

Nuova edizione



a cura di

Catia Trevisani

La cura naturale della mamma e del bambino

Gravidanza, parto, allattamento,
alimentazione e tanto altro



EDIZIONI ENEA

Un libro chiaro e accurato con tutto ciò che serve sapere ai genitori che si apprestano ad avere un bimbo o che hanno dei figli piccoli e desiderano informarsi sugli approcci più vicini alla natura in tutte le fasi: gravidanza, parto, allattamento fino allo svezzamento e all'alimentazione del bambino.

Grazie all'aiuto di professionisti esperti e sensibili a una visione olistica vengono sfatati tanti miti e si ricerca una via semplice dettata dalle leggi di natura e dal rispetto profondo del bambino, di ogni essere e dell'ambiente in cui si vive.

Molti scopriranno che tanti suggerimenti sono gli stessi che dettava loro il cuore, perché quando è l'amore a guidare e non le paure, le convenzioni o il sentito dire, si è più vicini al vero bene dei bambini.

Fare Naturopatia

a cura di
Catia Trevisani

La cura naturale della mamma e del bambino

Gravidanza, parto, allattamento,
alimentazione e tanto altro



EDIZIONI ENEA

© 2011 Edizioni Enea - S.I.R.I.E. srl

Prima edizione: febbraio 2011

Seconda edizione: ottobre 2019

ISBN 978-88-6773-088-9

Art Direction: Camille Barrios / ushadesign

Stampa: Graphicolor (Città di Castello)

Edizioni Enea

Ripa di Porta Ticinese 79, 20143 Milano

info@edizionienea.it - www.edizionienea.it

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di quest'opera può essere riprodotta in alcuna forma senza l'autorizzazione scritta dell'editore, a eccezione di brevi citazioni destinate alle recensioni.



Questo libro è stampato
su carta riciclata FSC®

Recenti ricerche forniscono convincenti prove che la salute di cui godiamo durante tutta la nostra vita è determinata in buona parte dalle condizioni del nostro sviluppo in utero. Il modo in cui siamo entrati nella vita rappresenta il fattore principale di come la viviamo.

Ognuno di noi, non solo le donne gravide, ha una responsabilità verso le generazioni non ancora nate, il cui nome non sappiamo e i cui visi non abbiamo visto, per assicurare che le loro vite siano il più possibile sane e gratificanti.

Peter W. Nathanielsz

Un'ombra si aggira fra la mamma e il bambino. Si chiama "sfiducia". È come se, nel giro di poche generazioni, milioni di anni di evoluzione fossero andati in fumo e nessuno potesse più credere che madri e bambini siano perfettamente attrezzati per fare il loro mestiere. La nostra cultura sembra suggerire che i bambini non sappiano cosa è meglio per loro, che il loro pianto sia solo uno sfogo o un modo per controllare i loro genitori, e che i loro desideri non siano che futili capricci; ed è altrettanto convinta che le ansie e gli slanci delle madri non siano che bizzarrie generate da squilibri ormonali, o un segno della loro debolezza, insicurezza e ingenuità. Se così fosse, si dovrebbe dire che il fatto che la nostra specie sia sopravvissuta a milioni di anni di evoluzione e ci abbia portato fin qui sia davvero un miracolo.

Il vero miracolo, invece, è che la specie umana sia sopravvissuta agli ultimi cento anni di "civiltà". La cultura della società industrializzata sta conducendo da meno di un secolo un esperimento su vastissima scala basato sulla costrizione di madri, padri e bambini a fare esattamente il contrario di ciò che l'istinto dice loro: separare madri e neonati alla nascita. Non consentire che si verifichino le poppate ogni volta e per tutto il tempo in cui ciò dia sollievo e ristoro a entrambi. Non lasciare che le madri prendano in braccio i loro figli quando con il pianto segnalano che hanno un disperato bisogno di loro. Mettere in bocca ai lattanti, quando mostrano il bisogno di succhiare, un simulacro di gomma al posto del seno materno. Impedire loro di condividere il sonno, costringendo bambini di pochi mesi ad addormentarsi in un luogo solitario, immobile, lontano dal respiro e calore materno, lontano dal suo cuore; mentre la mamma, con il seno gonfio e gocciolante, cerca anche lei di prendere sonno con le braccia inutilmente vuote, senza poter udire il rassicurante suono del respiro del suo piccolo.

Si tratta di un esperimento che saggia i limiti di resistenza allo stress e di adattabilità alle situazioni avverse nella specie umana, una specie altamente sociale che, come tutte quelle a lei prossime, è programmata per il contatto e l'allattamento continuo dei piccoli, nonché per una stretta relazione sociale del bambino con i suoi genitori e gli altri membri della sua famiglia, in modo che possa apprendere le relazioni umane da esempi viventi e amorevoli.

Emanuela Barbero e Antonella Sagone

Indice

9	Prefazione	
---	------------	--

LA GRAVIDANZA

13	Gravidanza: tempo di ascolto e di attesa	E. Balsamo
18	La parola alla Naturopatia	C. Trevisani
20	L'angolo della Fitoterapia	N. Serafini
24	Consigli dal mondo delle essenze	L. Fortuna
28	L'angolo della Reflexologia	C. Piantanida
30	L'interpretazione dell'Iridologia	M. Lusa
33	Omeopatia e gravidanza	A. Mandice

IL PARTO

47	Il parto	I. Arena
53	La parola alla Naturopatia	C. Trevisani
59	L'angolo della Fitoterapia	N. Serafini
60	Consigli dal mondo delle essenze	L. Fortuna
65	L'angolo della Reflexologia	C. Piantanida
67	Omeopatia e parto	A. Mandice
70	Il coping del bambino prima, durante e dopo la nascita	V. Schmid
75	Partorire in casa: una scelta sicura	E. Malvagna

L'ALLATTAMENTO

81	Latte di mamma per il cucciolo d'uomo	E. Balsamo
88	La parola alla Naturopatia	C. Trevisani
93	L'angolo della Fitoterapia	N. Serafini

94	Consigli dal mondo delle essenze	L. Fortuna
100	L'angolo della Reflessologia	C. Piantanida
102	Omeopatia e allattamento	A. Mandice
105	Psicosomatica e allattamento	C. Carloni

L'ALIMENTAZIONE NATURALE DEL BAMBINO

111	Il bambino è fisiologicamente e biologicamente vegetariano	L. Proietti
114	L'allattamento e lo svezzamento	
120	Quando e come introdurre i vari alimenti?	
130	Lo svezzamento: come cominciare	
130	Ricette	Barbero, Sagone
139	Noi e l'ambiente	E. Barbero
141	Schema riassuntivo: quando introdurre gli alimenti nella dieta del bambino	E. Bonardo

ALTRI SPUNTI

153	Sogni e bisogni: cosa è normale aspettarsi da un bimbo che dorme	A. Bortolotti
156	Portare i piccoli	E. Weber
159	Bebè a costo zero	G. Cozza
160	I pannolini lavabili	R. Spampinato
164	Le tabelle di crescita	E. Frontini
178	Lecture e siti consigliati	A. Volta
201	Gli autori	

Prefazione

Finalmente un libro chiaro e accurato con tutto ciò che serve sapere ai genitori che si apprestano ad avere un bimbo o che hanno dei figli piccoli e desiderano informarsi sugli approcci più vicini alla natura in tutte le fasi: gravidanza, parto, allattamento fino allo svezzamento e all'alimentazione del bambino.

Sfatiamo tanti miti e cerchiamo di capire cosa insegna la natura nel rispetto degli esseri umani e di ogni singolo individuo, ma anche degli animali e dell'ambiente. Il benessere di uno spesso coincide, e non a caso, con il benessere dell'insieme. In fondo siamo tutti collegati.

Non dimentichiamo poi i dilemmi relativi alle vaccinazioni che per essere risolti con una decisione responsabile necessitano di una buona conoscenza e di informazioni che spesso mancano. Molto c'è da dire anche sull'utilizzo dei pannolini e su come allevare i figli con costi ridotti ed alta qualità di vita. E poi alcune idee su come portare i nostri piccoli perché sentano il contatto del nostro corpo che infonde serenità e sicurezza.

Per concludere vengono suggeriti libri e siti in una bibliografia ragionata, in modo da poter trovare gli strumenti e le conoscenze fondamentali per scegliere responsabilmente.

Molti scopriranno che tanti suggerimenti sono gli stessi che dettava loro il cuore, perché quando è l'amore che ci guida e non le paure o le convenzioni, o il sentito dire, si è più vicini al vero bene dei nostri bambini.

Un caro augurio a tutti nel meraviglioso viaggio del genitore, un'esperienza inventata dall'Eterno per gustare le molteplici sfumature del cuore.

Catia Trevisani

la gravidanza

Questo capitolo è dedicato alle future mamme, ai loro nove mesi di gioie, speranze, aspettative, talvolta difficoltà, piccoli disturbi e ansie per la nuova vita in arrivo. Un nuovo essere giunge sulla Terra a percorrere un tratto di vita nella sua dimensione fisica e spirituale, è a questo inizio che le future mamme e i futuri papà prestano giustamente un'attenzione speciale.

L'approccio qui proposto prevede la cura dell'individuo in una visione olistica, così anche la gravidanza è vista come un momento di crescita “non solo della pancia”, ma della persona intera che può cogliere l'occasione per divenire più consapevole del proprio stile di vita, sia dal punto di vista alimentare che psicologico.

Cercheremo di capire ciò a cui va data maggiore importanza, cosa è bene rafforzare o tralasciare per un sano equilibrio psicofisico affinché chi arriva, sia accolto, non solo da braccia tese, ma da cuori consapevoli.

Gravidanza: tempo di ascolto e di attesa di Elena Balsamo

La gravidanza è, per eccellenza, il tempo dell'ascolto. Ascolto di sé e ascolto dell'altro, ascolto del proprio corpo e ascolto del bambino che cresce nel ventre. Ascolto dei messaggi che entrambi ci mandano.

La gravidanza è anche il tempo dell'attesa, della paziente e trepida attesa che il seme, piantato nel fertile terreno, metta radici e cresca fino a erompere in un tenero germoglio. E come tutti gli eventi della natura anche la gravidanza ha i suoi tempi che chiedono di essere rispettati. Non sono i tempi del fuori – i ritmi concitati della vita cittadina – sono i ritmi del dentro, i ritmi calmi e tranquilli del ciclo delle stagioni.

Tempo e ascolto: ecco le due dimensioni portanti della gravidanza.

In tutte le culture tradizionali del mondo la gestazione è vista come un momento privilegiato nell'esistenza di una donna, come un'occasione unica di trasformazione non solo fisica ed emotiva ma anche spirituale. La donna, in questo periodo particolare della sua esistenza, è sì più fragile e vulnerabile ma anche più potente e ha più che mai la possibilità di avvicinarsi alla soglia del divino. Non per nulla in ogni cultura tradizionale – indiana o nativa americana che sia – si raccomanda alla donna incinta di circondarsi di bellezza, di nutrirsi di bella musica, belle immagini, belle letture, di elevare la propria anima attraverso la preghiera e il contatto stretto e diretto con la natura.

Oggi, nella nostra cultura occidentale, si è persa la naturalità e la sacralità della gravidanza e del parto, che sono stati trasformati in eventi quasi patologici, da affrontare con un approccio altamente medicalizzato. Si sono moltiplicate le interferenze, inutili quanto dannose, e si è dimenticato il rispetto dei tempi, dell'individualità, si è disimparata la capacità di ascoltare l'inudibile.

Ma il confronto con l'altro – per esempio con le culture diverse da noi – e l'ascolto di sé, per riappropriarsi del patrimonio di saggezza ancestrale insito in noi, può aiutarci a cambiare prospettiva e raddrizzare la rotta. Perché le scelte e le alternative sono possibili. Oggi abbiamo tutti i mezzi e gli strumenti necessari per vivere la gravidanza e il parto con naturalezza e insieme sicurezza, per consentire alla donna e al suo bambino un'esperienza umana e al contempo protetta da rischi e pericoli evitabili.

Da dove cominciare? Io propongo di partire dall'ascolto del bambino. E se una volta tanto sentissimo, in diretta dalla sua voce, che cos'ha da dirci su questo fondamentale argomento?

Proviamo insieme a tendere le orecchie...

Cara mamma,

mi sono chiesto se ti piacerebbe conoscere la mia storia. È una storia fatta di pietre e di gocce di sole. È una lunga storia ma noi non abbiamo problemi di tempo, giacché da quando la vita è in noi, noi siamo la vita e il tempo e la storia.

E tutto ci appartiene. Inseriti come siamo nella corrente dell'ineffabile mistero di Dio. Abbiamo tempo, tutto il tempo che ci occorre, io e te per parlare. E abbiamo tante cose da dirci.

Così ho pensato di scriverti una lettera, una lunga lettera, perché quando io nascerò anche tu nascerai con me e ci sono cose che è bene che tu sappia.

Ti parlerò di me, di come da un mondo lontano sono approdato alla vita, ti racconterò qualcosa del mio lungo viaggio, della mia grande avventura: cosicché tu, imparando a conoscermi, ti preparerai ad accogliermi.

Hai voglia di ascoltarmi? Prenditi un po' di tempo e fammi spazio dentro di te: è di questo che ho bisogno per crescere. Uno spazio raccolto, non troppo grande e neanche troppo piccolo, ma soprattutto uno spazio tutto per me, che sia solo mio, che sia il mio spazio in te.

Allora, se sei pronta, fammi un cenno e io comincerò a parlare...

Eccomi qua. La vita mi ha catapultato dentro di te quando meno me l'aspettavo ma ora sono contento di esserci.

E tu? Sai, a volte non so se mi vuoi veramente, se sei felice del mio essere in te, se sai perché sono qui.

Sono ancora molto piccolo e tu non ti accorgi nemmeno della mia presenza eppure io ci sono, io esisto. Sono come un grumo di luce, fatto di polvere di stelle. Sono antico come il mondo o forse più ma sono anche fresco e nuovo come ogni vita che sta per sbocciare. Una cosa è certa: sono unico e speciale perché non esiste sulla terra e nell'universo intero un altro essere uguale a me. Vedi, ogni cucciolo d'uomo che nasce è come un piccolo albero che spunta: ha le radici piantate nella terra e i rami che tendono al cielo. Ogni essere umano che nasce è frutto di passato e di futuro ed è per questo assolutamente diverso da ogni altro. Speciale, irripetibile. Un'opera d'arte originale, un pezzo unico firmato dal Creatore. Così anch'io, mamma. Anche se quando sarò nato alcuni tratti del mio volto o certe mie espressioni ti ricorderanno quelle di qualcun altro, anche se vedrai in me il sorriso della nonna o il naso del nonno, sappi che sono solo pennellate di colore ma che il ritratto, il quadro finale è solo mio.

Così pure se la mia presenza in te fa affiorare il ricordo di un'altra presenza, che rappresenta per te un antico dolore, ti prego fa' che questo tuo ricordo non offuschi come nebbia il mio piccolo cuore che già batte vigoroso dentro di me.

Io sono io e nessun altro e ho qualcosa di speciale da dirti se sei disposta a guardarmi e ad ascoltarmi.

So che ti sembrerà strano, ma sono io che ti ho scelto, non tu, o meglio è la vita che ha scelto per me il luogo più appropriato dove io potessi prepararmi alla grande avventura che mi attende.

Tu sei la mamma che faceva per me, quella di cui avevo bisogno proprio ora per crescere e sviluppare tutte le mie potenzialità e i miei doni. Perché io esisteva già, prima ancora di affacciarmi alla vita. E vengo da molto lontano, da un luogo senza tempo e senza forma, dove esistono solo luce, bellezza, amore, pace e armonia.

Non è facile lasciare quel Paradiso, sai, per rimettersi nel tumulto del mondo ma è necessario farlo, perché abbiamo ancora molte cose da imparare. Tu ed io.

Così un giorno sono partito per la mia missione speciale e sono approdato in te, proprio come il seme del soffione, spinto lontano dal vento, prima o poi si posa sul terreno umido e bagnato e delicatamente vi affonda.

Anche io nasco da un seme che dolcemente, teneramente ha fecondato la terra e come un seme, un giorno, quando sarò grande, mi spargerò per il mondo, lasciando intorno a me briciole d'azzurro. Voi forse allora non ci sarete più ma questo non ha importanza. Perché ciò che conta è che la vita continui. E la vita ora è qui, in me.

Mi sono fatto un piccolo nido nel tuo grembo. All'inizio non è stato facile. Tu hai perso un po' di sangue e ti sei spaventata. E io con te. Perché mamma non è felice? Mi chiedevo, cosa c'è che la preoccupa? Ma poi, un po' alla volta tutto è passato e io mi sono accoccolato nella parete soffice del tuo utero e mi sono perso nei miei sogni. Da questa mia posizione privilegiata io riesco a vedere anche ciò che tu non vedi, è come se una finestra fosse aperta per me sul passato e sul futuro: la mia vita qui è fatta di ricordi e di visioni.

Oggi mi sono svegliato di soprassalto: qualcuno ha poggiato qualcosa sulla tua pancia e l'ha fatto scorrere avanti e indietro: il mio cuoricino batteva velocissimo e tu per la prima volta l'hai sentito forte e chiaro, in mezzo ai fruscii e alle correnti del liquido nel quale sono immerso. Ho sentito un'onda di gioia percorrermi tutto quando tu hai sorriso nello scoprire che sì, esisto davvero! Non sono unicamente il frutto della tua immaginazione... Per la felicità, mi sono messo a fare le capriole...

Stasera mi sono mosso più forte del solito e tu mi hai sentito! All'inizio non eri sicura che fossi io, ma poi hai capito. Hai avvertito come un guizzo, il guizzo di un pesciolino che sbatte la coda, un leggero, rapido spostamento d'acqua, come il battere d'ali di una farfalla. Un palpito di vita e tu hai esultato!

Sì, sono io, mamma! Ora il nostro dialogo diventerà più fitto perché se io ti parlo tu mi senti. È così bello essere percepiti...

Adesso mi sente anche papà, perché i miei movimenti si sono fatti più percettibili, più forti, più chiari. Mi piace quando mette una mano sulla tua pancia: accarezzando te accarezza anche me. Io avverto il suo tocco dolce e forte e mi dà sicurezza. So che protegge te e anche io mi sento protetto. Mi piace ancora di più quando mi parla e mi racconta gli avvenimenti della giornata. Una specie di telecronaca per prepararmi alla vita che mi attende...

In realtà non è tanto ciò che dice che è importante per me ma il modo in cui lo dice. La sua voce è diversa dalla tua ma è una voce calda e buona e questo è ciò che conta per me.

Poi tu mi canti una dolce ninna-nanna e io mi addormento cullato dalle note del tuo canto come dalle onde del mare...

Oggi ti sei spaventata e hai urlato: ho sentito come una punta acuminata entrarmi dentro e ho vacillato per un po'. Cosa sta succedendo? mi sono chiesto. Poi tu sei scoppiata a piangere a dirotto e io mi sono sentito solo e abbandonato. È da un po'

di giorni che sei triste. Lo sento, perché è come se una nebbiolina grigia offuscasse l'azzurro del mio cielo.

Parlami, mamma, dimmi del tuo dolore, della tua paura: forse tu non lo sai, ma se tu mi spieghi io posso capire ogni cosa. È il tuo silenzio che mi fa star male. È come un muro impenetrabile: il muro del pianto e mi spaventa. Sono così piccolo e mi sento sperduto senza il tuo sguardo e la tua parola.

È tornato il sole e io sono cresciuto: adesso i miei movimenti sono molto più decisi e potenti e la tua pancia sussulta quando mi sposto. Ecco che tiro un calcio o un pugno e il tuo ventre si solleva all'improvviso. Tu lo guardi estasiata cercando di indovinare quale parte di me ci sia sotto quella magica collinetta... Sarà una mano oppure un piedino? Come ti aspetti che io sia, mamma? Tu non mi puoi vedere, mi scoprirai solo nel momento in cui sarò fuori di te, ma allora ti piacerò? Non rimarrai delusa? A volte questi pensieri mi affollano la mente perché so che tu ti sei fatta un'idea di me, di come sarò, di come mi comporterò... ma io non sono solo un'idea nella tua testa o un desiderio nel tuo cuore, sono un bambino reale, in carne ed ossa, forse molto diverso da come tu vorresti che io fossi... Sarò in tutto e per tutto una sorpresa... Sei pronta a ricevermi?

Oggi mi sono proprio divertito: siamo andati al mare e tu hai nuotato nell'acqua proprio come io sguazzo e faccio capriole nella mia piccola piscina... Lasciati cullare dalle onde mamma e abbandonati ai flutti: non c'è altro modo per galleggiare... Chiudi gli occhi e torna indietro nel tempo: ricordati quando anche tu eri avvolta nelle acque del piccolo oceano primordiale...

Due gocce di colostro sono comparse sul tuo seno turgido: stai preparando il nutrimento per me, il cibo che servirà a farmi crescere e diventare grande. Non vedo l'ora di assaggiare il tuo latte dolce e bianco, di tuffarmi sulle tue mammelle gonfie e morbide e gustare il delizioso nettare che le riempie.

Che bello e confortante sapere che il tuo corpo si fa nutrimento per me!

Lo spazio intorno a me si sta restringendo e io sono diventato un vero terremoto: non sto fermo un attimo, finanche di notte mi agito e scalpito e a volte non ti lascio dormire. Ma è solo quando tu finalmente ti fermi e ti sdrai che io posso muovermi con più libertà... Di giorno sei sempre di corsa, hai centomila cose da fare, vai di fretta e ogni tanto ti scordi di me... Così la sera, quando tu ti riposi io ne approfitto per esplorare la mia navicella, di cui, come un piccolo astronauta, conosco ormai anche gli angoli più remoti. Fra un po' sarò così cresciuto che non avrò più tanto spazio per muovermi, perciò è meglio darmi da fare ora...

Tu stai cominciando a fare i preparativi per il mio arrivo: mi hai comprato un bellissimo marsupio per portarmi con te, in giro per il mondo. Così, rannicchiato sul tuo cuore, avvolto dal calore del tuo corpo, mi sentirò sicuro per le strade della vita. Grazie, mamma!

Comincio a sentirmi stretto, forse è quasi ora di uscire...

Sento che si sta avvicinando il grande momento, quando ti lascerò per entrare nel

mondo. Non senza un po' di rimpianto accetterò la mia separazione da te: mi ero abituato alla tua presenza, alla nostra vita in comune. Il mio cuore che batte col tuo, il tuo respiro che mi culla come le onde del mare, il nostro dialogo fitto, così tenero e dolce. Ma la vita, questa forza potente che mi ha generato, mi chiama, mi vuole per sé. E tu non puoi fare altro che aprire ancora una volta il tuo grembo per donarmi a lei, umilmente. Giacché io non appartengo a te, ma al mondo. Tu non sei che un tramite, un passaggio. La vita è entrata in te e tu l'hai ospitata. Come un tesoro prezioso l'hai custodita. La vita entra, la vita esce, e tu, donna, come la terra stai e ti offri di farti sua dimora, flauto di canna per la sua melodia. La vita passa, come acqua di un fiume che scorre.

Non sarà facile lasciarti e per te lasciarmi andare ma io so anche che non staremo lontani per molto: ti ritroverò subito una volta nato. Cercherò il calore delle tue braccia e mi avvierò a piccoli passi incerti verso il tuo morbido seno, guidato dal mio fiuto ancora intatto, proprio come un cucciolo di orso o di canguro... E quando ti avrò ritrovata, allora e solo allora, saprò di essere approdato a casa, nel posto giusto per me, quello che mi appartiene. So che tu sarai stanca e lo sarò anch'io, ma ti prego non farti distrarre in quel momento e non lasciare che mi separino da te: avrò bisogno della tua presenza quanto tu della mia.

Credo proprio che stavolta ci siamo: è arrivato per me il momento di nascere. Ecco, la grande avventura ha avuto inizio: all'improvviso ho sentito come uno scoppio e l'acqua calda che mi avvolgeva non c'è più. Il mio sarà un viaggio all'asciutto... Sono cominciate le spinte: il tuo utero si sta contraendo e io sento il suo abbraccio che mi avvolge e mi massaggia per ora ancora dolcemente. Poi pian piano si fanno più forti, sempre più forti, come onde stanno per sommergermi, mi sento preso in un ritmo irresistibile... Una corrente mi trascina. Il mio corpo vibra insieme a tutto il creato e io mi lascio andare alla danza della vita.

Tu ti sei messa a cantare: le note a me familiari della tua voce mi accompagnano in questo mio viaggio e mi danno conforto e sicurezza. So che ci sei, che ci sei per me, qui, ora. Quello che stiamo ballando adesso è un valzer a due, siamo come una coppia di alpinisti che uniti dalla stessa corda, si accingono a raggiungere la vetta. Dobbiamo lavorare insieme, in sintonia.

Come surfisti cavalchiamo le onde cercando di mantenerci in equilibrio: ci lasciamo andare alla forza del vento senza però lasciarci travolgere dall'acqua.

Anche papà dà una mano con la sua presenza calma e vigile di fianco a te. Se tu sei tranquilla lo sono anch'io. So che ce la faremo, che insieme si può.

Ora ti sei messa a carponi, il tuo respiro è più rapido e affannoso, fai fatica a mantenere il ritmo.

Io mi sono infilato in un canale stretto e ho un po' paura: aiuto, mamma, dove sei? Ma non ho tempo per pensare: devo chinare la testa e dire sì alla vita.

Eccomi, sono fuori. È stata dura, ma ce l'abbiamo fatta.

Ora non mi serve altro che sentire il tuo corpo caldo sotto di me che mi sostiene, le tue mani che mi avvolgono e mi accarezzano dolcemente, delicatamente... Vicino a te, mamma, sono di nuovo a casa.

La parola alla Naturopatia di Catia Trevisani

La gravidanza è l'evento più naturale e fisiologico che possa capitare ad una donna, ed è importante che venga vissuto come tale. L'eccessiva "medicalizzazione" di tale periodo può portare a turbare la normale serenità che dovrebbe accompagnarlo, pertanto può essere di aiuto una corretta informazione per non cadere in balia di timori e paure inutili.

In nove mesi si attua un complesso processo di sviluppo che ripercorre tutte le fasi evolutive della nostra specie, riproponendo, all'interno del corpo della donna, l'intero percorso della filogenesi. La prima fase della gestazione, in cui l'embrione non si è ancora visibilmente differenziato sessualmente, ripropone l'uno indifferenziato che gradualmente cresce, poi si differenzia mentre tessuti e organi si specializzano sempre meglio. Il corpo della donna si arrotonda accogliendo il nuovo essere, muta le sue forme e la sua fisiologia. Aumenta la funzionalità renale, mentre il progesterone permette la prosecuzione della gravidanza finché, nell'ultima fase, prevalgono gli estrogeni indispensabili per la funzione contrattile ed espulsiva della muscolatura dell'utero.

Quest'organo dunque, attraverso le variazioni ormonali, prima si predispone ad accogliere e a nutrire, e poi a partorire proiettando il piccolo verso un'esistenza autonoma nel mondo.

In molti casi, soprattutto in Occidente, il parto è vissuto come un trauma, come "dolore", fisico e psichico, come una perdita, un distacco dall'unità con il figlio, o come un sovraccarico da parte di un contenitore che ormai è ai limiti.

Lo stesso mutarsi delle forme per alcune donne è vissuto come un contatto più profondo col proprio femminile, per altre scatena ansie e timori legati all'incapacità di vedersi diverse, alle prese con un corpo che s'ingrandisce mentre si entra in un ruolo che richiede nuove responsabilità.

Per alcune la gravidanza è un periodo di straordinario benessere fisico, per altre iniziano tutta una serie di disturbi e malesseri. I più frequenti sono le nausea, talora il vomito nei primi mesi di gravidanza che in alcuni casi si possono protrarre più a lungo. Certamente il cambio ormonale ha un suo ruolo, ma sembra che i fattori psicologici giochino un ruolo importante in questo tipo di disturbo che riflette una forma di insicurezza nell'affrontare un evento così nuovo e importante che cambia la vita, talora un rifiuto, o una conflittualità con la propria madre e il suo tipo di modello.

Con l'avanzare della gravidanza possono insorgere disturbi venosi ed emorroidali nelle donne predisposte; in rari casi compaiono ipertensione o addirittura diabete.

Un'alimentazione sana è certamente importante in questo periodo così delicato per la madre e per il bambino e previene piccoli e grandi disturbi.

Innanzitutto va sfatato il pregiudizio che bisogna mangiare per due, è invece raccomandabile non aumentare oltre i dieci chili.

Rispetto alle nausee in gravidanza sono stati effettuati diversi studi, sembra che il 50% delle donne ne soffra e ciò viene spiegato con un deficit di piridossina associato ad alterazioni indotte dagli estrogeni nel metabolismo del triptofano, di qui l'integrazione con vitamina B6.

Lo zenzero ha una lunga tradizione di utilizzo per le nausee, anche in gravidanza. Sembra che gli effetti siano legati alla presenza di sostanze aromatiche e carminative che agiscono sul sistema digerente piuttosto che sul sistema nervoso centrale. L'azione antiemetica (antivomito) dello zenzero è stata studiata in donne gravide con iperemesi, che è la forma più grave di nausea e vomito in gravidanza e ha dato buoni risultati con un'importante riduzione dei sintomi. Anche la digitopressione o l'agopuntura su particolari punti dei meridiani hanno un ottimo effetto, il punto principale è PC 6, due dita sopra la piega trasversale del polso.

In caso di nausea si consigliano piccoli pasti frequenti e pane tostato a colazione.

Il consumo di cereali integrali, legumi, verdure e frutta, quelli verso cui la donna si sente più attratta, aiuta, grazie alle fibre, un'evacuazione più completa con feci morbide che non vanno ad irritare il plesso emorroidario, già in sovraccarico per la presenza del feto che preme.

Attenzione allo zucchero raffinato che, per essere assimilato, necessita di vitamine e minerali e depaupera i depositi corporei. Evidentemente in gravidanza questi elementi sono fondamentali e necessari in maggiore quantità per il feto, pertanto è consigliabile sostituire lo zucchero bianco con miele, zucchero di canna grezzo, succo d'acero, o malto. Questo, insieme ai carboidrati complessi dei cereali, previene anche eccessivi sbalzi glicemici con crisi di ipoglicemia e quindi attacchi di fame improvvisa e desiderio eccessivo di dolci.

Il consumo di piccole quantità di alghe rifornisce di una buona quantità di tutti i sali minerali di cui mamma e bambino hanno grande necessità: calcio per la struttura ossea, ferro per il sangue, magnesio per i muscoli e il sistema nervoso.

Si sa che la donna gravida tende all'anemia, il consumo di carne rossa, consigliato in genere dalla medicina tradizionale, sovraccarica gli organi emuntori, di grande efficacia invece è il consumo di piccole quantità di alghe, oltre a verdure verdi, lenticchie (meglio le più piccole che gonfiano meno) ed eventualmente estratti di clorofilla e ortica.

Il lievito di birra in scaglie, che si può aggiungere in piccole quantità ai primi piatti o alle verdure, apporta le vitamine del gruppo B.

I semi di girasole, sesamo, zucca, apportano zinco, elemento fondamentale per l'apparato riproduttivo oltre che oli insaturi e vitamina F che hanno azione antinfiammatoria oltre che benefica per la pelle.

Il gomasio, condimento costituito da semi di sesamo e sale marino integrale, è ricchissimo di calcio, così come la maggior parte degli ortaggi. Invece il consumo di latticini va ridotto e nelle donne con ristagni linfatici va completamente eliminato.

Il pesce è consigliato maggiormente rispetto alla carne; gli aromi e alcune spezie come curcuma o curry possono essere utilizzate, se gradite.

È importante l'ascolto del corpo, alcuni sapori sono dei grandi richiami, sono famose le tipiche "voglie" che a volte rispecchiano un effettivo bisogno del corpo, talora sono un richiamo affettivo e qui occorre prestare attenzione agli zuccheri per evitare un eccesso di peso, cercando di accontentare comunque la voglia di dolce con alimenti che siano naturali.

Ogni organo è correlato a uno stato psichico e a dei precisi tessuti ed organi di senso, secondo la fisiologia energetica della Medicina Tradizionale Cinese, pertanto una buona alimentazione porta benessere a corpo e psiche; tonifica il corpo, gli organi emuntori non sono sovraccaricati di tossine e quindi lavorano meglio, i tessuti sono più elastici e tutto questo si riflette in un ottimo stato energetico, in un maggiore equilibrio emozionale, in una maggior lucidità mentale. Dunque più forza, meno paura, più carattere per affrontare la nuova esperienza di accompagnare il proprio figlio nel mondo, a partire dal parto.

Arrivare a questo momento cruciale essendo in forma, consente di viverlo in pienezza per quello che è, senza timori e con energia. L'elasticità dei tessuti consentirà un ritorno rapido delle proprie forme e la pelle non ne soffrirà... proprio come Madre Natura ha previsto da sempre.

L'angolo della Fitoterapia di Nadia Serafini

Nausee, stipsi, ritenzione idrica, fragilità capillare, gambe gonfie... sintomi fastidiosi, non gravi, più o meno ben sopportati, comuni, quasi obbligati, della gravidanza.

La maggior parte delle donne convive con questi problemi, proprio perché non gravi, considerandoli quasi un prezzo da pagare, per il bambino che verrà. Alcune situazioni, infatti, sono una conseguenza diretta dell'attività ormonale specifica della gravidanza e interferire con essa potrebbe non essere la scel-

ta migliore. Ad esempio, la ritenzione idrica è un effetto secondario “voluto” dal progesterone, per proteggere meccanicamente il feto e per garantire una scorta idrica per il successivo allattamento. Anche il reticolo di capillari che si forma talvolta sulle cosce non è accolto con tragica disperazione, come quando si forma in altri periodi della vita. In gravidanza c'è un'accettazione dei cambiamenti del corpo e dei sintomi con cui ci si trova a convivere che non trova eguali in altre fasi della vita. Forse si comincia ad allenare quella pazienza, che tanto servirà, una volta nato il bambino.

È anche vero che alcuni di questi disturbi possono determinare problemi più complessi, anche se non necessariamente seri, ed è bene, quando possibile, cercare di evitarli. La Fitoterapia e, ancor di più, la Gemmoterapia e l'Oligoterapia possono spesso rappresentare uno strumento dolce, non invasivo, per affrontare in maniera efficace tali disturbi e per vivere questa importante fase della vita nelle migliori condizioni di benessere ed energia vitale.

Cominciamo dalla nausea, spesso il primo segnale che fa sospettare una gravidanza in corso. Generalmente le nausee accompagnano il primo trimestre della gravidanza, ma possono perdurare per tutti i nove mesi. In alcuni casi si manifestano come un leggero malessere, circoscritto alle prime ore del mattino e passano non appena si fa colazione. In altri casi, invece, sono seguite da vomito, possono essere costanti per l'intera giornata e compromettere, di conseguenza, un'equilibrata nutrizione. Fermo restando, che in questo periodo è fondamentale alimentarsi in maniera tale da garantire un introito nutrizionale sufficiente sia per il bambino che si sta formando, sia per la madre, diventa indispensabile intervenire per evitare che le nausee possano determinare squilibri alimentari o interferire con l'assorbimento dei nutrienti. Ad esempio, se l'odore o il sapore dei cibi determina nausea e impedisce una sana e varia alimentazione, tendendo a privilegiare soltanto un ristretto numero di alimenti, è molto facile che nell'arco di qualche settimana si possano determinare deficit di alcune vitamine, sali minerali o amminoacidi essenziali. Se una malnutrizione è sconsigliabile in generale, lo è ancor di più durante la gravidanza. Spesso poi ci sono dei meccanismi di compenso che portano a sovralimentarsi scegliendo tra pochi alimenti, che però non sono utili per sopperire alle carenze nutrizionali. L'integrazione potrebbe essere una soluzione, ma nessuna pillola o compressa o capsula di integratori può compensare un'alimentazione che comprenda alimenti freschi, di stagione, “vivi”.

Il Fico MG (*Ficus carica* gemme) è generalmente la soluzione più semplice, sufficiente a regolare questa situazione. Già dopo le primissime assunzioni (60-

70 gocce la sera, 10 minuti prima di cena) le nausee tendono gradualmente ad attenuarsi e, nell'arco di un paio di settimane, spariscono. È consigliabile protrarre per circa un mese l'assunzione, dopo di che si sospende. Normalmente, questo breve periodo di assunzione è sufficiente per risolvere in modo definitivo il problema. In alcuni casi, quando le nausee sono particolarmente forti e sono seguite da vomito si può associare la Melissa TM (*Melissa officinalis*) 30 gocce, due o tre volte al giorno, prima dei pasti, anche questa per un mese circa.

La ritenzione idrica è anch'essa una situazione comune in gravidanza, si manifesta fin dalle prime settimane e si mantiene per tutti i nove mesi, aumentando durante l'ultimo trimestre. Come si diceva, questa è una condizione fisiologica in gravidanza, ma in alcuni casi può essere tale da diventare molto fastidiosa. Mani gonfie da non riuscire a muoverle agilmente, piedi gonfi da non riuscire a infilarsi le scarpe. Sintomi banali, certo, ma che possono divenire causa di problemi permanenti a carico dei vasi venosi e dei capillari. L'eccessiva ritenzione idrica può anche determinare scompensi pressori che potrebbero rivelarsi pericolosi per il normale andamento della gravidanza. È opportuno quindi indagare su eventuali problemi renali, per escludere patologie che potrebbero non essere note. Nella maggior parte dei casi però è sufficiente seguire semplici regole ed anche in questo caso la Gemmoterapia può rappresentare un valido sostegno. L'alimentazione, ancora una volta, rappresenta il primo strumento di prevenzione: pochi, pochissimi alimenti che contengono zucchero, poco sale aggiunto sugli alimenti, pochissimi alimenti confezionati e alimenti raffinati, tanta frutta fresca, tanta verdura, alimenti integrali e, soprattutto, bere tanta acqua. Una leggera attività fisica quotidiana, inoltre, si oppone alla stasi linfatica, specie agli arti inferiori.

Il drenaggio linfatico può essere sostenuto, più che stimolato, da alcuni gemmoderivati specifici: Betulla verrucosa linfa MG (*Betula verrucosa*), come drenaggio tissutale sistemico, migliora l'eliminazione tossinica in tutti i distretti corporei. Il contributo di Castagno MG (*Castanea vesca*) come sostegno mirato al ritorno linfatico, decongestionante del circolo venoso, specie a carico dei vasi degli arti inferiori e della zona pelvica, diventa particolarmente importante nell'ultimo semestre, quando il peso e il volume del "pancione" determinano un ostacolo oggettivo al normale reflusso venoso e linfatico. Il Faggio MG (*Fagus sylvatica*) potrebbe essere di ausilio quando la ritenzione idrica è correlata a un affaticamento dei reni. Quando il gonfiore è maggiore nelle giornate freddo-umide, quando si è più stanche del solito, si potrebbe pensare, che la causa prima della ritenzione sia legata non tanto a una condizione sistemica, quanto a un rallentamento dell'escrezione renale. I reni, durante la

gravidanza, tendono più facilmente di altri organi a sovraffaticarsi e il Faggio rappresenta un ottimo sostegno.

La fragilità capillare è più una regola che un'eventualità. Trovarsi con una rete di capillari in più alla fine della gravidanza è quasi un "must". Più grave è quando la fragilità delle pareti vascolari si estende ai vasi di più grosso calibro. In questo caso, il danno permanente è sicuramente più grave di quello sostanzialmente estetico, che riguarda il microcircolo. Varici, emorroidi, che si formano in questo periodo, restano come regalo della gravidanza per tutta la vita, con riacutizzazioni sintomatiche più o meno frequenti. Per quelle donne che mostrano una certa predisposizione alla fragilità delle pareti vascolari o alle prime avvisaglie (ritenzione idrica localizzata agli arti inferiori, vene gonfie in evidenza), è bene agire in maniera immediata. La Fitoterapia classica offrirebbe molti validi strumenti, ma durante la gravidanza è bene rivolgersi soltanto alla Gemmoterapia.

Il Sorbo MG (*Sorbus domestica*) rappresenta un valido sostegno, grazie all'attività protettiva delle pareti vascolari e ad una blanda azione fluidificante ematica. L'Ippocastano MG (*Aesculus Hippocastanum*) associa all'azione protettiva diretta sulle tonache vascolari una notevole efficacia antiflogistica, utile per alleviare la sintomatologia dolorosa che accompagna la congestione venosa delle gambe o del plesso emorroidario. Il Castagno MG (*Castanea sativa*) è utile per sostenere il ritorno linfatico che compensa il deficit di quello venoso. Il Mirtillo nero MG (*Vaccinium myrtillus*), infine, è più specifico per preservare l'integrità dei microvasi.

Un altro problema tipico della gravidanza è la stipsi. Generalmente caratterizza i primi mesi di gravidanza, dopo di che l'ingombro stesso del feto contribuisce a stimolare l'evacuazione. Sono assolutamente da evitare lassativi di tipo antrachinonico (aloe, senna, frangula, cascara, rabarbaro), irritanti per la mucosa intestinale. Da prediligere le fibre, specie le cosiddette "gel-forming", quelle fibre di natura polisaccaridica che hanno la capacità di idratarsi e formare una sostanza viscosa. L'attività lassativa è di tipo meccanico, subordinato alla massa idratata che si forma nel lume intestinale che progredisce agevolmente lungo il canale, senza irritare, né stimolare in modo eccessivo. I polisaccaridi, inoltre, hanno un effetto "nutriente" rivolto ai simbionti intestinali, migliorano quindi anche la salute della flora batterica. Queste fibre, che sono naturalmente presenti in molti alimenti vegetali, possono anche essere integrate. Sono reperibili in commercio numerose fibre di questo tipo: mucillagini di psillio, di agar-agar, gomma di guar, glucomannano. Vanno assunte con abbondante acqua, lontano dai pasti e lontano da farmaci o rimedi di altra

natura, poiché potrebbero interferire con l'assorbimento di questi ultimi. In associazione, il Fico radichette MG (*Ficus carica*) favorisce lo stabilirsi di un giusto ritmo intestinale.

Consigli dal mondo delle essenze
di Luca Fortuna

Oli essenziali in gravidanza

Gli oli essenziali sono sostanze molto concentrate, agiscono in maniera profonda e possiedono proprietà molto diverse gli uni dagli altri, non devono essere mai utilizzati con leggerezza o faciloneria. Assolutamente da evitare la filosofia del “più è meglio”, per la quale se una goccia è efficace, allora 10 gocce saranno portentose. Nulla di più lontano dal vero. Il non corretto utilizzo può determinare rischi anche gravi per la persona, soprattutto in certe condizioni quali la gravidanza, l'allattamento e la prima infanzia.

La gravidanza è un periodo molto speciale nella vita di una donna (e naturalmente di un uomo), richiede particolari cure e attenzioni, sia dal punto di vista fisico, che emotivo. Una nuova vita porta con sé la scintilla divina, un amore infinito, puro e profondo. Legame indissolubile quello dell'amore nascente, lo sbocciare di un essere umano, un intreccio del destino. L'Aromaterapia può rivestire un piccolo, ma importante ruolo, per rendere questa esperienza ancora più unica e speciale.

L'Aromaterapia in gravidanza

Un trattamento aromaterapico, che utilizza oli essenziali per la salute e il benessere agisce sull'individuo nel suo complesso: corpo, psiche, spirito. Ogni futura mamma si relaziona in modo differente alla gravidanza. La gravidanza, il parto, l'allattamento e la cura del neonato porteranno sicuramente dei cambiamenti nella vita sociale e di coppia, nel lavoro, nelle abitudini e nella gestione del tempo. Alcune donne sono eccitate, impazienti e con una visione ottimistica, si sentono in perfetta forma, non presentano alcun problema di salute e trascorrono i mesi di attesa con serenità e tranquillità. Molte sono apprensive, ansiose e piene di timori per il compito che si apprestano ad affrontare, sentono che stanno per addentrarsi in un territorio sconosciuto e temono di non essere all'altezza dei compiti cui dovranno attendere. Altre sono semplicemente schiacciate da una miriade di disturbi e disagi che le lasciano fisicamente ed emozionalmente prosciugate e svuotate. Talvolta capita che la gravidanza avvenga in un periodo di non-massima forma, facilitando l'insor-

gere di una serie di problemi, che la rendono più difficile e stancante. Ci sono infine dei casi di gravidanze molto problematiche, con la presenza di varie patologie, che possono incidere in modo profondo.

Perché ricorrere agli oli essenziali

I principali benefici che si possono ottenere con l'Aromaterapia durante la gravidanza sono: tenere sotto controllo lo stress favorendo uno stato di rilassamento e serenità; ridurre l'ansia, l'agitazione, l'angoscia e l'apprensione; incrementare il benessere generale, migliorare l'ottimismo, la fiducia nelle proprie capacità e potenzialità; donare felicità e sicurezza per affrontare col sorriso la gravidanza, il parto e il post partum; tenere sotto controllo le nausee; ridurre dolori, tensioni, ristagni, gonfiori e altri disturbi che sono associati con la gravidanza come mal di schiena, gambe pesanti, edemi, dolore muscolare e articolare; facilitare il sonno e il riposo; prevenire smagliature e problemi alla pelle, mantenere la forma e la bellezza, aiutando a sentirsi meglio; prevenire problemi ai capelli; aiutare a prendere confidenza con le modifiche del proprio corpo; coinvolgere il partner, ad esempio attraverso un massaggio; favorire un contatto con la vita che germoglia per accoglierla al meglio; facilitare la preparazione al parto.

Gli oli da NON usare

Alcuni oli essenziali sono troppo stimolanti, altri così forti da non essere tollerati durante la gravidanza. Gli emmenagoghi possono stimolare le mestruazioni e vanno evitati soprattutto nei primi mesi. Una domanda frequente riguarda l'uso di questi oli prima di conoscere il proprio stato interessante, ad esempio quali possano essere le conseguenze di un massaggio contenente queste essenze. Non c'è ragione di preoccuparsi, la quantità di oli essenziali utilizzata è generalmente troppo limitata per poter interferire negativamente. Singoli e sporadici contatti non causano problemi. L'uso di uno di questi oli non significa un danno certo, né per la mamma, né per il bambino. Naturalmente rischiare non è soltanto sciocco, ma inutile, poiché esistono molti altri oli che si possono impiegare con sicurezza.

Oli da non usare in gravidanza, in allattamento e su bambini piccoli: anice, anice stellato, angelica, artemisia, basilico, boldo, buchu, calamo, canfora, cassia, cannella, cedro legno, cisto, coriandolo, cumino, chiodi di garofano, dragoncello, eucalipto globulus, galbano, ginepro, issopo officinalis, lavanda stoechas, maggiorana, mandorle, menta piperita, menta pulegio, mirra, noce moscata, origano, patchouli, pepe, prezzemolo, rosmarino, salvia officinale, senape, tanacetum, thuya, timo a carvacrolo e timolo, verbena, wintergreen e zenzero.

Oli abortivi il cui utilizzo è assolutamente vietato: artemisia (artemisia vulgare), assenzio (artemisia absinthium), ruta (ruta graveolens), salvia (salvia officinalis), sassofrasso (sassafras albidum), tanaceto (tanacetum vulgare), thuya (thuya occidentalis).

Farsi del bene

La gravidanza è uno dei periodi nella vita di una donna, in cui è escluso il sentirsi in colpa se si indulge su se stessi, prendendosi cura del corpo e della mente, coccolandosi e riservandosi del tempo e dello spazio.

L'Aromaterapia interviene in tre importanti ambiti: il massaggio, i bagni, i profumi per l'ambiente.

Oli da massaggio per la gravidanza

Una ricetta da utilizzare per il corpo si compone da: 50 ml di olio di mandorle, 45 ml di olio di jojoba, 5 ml di olio di germe di grano con 10 gocce di olio essenziale di lavanda vera, 10 gocce di olio essenziale di mandarino e 3 gocce di olio essenziale di neroli.

Un balsamo prezioso per il corpo

Una ricetta speciale che assicura fantastici risultati: mescolare un cucchiaino di burro di karité con uno di olio di mandorle, aggiungere 2 gocce di olio essenziale di mandarino e distribuire sul corpo.

Utilizzare tutti i giorni per una pelle vellutata ed elastica.

Bagno aromatico

Il meraviglioso piacere di un bagno, un'oasi di relax e tranquillità che permette di ritemperarsi dalle fatiche della vita frenetica. Fin dalle origini l'acqua è stata sinonimo di vita, rigenerazione e purificazione.

Riempire la vasca con acqua non troppo calda (37-38°C), emulsionare in una ciotola di ceramica 2 cucchiaini di sale marino, 1 cucchiaino di jojoba e circa 10 gocce di oli essenziali; immergersi nell'acqua e poi rovesciare il composto aromatico, piccoli movimenti ne faciliteranno l'emulsione in acqua; la durata ideale è di 15-20 minuti.

Bagno avvolgente: 4 gocce di olio essenziale di ylang ylang, 4 gocce di olio essenziale di mandarino e 1 goccia di olio essenziale di neroli.

Profumi per l'ambiente

I profumi trasportano, guidano, rapiscono e conducono in un mondo di essenze ed aromi che stimolano la mente e il corpo. Accompagnano in ogni

momento della giornata e invitano a volersi bene. Il lato aromatico della realtà può riservare interessanti sorprese e predisporre a un benessere profondo.

Con l'aiuto di un diffusore per aromi è sufficiente diffondere le ricette indicate un paio di volte al giorno per 20 minuti.

Miscela stimolante: 3 gocce di olio essenziale di arancio, 3 gocce di olio essenziale di bergamotto e 2 gocce di olio essenziale di neroli.

Miscela anti ansia: 4 gocce di olio essenziale di lavanda, 3 gocce di olio essenziale di ylang ylang, 2 gocce di olio essenziale di bergamotto.

Aromaterapia per le nausee in gravidanza

La nausea può essere uno dei primi segnali della gravidanza, solitamente compare fin dalla sesta settimana. Può presentarsi in qualsiasi momento della giornata, durare poche decine di minuti oppure ore intere, affievolendosi per poi risalire. In alcune donne scompare alla dodicesima settimana, ma in molte può durare anche per mesi. La nausea può essere accompagnata o meno da vomito. Si calcola che circa il 50% delle future mamme siano colpite da questo disturbo, che in sé non è pericoloso, risultando però estremamente fastidioso. Anche la nausea è causata dai cambiamenti ormonali, che tra le altre cose rendono più acuto il senso dell'odorato.

Inalazioni: due gocce di olio essenziale di limone o mandarino o di menta spica su un fazzoletto di carta per inalazioni secche.

Diffusione: una miscela a base di 4 gocce di olio essenziale di limone e 4 gocce di olio essenziale di menta spicata, da diffondere più volte durante il giorno.

Aroma-SPA in gravidanza

Smagliature

Le famigerate smagliature sono una delle preoccupazioni più diffuse per le neomamme. Riguardano circa il 90% delle donne in gravidanza. Sono disposte lungo i punti di maggiore tensione cutanea, hanno la tendenza ad assumere una disposizione parallela separate da tratti di cute sana. La causa dell'insorgenza delle smagliature consiste nella rottura delle fibre elastiche e collagene del derma medio-profondo associato a rapidi accrescimenti del corpo. Il derma è un tessuto elastico, ma un progressivo allungamento delle fibre elastiche, può portare al punto di rottura. Superato il punto di rottura, le fibre elastiche si attorcigliano ritraendosi, creando una fenditura nella quale l'epidermide si ritira determinando l'aspetto grinzoso tipico della smagliatura. Possono interessare l'addome, i fianchi, il seno, i glutei, le gambe e le braccia.

In gravidanza le smagliature possono incominciare verso il quinto mese,

ma il periodo più critico è tra il settimo e il nono mese, quando la tensione addominale è massima. L'esordio è improvviso, senza sintomi, al massimo si avverte un leggero pizzicore o prurito. All'inizio sono rosso-violacee, segno di una rete vascolare dermica ancora presente, successivamente assumono un colorito bianco-madreperlaceo, segno di fibrosi cicatriziale.

Per prevenirle è bene evitare aumenti ingiustificati di peso, mangiare molta verdura e frutta, camminare frequentemente, applicare dall'inizio oli elasticizzanti.

Massaggio aromatico: eseguito quotidianamente è un'ottima arma di prevenzione. Alternare le due varianti ogni 30 giorni.

Ricetta: 50 ml di olio di jojoba, 50 ml di olio di mandorle dolci, 20 ml di olio di albicocca, con 8 gocce di olio essenziale di lavanda vera, 7 gocce di olio essenziale di mandarino e 5 gocce di olio essenziale di neroli.

Un aiuto fragrante

Il mandarino è un grande alleato delle mamme in gravidanza, l'importante è controllare la purezza perché è un olio essenziale che tende ad essere adulterato. Per le mamme, sia in attesa sia nel periodo post partum, è insuperabile per prevenire e ridurre le smagliature e le cicatrici (ad esempio del cesareo) diluito in un olio vegetale che potenzi questo effetto. Ideale nel diffusore per favorire la serenità e il rilassamento, da provare assolutamente per i disturbi del sonno. Altri oli essenziali utili possono essere l'ylang-ylang, indicato se si ha bisogno di combattere paure e sfiducia, perfetto nel bagno o indossato come un profumo, emulsionando una goccia in poco olio di jojoba. Infine, la lavanda, una vera "panacea", una miscela di olio essenziale di lavanda in olio vegetale, 30 gocce in 100 ml, lascia spesso increduli per i risultati. Un altro punto a favore è che è raro trovare un altro olio essenziale che non presenta controindicazioni e che può anche essere usato puro.

L'angolo della Reflessologia di Camilla Piantanida

La gravidanza è senza dubbio un periodo molto particolare per la donna: si avverte il bisogno di rallentare i propri ritmi cercando di avvicinarsi a quelli della giovane anima che si ha in corpo, cercando di imparare ad ascoltarla. La donna desidera prendersi cura di sé in modo più responsabile anche per favorire la salute del suo bambino e spesso sente il bisogno di "coccolarsi" per darsi forza in un momento di cambiamento così drastico e repentino.

La Reflexologia plantare può aiutare a far fronte ai piccoli disturbi della gravidanza attraverso un massaggio piacevole e rilassante. In questa fase di vita della donna il massaggio riflessologico va eseguito con movimenti lenti e con pressioni leggere in modo da favorire la distensione. Può essere utile l'utilizzo della penna da Cromopuntura che permette, attraverso l'impiego di fasci di luce colorata, di stimolare in profondità e senza dolore. Su alcuni punti l'applicazione di Fiori di Bach permette di fornire uno stimolo preciso e a "lungo rilascio".

In caso di minaccia di aborto il massaggio del punto dell'utero può stimolare l'eliminazione del feto in caso di malformazioni e danni fetali, rafforza invece l'utero e la sua capacità di protrarre la gravidanza se il feto è sano. Un massaggio leggero e soffice è la soluzione ideale.

Si inizia massaggiando in generale i piedi per favorire la secrezione delle endorfine e il rilassamento; è molto piacevole lo sfioramento circolare dei malleoli interni.

I punti di rene, uretere e vescica "mettono in moto l'energia dell'intero organismo" favorendo tutte le funzioni corporee in modo particolare il drenaggio e la disintossicazione. Il massaggio di tutto il sistema linfatico è utile per drenare la matrice intercellulare ed è importante soprattutto quando si ha la tendenza alla ritenzione e agli edemi (gonfiore delle gambe o generalizzato, pesantezza degli arti inferiori ecc.). Per le gambe è importante trattare i punti di sblocco linfatici esterni anche con l'aiuto di un fascio di luce gialla che stimola l'attivazione del movimento della linfa. Il massaggio del linfatico medio permette di dare sollievo alle tensioni lombari. Può essere utile l'applicazione di Elm, Fiore di Bach, che aiuta a vivere serenamente e a vedere in modo obiettivo i propri doveri e le proprie responsabilità. In generale è molto utile e piacevole trattare tutta la zona riflessa della colonna con particolare attenzione a lombare, sacro e coccige che sono le parti che subiscono cambiamenti profondi fin dal primo mese di gravidanza. Il massaggio permette di rilassare e disinfiammare la zona riducendo il dolore e aiutando il corpo ad adattarsi alla lenta ma costante modificazione della struttura del bacino.

Molte donne sentono fin dal primo giorno di gravidanza fastidio o dolore al seno, per questo si può stimolare la zona riflessa del seno anche con l'ausilio di una luce verde, la modificazione del seno porta da subito a prendere consapevolezza dell'esistenza della nuova creatura. In questo caso può essere utile anche l'impiego di un fiore di Bach come Walnut che sostiene nel cambiamento, o di Chicory che favorisce l'armonia del rapporto madre-figlio.

La stanchezza è un altro tema ricorrente, giustamente il corpo ha bisogno di impiegare molte risorse per sostenere la nuova vita! Il massaggio rilassante

favorisce un buon recupero delle forze insieme al trattamento del rene che tonifica tutto il corpo. Una luce arancione su questo punto sostiene le energie anche di tipo emotivo.

Le nausee possono iniziare fin dal primo mese e per questo problema si possono trattare a lungo e dolcemente i punti di stomaco, plesso solare e diaframma poiché il sintomo può essere dovuto non solo a un aumento di alcuni tipi di ormoni ma anche a un impegno emotivo importante. In questo caso può essere utile l'impiego di una luce arancione.

È molto bello, infine, insegnare alla donna ad appoggiare le proprie dita sul punto riflesso dell'utero (stando seduta con le gambe raccolte) per ascoltare ciò che accade, spesso il bambino inizia a muoversi e sotto le dita si sente una sottile "corrente", come lo scorrere di qualcosa. Questo gesto può aiutare la donna a prendere contatto con la giovane anima in arrivo e la aiuta a tranquillizzarsi circa la vitalità del suo bambino.

L'interpretazione dell'Iridologia di Marino Lusa

Nella visione classica, che si rifà principalmente alla scuola tedesca, l'Iridologia è innanzitutto uno strumento di analisi delle grandi funzioni interne dell'organismo, dunque un utilissimo strumento a disposizione della medicina preventiva, mentre non è adatto in situazioni di urgenza, quali fratture, gravi disturbi circolatori e così via.

La gravidanza non si manifesta a livello dell'iride con segni particolari, vedremo comunque brevemente come la lettura dell'iride possa evidenziare problematiche nei distretti specificatamente legati alla gravidanza. È possibile controllare infatti gli organi che geneticamente avranno riflessi sulla vita del nascituro e risolvere eventuali traumi vissuti dalla donna durante la gestazione. Si potrà sapere, infine, l'andamento del travaglio e del parto.

Si andranno a controllare gli organi sessuali (utero, ovaie e seno) dal punto di vista iridologico. Segni particolari quali le radiali algiche o irritative potranno indicare un possibile stato infiammatorio acuto; segni grafici sul tessuto irideo quali le lacune indicheranno una possibile ipofunzione d'organo o d'apparato mentre la presenza di cripte potrà indicare la possibile comparsa di cisti in formazione o già conclamate.

Si passerà quindi a verificare la funzionalità del fegato per eventuali problematiche di tossico-gravidanza o di fenomeni dermatologici sempre di origine epatica. Si osserverà la tiroide, ghiandola endocrina che può avere influenza

sulla crescita e sullo sviluppo del bambino, nonché il pancreas per un'eventuale predisposizione al diabete. Sin dall'inizio e durante tutta la gestazione è opportuno seguire delle regole igienicoterapeutiche che favoriscano un regolare svolgimento della gravidanza e che portino infine a un parto felice, anche se non tutte le condizioni di partenza potevano sembrare favorevoli.

Durante le quaranta settimane si potranno pertanto assumere sali minerali, perché il feto vive e cresce a spese della madre e la gestante dovrebbe bere, durante la giornata, liquidi contenenti estratti di cola e di china, che tonificano e rendono elastiche pelle e muscolatura. Se si vorrà allattare al seno e aumentare quindi la montata lattea, si potrà assumere dalla ventottesima settimana in poi, un infuso di foglie di fico (*Ficus carica*), nonché rimedi per prevenire edemi, emorroidi, problemi venosi superficiali e profondi e aiutare un eventuale utero fibromatoso.

Embriologia in Iridologia

Il dottor Daniele Lo Rito, riprendendo e approfondendo precedenti studi condotti dal famoso iridologo americano Bernard Jensen nell'ambito delle relazioni esistenti tra lo sviluppo embriologico e i segni che l'iride manifesta, nel 2000 ridefinisce le aree riflesse degli organi classicamente presenti nell'area ciliare, proiettandole all'interno della zona pupillare (corona o area gastrointestinale) e ciò in virtù del principio embriologico secondo cui la maggior parte degli organi viene generata per gemmazione proprio a partire dal "tubo digerente primitivo".

È interessante notare come, secondo questa nuova modalità di lettura iridologica, delle semplici estroflessioni della corona, possano indicare delle aree deboli di sviluppo embrionale relazionate con gli organi principali del corpo umano (ad esempio cuore, reni, fegato).

In questa lettura dello sviluppo embrionale, tali estroflessioni vanno comunque lette associandole alle alterazioni della trama iridea presente nella corona stessa ed interpretate come segno di debolezza funzionale. È infatti questa, secondo la visione di Lo Rito, una debolezza iniziale d'organo o d'apparato che può essere determinata da fattori ereditari legati alla linea materna o paterna. Essa, se presente, si manifesterà in un'alterazione dello sviluppo embrionale dell'iride, imprimendosi a livello della gemmazione del relativo organo.

Tale influsso informativo, come egli spiega, determina un impulso formativo a livello fetale che sarà mantenuto per quattro generazioni e potrà diventare successivamente, espressione attiva di una lesione funzionale od organica nell'adulto. In realtà, prosegue, l'individuo che nascerà avrà nove mesi per maturare le basi organiche dei suoi futuri organi (sviluppo embrionale) e avrà davanti a sé una vita per maturare le qualità fisiche ed emotive di questi organi

(embriologia della vita). In definitiva possiamo dire che l'eventuale "tossicità", ovvero il carico tossinico organico presente nella linea materna e/o paterna, una volta trasferito all'embrione si potrà manifestare in una debolezza organica dello sviluppo embrionale stesso. Siamo cioè in presenza di una ereditarietà embriologica di sviluppo.

Quest'ipotesi di diagnosi embriologica attraverso l'analisi dell'iride ci permette di avere i seguenti vantaggi: può dirimere dubbi diagnostici nel caso che non ci siano segni clinici rilevabili sull'iride (a livello dell'area ciliare), ma si evidenzia una malattia grave in atto; può supporre un'alterazione dello sviluppo embrionale dell'organo e qui il segno embriologico diventa un segno aggravante se associato ad altri segni; può essere uno dei markers evolutivi indice di gravità della malattia; può valutare la concomitanza dei segni embriologici nei genitori come messaggio di debolezza ereditaria; può essere un valido supporto nell'utilizzo della medicina preventiva; può rivelarsi un importante aiuto nell'impostazione terapeutica classica o naturale, a sostegno dell'organo leso.

Questo nuovo approccio diagnostico merita la dovuta cautela interpretativa e di verifica, ma è sicuro che ci possa dare ulteriori conferme nella continua ricerca e forse domani aprire nuovi sistemi di diagnosi e di terapia sempre a beneficio di chi soffre.

Oftalmologia e gravidanza

Pur non avendo diretta implicazione con la lettura iridologica, credo però sia interessante dedicare un ultimo accenno anche alle possibili problematiche oftalmologiche riscontrabili nel periodo della gravidanza. In generale le mamme in attesa che indossano gli occhiali per correggere una miopia non devono preoccuparsi, spiega il dottor Francesco Loperfido: "Parto naturale e allattamento di per sé non causano un peggioramento della vista. È però importante sottoporsi a un accurato controllo dall'oculista, per verificare che non ci siano problemi o lesioni legate alla retina. Un'eventuale sofferenza della retina, già presente, può peggiorare e aggravarsi con il parto naturale e l'allattamento". Le visite regolari sono l'unica regola per la tranquillità della gestante e per escludere qualsiasi complicazione. Da non sottovalutare, invece, alcuni sintomi, che possono essere la spia di disturbi da tenere sotto controllo. Flash luminosi possono indicare una "trazione dell'occhio", ovvero indicare la presenza di qualche disturbo sulla retina. Macchie scure persistenti che tendono a ricomparire nello stesso punto possono indicare sofferenza della retina, avverte Loperfido. Durante i nove mesi di gestazione può succedere che si registri un calo della vista. Si tratta di un disturbo temporaneo, assicura Loperfido, che si recupera poco tempo dopo il parto. È un cambiamento dovuto all'alterazione dell'equilibrio

ormonale che coinvolge anche l'occhio, con una lieve modificazione della curvatura della cornea e del cristallino, si può quindi registrare una difficoltà nella messa a fuoco e di conseguenza si ha la sensazione di vedere meno.

Omeopatia e gravidanza di Alfredo Mandice

Come qualunque altra medicina e qualunque metodica terapeutica anche l'Omeopatia è molto vicina alla donna in tutte le fasi della gravidanza, del parto e del puerperio. Tutte le discipline terapeutiche hanno il dovere principe di affiancare il ginecologo nel facilitare la vita della gestante, così che essa viva una splendida avventura pur nel mezzo di un'imponente rivoluzione ormonale che sottende grandi cambiamenti fisici e psicologici. È tuttavia utile non preoccuparsi eccessivamente di assumere "appropriati" rimedi omeopatici "preparatori" in gravidanza, lasciando che la natura segnali con il consueto linguaggio dei sintomi personali e peculiari ciò che in realtà la donna desidera e di cui necessita di volta in volta.

Il primo medicamento o rimedio in questo meraviglioso e grandioso piano della natura, atto a favorire un regolare e sereno decorso e utile a far fronte ad ogni possibile crisi o emergenza, è, in assoluto, l'attitudine mentale positiva della donna in associazione col sostegno affettuoso dell'uomo che costantemente la affianca. Un atteggiamento di felicità aiuterà la futura mamma a tenere lontane le possibili ansie legate all'idea di aver tralasciato qualcosa, di dover fare di più e meglio, al pensiero per il futuro e al timore di non essere all'altezza della situazione. Purtroppo, non sempre tutte le cose rientrano in quell'ordine di normalità e di aspettativa. Risultano talora delle condizioni che spingono le nostre speranze verso la scienza al fine di operare dei correttivi sul quadro che si presenta.

Nelle società moderne il ramo della scienza avanzata che fa riferimento alla conoscenza della genetica umana assume giustamente la denominazione di eugenetica (*eu* = buono, favorevole, *genes* = generato, che dà origine) propugnando la ricerca verso il miglioramento di caratteri genetici di generazioni a venire. La profilassi eugenetica (eugenismo) verte a studiare, nel corso della gravidanza, le migliori condizioni atte a favorire una buona riproduzione. Lo scopo primario è di propiziare la nascita di bambini scevri da presumibili malattie ereditarie, modificando lo stato originario del patrimonio genetico mediante l'eliminazione o la sostituzione degli eventuali geni potenzialmente portatori di gravi patologie o di quelli non funzionanti.

Anche in questi assunti, quando la questione non assume tali caratteri di criticità, l'Omeopatia trova applicazione ed efficacia. Partendo dal principio che ogni individuo riporta nel proprio terreno costituzionale un'impronta ereditaria legata ai cosiddetti miasmi fondamentali (psora, sicosi e lues, cioè i tre predisponenti stati patologici profondi radicati nella famiglia umana per generazioni), si può valutare di sottoporre la gestante ad un trattamento mirante a ripulire l'organismo dalle suddette influenze costituzionali e miasmatiche che hanno formato il suo personalissimo terreno.

L'auspicio è duplice: a) stimolare la forza vitale della futura madre, evitando l'assunzione di altre sostanze (farmaci propriamente detti) potenzialmente tossiche per se stessa e per il feto; b) facilitare al meglio lo sviluppo armonico del nascituro.

In base a tali considerazioni vengono prescritti percorsi di profilassi prenatale con dosi di rimedi bioterapici da far assumere alla donna incinta, in opportune scadenze, e miranti a mitigare quanto più possibile la forza delle influenze miasmatiche familiari. Trattasi, molto semplicemente, di medicinali omeopatici preparati a partire dall'agente infettivo predisponente che sta alla base del vasto quadro patologico, più comunemente chiamati nosodi. A questi si assocerà normalmente il rimedio costituzionale scelto in considerazione della sua affinità con i tratti fisici e mentali che caratterizzano la mamma.

C'è chi ritiene altrettanto utile l'assunzione di nosodi corrispondenti agli stati morbosi costituzionali, da parte di entrambi i futuri genitori nel momento in cui pianificano la formazione della famiglia.

Tra i principali nosodi competenti dei quadri miasmatici e i principali rimedi costituzionali, facenti capo tanto alle manifestazioni fisiche quanto alle espressioni mentali, ricordiamo: Psorinum, Medorrhinum, Syphilinum (Luesinum), Tuberculinum, Calcarea carbonica, Calcarea Phosphorica, Sulphur, Sulphur iodatum, Natrum muriaticum, Aurum metallicum, Mercurius solubilis, Iodum, Carcinosinum ecc.

L'Omeopatia raccoglie direttamente dalla natura una vasta gamma di sostanze o elementi, che trasforma ed elabora ottenendo rimedi terapeutici privi di qualunque tipo di tossicità. Qui, ne scegliamo alcuni tra quelli elettivamente rispondenti agli obiettivi di accompagnamento di ogni fase del percorso di gravidanza e del post partum.

I possibili disturbi che più frequentemente ricorrono nel periodo di gestazione sono rappresentati da nausea mattutine, dolori lombari, senso di stanchezza e di soffocamento, vene varicose, turbe digestive, stipsi, emorroidi, irritazioni vescicali, ritenzione idrica e gonfiore di gambe e piedi, ipertensione,

disturbi della circolazione con pruriti, bruciori della pelle, crampi muscolari. Altri disturbi possono apparire dopo il parto, legati al recupero generale della mamma in seguito alle modificazioni indotte dalla gravidanza, alle fatiche, agli sforzi e ai dolori del travaglio, alla fase di allattamento, agli stati d'animo che l'accompagnano verso il ritorno alle normali attività. Vediamo alcuni di questi disturbi accompagnandoli con i rimedi che presentano un tropismo d'organo significativo verso quelle determinate sedi o funzioni.

La scelta del rimedio più appropriato sarà sempre frutto di valutazioni che terranno conto delle caratteristiche e del grado di similitudine tra il quadro della patogenesi del rimedio omeopatico e il quadro sintomatico clinico espresso dalla gestante sul piano fisico, emozionale e mentale.

L'intervento sul sintomo non trova diretta applicazione in Omeopatia come avviene invece in una formula allopatrica più o meno standardizzata e immediata. Le valutazioni circa i possibili rimedi utili al caso, dovranno andare al di là delle semplici considerazioni degli aspetti fisici e tenere conto dei segni più profondi della personalità della paziente e del senso di responsabilità, dei timori, delle ansie, che possono gravare sulla sua anima. Il ventaglio così vasto di possibili disturbi, più o meno intensi o frequenti, nel quadro globale della mamma, porterà a scegliere quel rimedio che abbraccia un più ampio numero di sintomi rispecchiandone al meglio le modalità di manifestazione. Si può ovviamente supporre che, nel vasto arco di tempo della gravidanza, il variare dello stato generale e dei disturbi locali della gestante possa determinare modifiche sostanziali nelle scelte del percorso terapeutico.

Nausea mattutina e vomito in gravidanza

È un sintomo assai comune nel corso del primo trimestre (segnatamente tra la quinta e la dodicesima settimana); in realtà le diverse possibili cause che ne stanno all'origine (movimento, viaggi, odori, pirosi gastrica, cefalea, stati ansiosi) possono scatenarla in qualunque momento della giornata. Il vomito, si sa, può anche rappresentare un segno di rifiuto. Rifiuto dell'ambiente, del mondo, della vita, delle avverse condizioni, dell'anima. È un sintomo centrifugo: esplode verso l'esterno, butta via (le avversioni, le intolleranze, il disgusto, le contrarietà e la rabbia, il malessere interno e intimo).

Arsenicum album

La nausea è tremenda, con intenso bruciore di stomaco. È sempre presente un forte stato di agitazione e apprensione della donna per sé e per il nascituro.

Cocculus

Presenta una nausea con forte senso di debolezza e intense vertigini. La nausea si accompagna ad astenia per insonnia o perdita forzata di sonno. Movimenti e viaggi non vanno d'accordo con la mamma: ne derivano nausee da cinetosi in cui i sintomi migliorano col calore e restando ferma ben coperta, mentre aggrava alzandosi o stando seduta.

Colchicum

Nausea e vomito in gravidanza; può esserci fame smodata dopo aver vomitato. Nausea scatenata dagli odori in generale e dal cibo, in particolare uova e pesce; può esserci una sensazione di nausea alla vista del cibo o persino al pensiero.

Ipeca

Nausea gravidica seguita da sonnolenza e addormentamento. La mamma presenta viso pallido, occhi cerchiati di scuro, ipotensione arteriosa, sudorazione, abbondante salivazione, facile tendenza al sanguinamento nasale. La nausea è spesso indotta da semplici disordini gastrici e a volte scatenata da tosse secca.

Kali carbonicum

Si caratterizza per una nausea discontinua, a ondate, dopo agitazione, dopo contrarietà, con un senso d'ansia avvertito a livello dello stomaco.

Sepia

La gestante soffre di nausea gravidica a tutto campo: mattutina al risveglio, prolungata, costante o avvertita nel pomeriggio, o legata a stati di stanchezza generale. Nausea violenta con sensazione di forte ansia avvertita nello stomaco. Nausea e avversione agli odori, avversione all'odore dei cibi. Condizione di insoddisfazione morale con apatia, disgusto e fastidio persino agli odori familiari o del marito.

Tabacum

Nausea in gravidanza legata a viaggi o movimento, disturbi digestivi, malessere in presenza di fumo di tabacco, con episodio di vertigini. Nausea terribile, mortale: la paziente impallidisce, sente il bisogno di stare ferma, di aria fresca o di scoprirsi e di tenere gli occhi chiusi.

Mal di schiena in gravidanza

È un sintomo che interessa maggiormente tutta la regione lombare; assai comune e via via crescente per la stanchezza dovuta al peso del bambino.

La gestante dovrà far fronte alle modifiche del corpo che imporranno crescenti difficoltà motorie, assumendo le posture più adeguate, sedendosi comodamente, usando scarpe a tacco basso, evitando movimenti maldestri e sforzi eccessivi e, nel contempo, eseguendo possibilmente esercizi fisici adatti al beneficio della propria condizione e a quella del bambino.

Aesculus

Importante rimedio nel corso della gravidanza per l'azione elettiva a favore della circolazione periferica. La donna avverte forme dolorose diffuse in regione lombosacrale. Mal di schiena o sciatica con rigidità della colonna specie durante un episodio emorroidario.

Berberis

Importante rimedio durante la gravidanza ancor più se si associano disturbi urinari e vescicali. Lombosciatalgia. Dolori improvvisi, a fitte, migranti.

Arnica

Mal di schiena durante la gravidanza, lombalgia da affaticamento per sforzi eccessivi o prolungati con fenomeni di mialgia in generale.

Ignatia

Mal di schiena durante la gravidanza, con dolori spasmodici, o avvertiti in piccole aree circoscritte. La paziente può avvertire mal di schiena dopo un episodio di nervosismo e fatti incresciosi. È spesso una donna sentimentalmente molto emotiva e ipersensibile, provata, facilmente offesa, con avversione ad essere consolata.

Kali carbonicum

Mal di schiena in gravidanza e nel post partum, con dolore irradiato alle gambe. Dolori taglienti, a fitte, che obbligano ad alzarsi dal letto di notte; la paziente si solleva per potersi girare nel letto. Peggiora stando seduta o distesa. Lombalgia con emorroidi in una paziente stanca, con turbe digestive, disturbi artrici e respiratori.

Nux vomica

Mal di schiena in gravidanza con sensazione che la schiena si spezzi; lombalgia con spasmi lungo il dorso. Peggiora muovendosi, di notte a letto, con lo stimolo a defecare. È una paziente nervosa, irritabile, tanto indaffarata e preoccupata per le sue faccende, intossicata da disordini alimentari, caffè e stimolanti; tendenza alla stitichezza e alle emorroidi.

Rhus tox

Mal di schiena in gravidanza da sforzi e da stiramenti. Sofferenza reumatica con dolori alla schiena o alle articolazioni. La paziente peggiora stando seduta, col tempo freddo e umido. Migliora dopo i primi movimenti, camminando, con la pressione forte, col calore, con i bagni caldi.

Vene varicose, gonfiore di gambe e piedi

Il fenomeno delle vene varicose, non sempre ugualmente presente in entrambe le gambe, spesso ha origine proprio in corso di gravidanza, perdurando poi per il resto della vita. Si possono verificare piccoli rigonfiamenti sottocutanei di colore azzurrognolo lungo il decorso delle principali vene superficiali le quali restano meno sostenute dai muscoli circostanti. Il cedimento, per la limitata elasticità delle pareti vasali, insorge con lo svilupparsi del volume dell'utero che ostacola il regolare flusso del sangue venoso dagli arti inferiori verso il cuore. Il senso di pesantezza delle gambe, il dolore e il bruciore, vengono aggravati con la stagione calda. Le vene difatti si contraggono col freddo alleviando i disturbi della paziente, mentre si intasano e si ostruiscono col caldo o con i bagni caldi.

È bene ricordare che l'eventuale infiammazione a carico della parete di un vaso (flebite) che si manifesta con una sensazione di dolore bruciante in una zona che appare tumefatta e arrossata, non dovrà essere manipolata, massaggiata e frizionata, come invece è possibile fare, moderatamente, in presenza di crampi muscolari. L'inserimento nella dieta di alimenti ricchi di calcio, potassio e olio di germe di grano aiuteranno a contenere il manifestarsi dei crampi.

Il gonfiore dei piedi e delle gambe si deve principalmente a ritenzione idrica e alla compressione derivata dalla permanenza in posizione eretta. A volte è facilmente superato o alleviato col riposo e tenendo sollevate le estremità.

Aesculus

Rimedio elettivo a favore della circolazione periferica. Vene varicose. Varici alle estremità con successive formazioni ulcerose. Formazione di varici alle gambe in pazienti soggette a congestione portale. Flebite del plesso emorroidario.

Calcarea fluorica

Rimedio importante nelle situazioni di vene varicose o dilatate. Donna soggetta a insufficienza venosa su base costituzionale. Formazione di **varici nodose e dure, estremamente dolorose**.

Fluoricum acidum

Varici e ulcere varicose, brucianti, solitamente poco dolorose ma pruriginose o con senso di formicolio.

Hamamelis

È un rimedio elettivo nelle affezioni del circolo venoso; tocca la circolazione venosa su tutto il corpo, ricorre pure nella flebite con o senza trombosi. Si tratta di una donna con vene delle gambe e cosce, congeste, dilatate, facili a rompersi, **soggetta a episodi di epistassi**. Presenta varici in gravidanza o aggravate nel corso della gravidanza, vene varicose ed emorroidi particolarmente accentuate alla fine del periodo di gestazione e dopo il parto, formazione di ulcere anche sanguinanti. Varici della lingua. Varici alla vulva. (Utile anche la pomata *Hamamelis* per frizioni e leggeri massaggi lungo le parti affette. Altre pomate: *Essaven gel*, *Lebogenine*, con leggeri massaggi fino ad assorbimento dei tegumenti.)

Pulsatilla

Varici alle estremità inferiori in gravidanza o aggravate durante la gravidanza. Stasi vasomotoria dei capillari e delle vene per rallentata circolazione periferica, chiazze e macchie violacee, vene molto evidenti, dolorose, brucianti, pungenti, talora con ulcere sanguinanti. La paziente migliora camminando all'aria aperta. Aggrava con la sedentarietà, permanendo ferma, in locali chiusi e caldi.

Zincum

Varici e flebite in corso di gravidanza. Varici dolorose alle estremità inferiori: cosce, gambe. Varici in area genitale. Si tratta di una donna nervosa con continua irrequietezza delle gambe, solitamente caratterizzata da miglioramento delle condizioni generali e degli stati infiammatori con ogni tipo di secrezioni.

La Materia Medica Omeopatica dispone di altri importanti rimedi utili al trattamento delle **flebiti e tromboflebiti degli arti inferiori** tra cui: *Apis*, *Arnica*, *Belladonna*, *Bothrops*, *Bryonia*, *Calcarea carbonica*, *Rhus tox*, *Vipera*.

Turbe digestive e bruciori di stomaco in gravidanza

Sono sintomi che possono verificarsi specialmente negli ultimi mesi di gravidanza allorquando il naturale sviluppo dell'utero esercita una maggiore pressione sull'apparato digerente, rendendo a volte difficoltose le funzioni digestive, come pure quelle respiratorie già sottoposte alla maggior richiesta di ossigeno per il nascituro. Pure una ridotta azione disintossicante da parte del fegato è causa di

disturbi di bruciore di stomaco. In ogni modo le pazienti già soggette ad andare incontro a problemi di acidità gastrica dovrebbero astenersi dal consumare alimenti acidi, quali: pomodoro, limone, arancia, e limitare o evitare il consumo di carne cruda, brodo di carne ristretto, salse grasse, caffè, cioccolato.

Arsenicum album

Gastrite; disturbi digestivi, eruttazioni acide dopo aver mangiato, irritazione gastrica violenta accompagnata da dolori brucianti, spossatezza; possibile vomito. La mamma è irrequieta, agitata, ha il viso carico di angoscia; non vuole restare da sola. I suoi disturbi migliorano col calore, con cibi caldi e bevande calde assunte a piccoli sorsi.

China

Gastralgia con sensazione di pesantezza pur avendo mangiato poco. La gestante avverte pesantezza di stomaco accompagnata da **flatulenza, gonfiore addominale, con frequenti borborigmi, non alleviati dalle forti e continue eruttazioni.**

Nux vomica

La mamma avverte sensazione di peso allo stomaco, una o due ore dopo aver mangiato, con eruttazione acida o amara, lingua biancastra, gonfiore anche per poco cibo. Ipocloridria, acidità di stomaco, pirosi e crampi alla bocca dello stomaco dopo agitazione, collera, eccessivo impegno mentale. È una paziente attivissima, nervosa, irritabile anche per piccole cose, che si sottopone a ritmi lavorativi assai impegnativi, abusa di bevande alcoliche, cibi speziati, tabacco, caffè. Nervosismo dopo contrarietà; incapacità a rilassarsi; sonnolenza postprandiale e insonnia notturna.

Phosphorus

Gastralgia con nausea e vomito. Grande sete di bevande fredde che procurano un iniziale senso di sollievo ma provocano vomito quando si riscaldano nello stomaco. Disturbi digestivi con eruttazioni acide poco dopo aver mangiato. Dolore epigastrico migliorato mangiando. La paziente è ghiotta di **cioccolato, gelato o cibi freddi, salati o piccanti.** Ha sviluppato molte paure; è eccitabile e facilmente suggestionabile.

Pulsatilla

Sensazione di peso allo stomaco; bruciore e dolore epigastrico un'oretta dopo aver mangiato. Indigestione, particolarmente dopo il consumo di cibi grassi o molto

conditi, creme, latticini, gelati e bevande fredde, caffè. Eruttazioni acide, lingua bianca. Sete scarsa o assente. Donna di umore mutevole, facile al pianto, insicura con grande bisogno di certezze, di conferme rassicuranti, desiderosa di consolazione. È piuttosto freddolosa ma patisce in ambienti caldi e scopre i piedi a letto.

Stitichezza ed emorroidi in gravidanza

La maggior aridità intestinale per l'assorbimento di acqua necessaria nel grembo materno e la pressione addominale esercitata sull'intestino, fanno della **stitichezza** un disturbo assai frequente e marcato e solo in parte superabile attraverso un'alimentazione più mirata che il medico potrà suggerire alla gestante e che di solito contempla limitazioni nel consumo di riso, pane, carne, cioccolata, tè, birra e altre bevande alcoliche, mentre raccomanda l'assunzione di verdure bollite, olio di oliva crudo, frutta, succhi naturali e tisane. Va tenuto in conto che oltre all'alimentazione e alla scarsa assunzione di liquidi, il problema della stitichezza può trovare origini nel contesto emotivo ed esistenziale della paziente.

Anche l'**irritazione della vescica** è addebitabile all'azione gravativa dell'utero che si sviluppa. Ne conseguono irregolari **stimoli alla minzione** e incontinenza urinaria che, talora, perdura per un tempo dopo il parto in forza del rilasciamento dei muscoli perineali sottoposti a eccessivi stiramenti durante il travaglio.

Le **emorroidi**, che si sviluppano a ridosso dell'intestino retto e dell'orifizio anale, altro non sono che piccole vene varicose. Possono formarsi, in modo più o meno severo, per una costituzionale fragilità venosa della donna, come pure per una condizione di **ipertensione** riscontrabile in gravidanza per l'azione degli ormoni vasocostrittori sulle cellule sensibili dei piccoli vasi arteriosi. La condizione di stipsi favorisce o aggrava l'episodio emorroidario per i maggiori sforzi esercitati al momento dell'evacuazione e per le piccole lesioni che le feci secche e dure possono produrre nel loro passaggio.

Aesculus

Stipsi ed emorroidi in gravidanza, con feci dure. Congestione venosa generalizzata; **emorroidi** congeste e violacee. **Dolori lancinanti, a fitte e sensazione che il retto sia pieno di spilli**; dolore rettale aggravato stando in piedi. **Emorroidi associate a mal di schiena con dolore irradiato dal retto alla regione lombo-sacrale**. Condizione generale aggravata di notte.

Aloe

Emorroidi con grande congestione, migliorate da lavaggi freddi. Emorroidi simili a un grappolo d'uva; molte flatulenze, calde. I sintomi aggravano bevendo birra.

Alumina

Severa stitichezza in gravidanza per atonia intestinale; inattività rettale con grande secchezza del retto. Stipsi ostinata, persino con feci morbide, solitamente **senza stimolo**. Stipsi in viaggio. La paziente presenta intolleranza alle patate.

Bryonia

Stipsi ostinata per la secchezza del retto: le feci sono secche e dure. Spasmi e stimoli inefficaci a causa della atonia intestinale (come pure generale) in quanto la paziente resta assolutamente immobile a fronte dei propri disturbi anche digestivi. La stipsi può acuirsi per abuso di lassativi.

Hamamelis

Emorroidi combinate con epistassi. Emorroidi sanguinanti, con dolore pulsante. Paziente dalle **vene fragili**, soggetta a varici ed emorragie. (Utile anche la forma in pomata per applicazioni locali 2 v. al dì).

Nux vomica

È il quadro di una donna soggetta a meteorismo, eruttazioni, **stipsi cronica, prolungata**, episodi emorroidari. **Stipsi con stimolo costante ma insoddisfatto** che si ripresenta subito dopo l'evacuazione per l'espulsione di scarse feci. Evacuazione difficoltosa anche per feci morbide. Stipsi sopravvenuta dopo eccessivo uso di lassativi. Stipsi in viaggio. Durante un episodio di mal di schiena il persistente stimolo a defecare aggrava il disturbo della gestante.

Paeonia

Emorroidi congeste, sanguinanti e sporgenti; con estremo dolore che dura per ore dopo l'evacuazione. Retto intoccabile per la severità del dolore e del prurito. La paziente resta sdraiata a natiche larghe, o le tiene allargate con le mani, per alleviare i dolori rettali e gli spasmi.

Ratanhia

Emorroidi severe, che protrudono per lo sforzo durante l'evacuazione. Il dolore rettale dura per ore. Emorroidi e ragadi anali. Dolore bruciante o simile a schegge. Migliora brevemente con i lavaggi freschi.

Sepia

È una paziente disturbata da insufficienza venosa, disturbi epatici, congestione pelvica, ptosi viscerali e prolasso rettale; donna astenica, apatica e delusa sotto

il peso del surmenage familiare. Accusa stipsi persistente, senza stimolo. Le frequenti emorroidi sono aggravate bevendo latte.

Silicea

Stipsi con o senza stimolo; sforzi notevoli all'evacuazione. Si accompagna una costante **atonìa rettale che impedisce la fuoriuscita delle feci** che, addirittura, recedono.

Aborto spontaneo

Aconitum

Minaccia d'aborto in seguito a episodio di fortissimo spavento, o a una violenta paura per un fatto drammatico accaduto alla gestante o di cui è stata spettatrice. Condizione di tremenda paura e angoscia mortale che gravano sullo stato d'animo della paziente in seguito all'episodio abortivo.

Arnica

Minaccia d'aborto dopo un incidente, urti, cadute o per eccessivo affaticamento e debolezza dei tessuti annessi. Dolori con sensazione di ammaccatura. Possibile lieve stato emorragico dopo un trauma.

Caulophyllum

Minaccia d'aborto, soprattutto nel primo trimestre. Rilasciamento e **atonìa dell'utero**, lieve emorragia, forte dolore lombare. Il rimedio può aiutare a riportare il tono uterino e scongiurare l'aborto o favorire l'espulsione dell'embrione nei casi inevitabili.

Kali carbonicum

Minaccia d'aborto nel primo trimestre. Forte sensazione gravativa nell'utero, **dolore severo, a fitte, in regione lombo sacrale** irradiato verso le cosce. La donna avverte una forte sensibilità ad essere minimamente toccata; si distende distrutta, desidera non essere lasciata sola.

Viburnum

Minaccia d'aborto nel primo trimestre o **molto precoce, fin dalle prime settimane**. Dolori addominali e lombari irradiati alle cosce; vi può essere concomitanza di dolori diffusi alle piccole articolazioni.

Gli autori

Ivana Arena

Decide di diventare ostetrica dopo aver subito un cesareo nel 1995. Fin dal percorso universitario si dedica in particolare all'argomento del parto cesareo e del parto spontaneo dopo cesareo (VBAC) su cui scrive la tesi di diploma di laurea nel 2000. Nel 2001 partorisce con un VBAC. Lavora da cinque anni presso la Sala Parto di una struttura di III livello cercando di mettere in pratica professionalmente il rispetto che ha per la capacità delle donne di partorire e dei bambini di nascere senza troppi interventi e dove si occupa insieme a un neonatologo e a un'infermiera di migliorare il sostegno all'allattamento materno. Fa parte dell'Associazione Vita di Donna per la quale offre assistenza al parto e al puerperio a domicilio oltre a visite e consulenze per il benessere della donna in età riproduttiva. Ha scritto *Dopo un cesareo* (Bonomi).

Elena Balsamo

Pediatra, specializzata in puericoltura, si occupa da anni di preparazione alla nascita e all'accoglienza del neonato, di allattamento e di maternage nelle diverse culture, su cui ha tenuto e tiene corsi di formazione per operatori sanitari ed educatori in tutta Italia. Lavora come libero professionista utilizzando Omeopatia, Fitoterapia e Fiori di Bach.

Ha curato il volume *Lui, lei, noi* (EMI), è coautrice di *Mille modi di crescere* (Franco Angeli) e *Etnopediatria* (Fimp). Con il Leone Verde ha pubblicato *Sono qui con te, Libertà e amore*. Il suo sito è www.sonoquiconte.it

Emanuela Barbero

Si occupa da diversi anni di alimentazione nonviolenta e di cucina vegan, con l'intento di coniugare il cibo senza crudeltà con la buona tavola. Vegetariana per inclinazione naturale, è diventata vegan per amore degli animali e si è poi appassionata alla varietà dei nuovi alimenti che ha scoperto in seguito a questa scelta. Collabora con diversi siti web per la diffusione di un'alimentazione e di

uno stile di vita più sostenibile e responsabile. Ha ideato e gestisce il sito www.vegan3000.info, il primo in italiano dedicato all'alimentazione e alle ricette vegan. Per le edizioni Sonda ha scritto: *La Cucina Etica per Mamma e Bambino*, *La Cucina Etica*, *La Cucina Diet_Etica*.

Erica Bonardo

Laureata in Scienze del Servizio Sociale. Diplomata in Naturopatia presso la Scuola SIMO. Aiuta mamme e bambini come naturopata; collabora inoltre con l'Associazione "In grembo" di Vercelli.

Alessandra Bortolotti

Psicologa perinatale, laureata in psicologia presso l'Università La Sapienza di Roma nel 1999, perfezionata presso l'Università degli studi di Firenze in Psicoprofilassi Ostetrica.

Insegnante AIMI di massaggio neonatale. Si occupa da anni di gravidanza, nascita, puerperio, allattamento e puericultura privilegiandone l'aspetto fisiologico e preventivo per la tutela del benessere di tutta la famiglia.

Cura una rubrica sul portale bambinonaturale.it. È mamma di due bimbe. Ha scritto: *E se poi prende il vizio? Pregiudizi culturali e bisogni irrinunciabili dei nostri bambini* (Il Leone Verde).

Caterina Carloni

Psicologa e psicoterapeuta è specializzata in psicoterapia a orientamento psicosomatico. Ha svolto attività di studio e ricerca nel settore della valutazione clinica e attitudinale.

Effettua psicoterapie individuali e di gruppo trattando vari disturbi psicofisici, tra cui gli squilibri organici, le patologie da stress e le crisi di panico.

Ph.D. in Hindo-Vedic Psychology, attualmente collabora con il Centro Studi Bhaktivedanta in attività di studio e ricerca, organizza corsi di arteterapia in collaborazione con il Laboratorio di scrittura creativa di Elisabetta Mastrocola e cura la rubrica "Medicina e alternative" del periodico online "GiornaleWeb". Ha scritto: *Fondamenti di Psicosomatica* (Edizioni Enea).

Giorgia Cozza

Giornalista, collabora a varie riviste specializzate occupandosi di gravidanza, allattamento al seno, psicologia e salute della mamma e del bambino. Mamma di tre bimbi, vive in Valtellina. Autrice di *Alex. Piccola storia di un bimbo mai nato* (HBI Edizioni), *Bebè a costo zero* (Il Leone Verde), *Quando l'attesa si interrompe* (Il Leone Verde).

Luca Fortuna

Dopo aver conseguito il diploma di naturopata presso la scuola Sapamod di Torino e aver frequentato numerosi corsi di specializzazione in Italia e all'estero (Academy of Aromatherapy, Londra), lavora come consulente presso diverse aziende, dedicandosi alla divulgazione dell'Aromaterapia attraverso corsi e conferenze. Tra le sue pubblicazioni ricordiamo: *Aromaterapia Sottile* (Xenia), *Aromaterapia per la mamma e il bambino* (Xenia), *Aromaterapia Naturopatica* (Edizioni Enea), *Audiocorso di Aromaterapia Naturopatica* (Edizioni Enea), *Aroma-color* (Edizioni Enea), *Chimica, biochimica e metachimica degli oli essenziali* (Edizioni Enea).

Enrico Frontini

Laureato in Medicina, specializzazione in pediatria a Milano e alla Queen's University di Kingston (Ontario Canada) nel 1978. Ha lavorato in vari ospedali di Milano e della Lombardia. Ha fatto quattro anni di medicina ospedaliera in Uganda come volontario per il servizio civile, dove ha incontrato sua moglie che è un'infermiera ugandese.

Ha lavorato per la Cooperazione Italiana in Etiopia e in altri paesi africani. È stato consulente per l'UNICEF in Rwanda durante il genocidio del 1994. In seguito ha lavorato per l'Organizzazione Mondiale della Sanità per le emergenze in Kosovo, Afghanistan, confine dell'Iraq e Darfur (Sudan).

Attualmente è pediatra di libera scelta in Toscana e fa missioni di volontariato in Africa per Emergency.

Marino Lusa

Si è diplomato presso l'Accademia Nazionale Scienze Igienistiche Naturali di Trento. Ha approfondito nel corso degli anni i molteplici ambiti della Medicina Naturale.

Ha scritto con Daniele Lo Rito per l'Accademia Nazionale Scienze Igienistiche Naturali *L'Iridologia nel Tempo*. È docente di Iridologia presso l'Accademia di Scienze Igienistiche Naturali e presso la Scuola SIMO.

Elisabetta Malvagna

Giornalista dell'Agenzia Ansa. Da quando è diventata mamma di Sara e Leonardo, entrambi nati in casa, studia il tema della nascita raccogliendo dati, ricerche e testimonianze in Italia e all'estero. Ha fondato e si occupa personalmente di due blog, *partoriresenzapaura.it* e *partoincasa.it*, oltre a curare una rubrica sul parto in casa sul portale *bambinonaturale.it*. È autrice di due libri pubblicati dalla Red: *Partorire senza paura* e *Parto in casa. Istruzioni per l'uso*.

Alfredo Mandice

Si è laureato in Pedagogia presso l'Università di Torino. Ha conseguito il diploma in Omeopatia unicista dopo aver frequentato il quadriennio di studi presso l'Istituto di Ricerche Mirdad di Torino. Da oltre dieci anni si dedica prevalentemente a studi, ricerche e insegnamento nel campo omeopatico. Ha scritto: *Vademecum di Omeopatia* (Edizioni Enea) e *Pronto soccorso omeopatico* (Urra).

Camilla Piantanida

Laureata in Fisioterapia presso l'Università Statale di Milano. Si dedica allo studio della danza classica con la Russin Accademy e dello Yoga. Diplomata in Naturopatia presso la Scuola SIMO di Milano.

Luciano Proietti

Medico pediatra, esperto di nutrizione, vegetarianismo, macrobiotica e igienismo. Nel 1975 ha svolto le prime ricerche in Italia sull'alimentazione vegetariana nel bambino presso il Centro di auxologia della Clinica Pediatrica dell'Università di Torino, diretto dal professor Lodovico Benso. Padre di tre figli. Ha scritto *Figli vegetariani* (Edizioni Sonda).

Antonella Sagone

Psicologa e consulente professionale in allattamento materno, si occupa da venticinque anni di gravidanza, parto e primi anni di vita, assistendo le madri nel percorso nascita e nell'allattamento ed effettuando presso le strutture ospedaliere corsi di formazione agli operatori sanitari impegnati nell'assistenza alla madre che allatta.

Per Sonda ha scritto con Emanuela Barbero *La Cucina Etica per Mamma e Bambino*.

Verena Schmid

Ostetrica da 25 anni, ha un'esperienza non comune. Ha sempre assistito le donne al parto in casa in un rapporto di continuità dell'assistenza dal concepimento ai primi mesi di vita, è promotrice attiva della nascita fisiologica, dell'empowerment delle donne e delle ostetriche. Lavora a Firenze, ha fondato l'associazione per il parto a domicilio Il Marsupio, la scuola di formazione per operatori di tale associazione. Ha scritto una decina di libri, tra cui *Venire al mondo, dare alla luce* (Urra), è direttrice della rivista professionale "Donna e donna", giornale delle ostetriche, dal 1993; ha vinto il premio internazionale Astrid Limburg nel 2000 per la promozione dell'autonomia dell'ostetrica e del parto naturale. Sta progettando la costruzione di una casa maternità a Firenze.

Nadia Serafini

Laureata in Scienze Motorie e in Tecniche Erboristiche presso l'Università di Urbino. Naturopata specializzata in Fitoterapia.

Rossana Spampinato

Mamma trevigiana di Gaia e titolare dei siti ecopannoli.it e ecobu.it. Cura una rubrica sul sito bambinonaturale.it su tematiche legate alla scelta e all'utilizzo dei pannolini lavabili.

Catia Trevisani

Medico-chirurgo, si laurea nel 1988 presso l'Università degli studi di Milano; contemporaneamente approfondisce e pratica la Medicina Olistica.

Ha fondato e dirige dal 1995 la Scuola di Naturopatia SIMO (Scuola Italiana di Medicina Olistica) in cui insegna il Metodo SIMO per l'integrazione delle singole discipline.

Insegna Nutrizione, Floriterapia, Reflessologia, Cromopuntura e Naturopatia applicata. Pratica come medico naturopata e promuove la Medicina Olistica attraverso corsi e libri. Ha scritto: *Curarsi con il cibo* (Terra Nuova), *Introduzione alla Naturopatia* (Edizioni Enea), *Reflessologia Naturopatica* (Edizioni Enea), *Fondamenti di Nutrizione* (Edizioni Enea), *Fiori di Bach e Naturopatia* (Edizioni Enea), *Curarsi con l'acqua* (Edizioni Enea), *Scegli di splendere* (Edizioni Enea).

Alessandro Volta

Pediatra neonatologo responsabile del Servizio Salute Donna e Infanzia del Distretto di Montecchio Emilia (RE), autore di *Nascere Genitori* (Urra) e *Mi è nato un papà* (Urra), cura il sito web per genitori www.vocidibimbi.it.

Esther Weber

Svizzera tedesca, è madre di due bambine. Vive in Italia dal 1995. Dopo la maturità classica linguistica e un percorso lavorativo che le ha permesso di raccogliere esperienze in diversi ambienti sanitari, sociosanitari e aziendali, si dedica dal 2001, in occasione della gravidanza e nascita della prima figlia, teoricamente e praticamente al tema del "portare i piccoli".

Cura il sito www.portareipiccoli.it. È socia fondatrice e presidente dell'associazione "Portare i piccoli", che promuove in Italia la cultura del portare attraverso l'informazione accurata e indipendente e una formazione di qualità. Tiene incontri informativi e corsi per genitori. È consulente per la formazione al portare ad operatori della prima infanzia. Ha scritto: *Portare i piccoli* (Il Leone Verde).

Dal 2005 Edizioni Enea collabora insieme a Scuola SIMO con un obiettivo preciso: fornire contenuti di qualità per promuovere la salute di corpo, mente e spirito.

Pubblichiamo libri destinati a naturopati e operatori della salute, ma anche a semplici appassionati e curiosi.

Ci occupiamo di scienza ma anche di spiritualità, integrando i più grandi insegnamenti di Oriente e Occidente.

Guardiamo alle grandi tradizioni mediche del passato e ci apriamo alle più innovative proposte nel campo della medicina olistica.

www.edizionienea.it

www.scuolasimo.it

Catia Trevisani si laurea in medicina nel 1988 presso l'Università degli Studi di Milano; contemporaneamente approfondisce e pratica la medicina olistica. Ha fondato e dirige dal 1995 la Scuola SIMO (Scuola Italiana di Medicina Olistica). Da oltre vent'anni si occupa della formazione di naturopati con un approccio olistico e globale alla persona e alla salute. Pratica come medico naturopata e promuove la medicina olistica attraverso corsi e libri. Tra le sue pubblicazioni ricordiamo *Curarsi con il cibo* (Terra Nuova), *Fiori di Bach e naturopatia* (Edizioni Enea), *Reflessologia naturopatica* (Edizioni Enea), *Cucinare secondo natura* (Edizioni Enea), *Scegli di splendere* (Edizioni Enea).

Hanno collaborato a questo libro:
Ivana Arena, Elena Balsamo,
Emanuela Barbero, Erica Bonardo,
Alessandra Bortolotti, Caterina
Carloni, Giorgia Cozza, Luca
Fortuna, Enrico Frontini, Marino
Lusa, Elisabetta Malvagna, Alfredo
Mandice, Camilla Piantanida,
Luciano Proietti, Antonella Sagone,
Verena Schmid, Nadia Serafini,
Rossana Spampinato, Alessandro
Volta, Esther Weber.

Illustrazione: © TairA / shutterstock
Art Direction: Camille Barrios / ushadesign

€ 18,00

La saggezza dell'evoluzione biologica ha garantito nei lunghi millenni che la madre fosse preparata a partorire, il bambino a nascere ed entrambi adatti a costruire insieme una salda relazione, cui è affidata la sopravvivenza della specie. Non dovremmo sforzarci di porre correttivi alle forze naturali già insite in loro.

Lorenzo Braibanti

ISBN 978-88-6773-088-9



9 788867 730889 >