i capelli sempre più ricci.

BIBLIOGRAFIA

- Alimentazione naturale del bambino - Tiziana Volpiana – RED
- Alimentazione naturale dallo svezzamento all'adolescenza - Giuliana Fulghesu – TECNICHE NUOVE
- Abbiamo un bambino – Grazia Honnegger Fresco e oltre 30 specialisti – RED
- Alimentazione naturale del bambino – Enrico Dell' Anese – LA CASA VERDE
- Naturalmente bimbo – Opera realizzata da medici, nutrizionisti e mamme – AAM TERRA NUOVA
- La salute del bambino – Wolfgang Goebel e Michaela Glockler – ARMANDO EDITORE
- Macrobiotica per il bambino e per la famiglia – Michio e Aveline Kushi – MEDITERRANEE
- L' arte dell' allattamento materno – LA LECHE LEAGUE INTERNATIONAL
- Che pappa dottore – Giorgio Hangendial – FELTRINELLI
- Il cucchiaino verde – EDIZIONE DEL VERDE
- Fiori di Bach per i nostri bambini – ed. centro benessere Psicofisico. Anita Chiesa
- A. Luciani “ riflessologia del piede. Un approccio psicosomatico”, ed mediterranee20011
- D.Piazza- a.Maglio “corso base di riflessologia” De Vecchi Editorw edizioni2008
- Hanne Marquart “manuale di riflessologia al piede”,Mediterranee Edizioni 2005
- Ming Wong c.Y- A Corte “ Il massaggio cinese del piede per la salute”, Mediterranee edizioni2009
- Gaston Saint-Pierre_ Debbie Boater “ Il massaggio che trasforma”, Mediterranee Edizioni 2003
- L'abbraccio che guarisce, Martha G. Welch. Edizioni Red 2006
- Il lavoro di cura, Colombo Cocover Bianchi, Coracci Faber ed. 2008
- Prendersi cura di un bambino piccolo, G. Appell e A. Tardos. Erickson ed. 2004
- Genitori Slow, Carl Honorè, ed Rizzoli 2009
- Un genitore quasi perfetto, Bruno Bettelheim, Feltrinelli ed. 2009
- Massaggio al bambino messaggio d'amore, Vimala Mc Lure, Bonomi editore .2001
- Il massaggio del bambino: manuale per insegnanti di Vimala Mc Lure1999
- Le erbe della salute per i più piccoli , Rosemary Gladstar,Red .2006
- Riconoscere l'altro per averne cura, Paola Dusi ,Ed la scuola.2007
- Ricette da favola per bimbi sani e....Di Michela De Petris, editrice Novalis.2009

- Guida alle combinazioni alimentari, Jackie Habgood Macro edizioni.2006
- Per una nascita senza violenza, Frédérick Leboyer, Tascabili Bompiani2002
- Il linguaggio della pelle Ashley Montagu,Vallandi 1971
- Il libro delle coccole, M.Barth,U.Markus, Red edizioni
- I primi anni che contano, Liselott Diem,A.Vallardi
- latte materno (Tratto da: Regione Piemonte Progetto “Promozione e sostegno dell’allattamento al seno” . A cura della dottoressa Maria Cristina Bessè)
- Malattia linguaggio dell' anima nel bambino, Rüdiger Dahlke – Vera Kaesemann edizioni Mediteranee
- Educare alla libertà , Frans Carlgren e Arne Klingborg, Filadelfia editore
- Dispense scolastiche