

## **SOLE E SABBIA... COME PROTEGGERE I NOSTRI BAMBINI**

**Dottor Catia Trevisani**

***E' in arrivo l'estate, ...arriva il sole nel pieno del suo calore, stagione meravigliosa per godere di aria e sole, al mare o in montagna.***

E' il periodo buono per godere della natura, per stare fuori, per prendere una bella tintarella e sentirsi più in forma.

I nostri bambini certo non hanno bisogno di inviti, ...sole, aria, acqua sono i loro elementi naturali, ma a volte occorre proteggerli. Il sole può essere troppo forte e senza accorgersene possono esagerare nell'esposizione ai suoi raggi.

E' importante invitare i bambini ad uscire nelle ore meno calde e ad esporsi al sole al mattino abbastanza presto o nel tardo pomeriggio.

Per i piccoli imprevisti estivi la Fitoterapia può essere di grande aiuto.

L'insolazione è la conseguenza di una prolungata esposizione del capo ai raggi solari che determina reazioni infiammatorie e cefalea da accumulo di calore, può essere lieve con leggero rialzo febbrile o grave come il tipico colpo di calore che porta a cessazione della sudorazione e a temperature fino ai 40–41 gradi, caso in cui occorre l'ospedalizzazione.

Nei casi lievi, più frequenti nei nostri climi, conoscere dei buoni presidi fitoterapici può esserci di aiuto.

E' possibile intervenire con l'Ontano nero MG (macerato glicerico) che agisce come antinfiammatorio vascolare ed è utile anche per le infiammazioni cutanee con edema.

***Il Ribes nero MG (macerato glicerico), inoltre, è una sorta di cortison-like ad azione antinfiammatoria.***

Si utilizzano per via orale a piccole dosi, con assunzioni alternate nella giornata, per esempio alle ore 9.00 si assumono 10 gocce di ribes nero, alle ore 11.00 10 gocce di ontano nero, alle ore 13.00 10 gocce di ribes nero e così via per circa 1–2 giorni per contenere la sindrome.

La posologia per i bimbi va calcolata in base al peso corporeo: 2 gocce per ogni Kg di peso al dì per ogni macerato glicerico.

Eventualmente si può aggiungere l'oligoelemento Rame, da 1 a 3 fiale al dì per via sublinguale, lontano dai pasti, se il quadro è più importante.

Più frequentemente potrà capitare di affrontare il problema di fotodermatosi, eczemi solari, o irritazioni cutanee "tipo orticaria" per l'azione combinata di sole e sabbia ed infine le ustioni.

Le fotoderamptosi sono manifestazioni cutanee conseguenti ad una sensibilità esagerata alla luce. Ultimamente sono divenute più frequenti per l'aumentata esposizione solare estiva, per la riduzione dello strato di ozono nell'atmosfera e per l'attività fotosensibilizzante di alcune sostanze (cosmetici, profumi, antibiotici, ecc).

L'allergia o eczema solare si caratterizza per un'eruzione polimorfa, dominata da papule rossastre, talvolta da vescicole. Il prurito è costante e talvolta molto intenso.

Come applicazioni topiche si possono utilizzare: l'oleolito di Elicriso per le irritazioni cutanee con prurito e l'oleolito d'Iperico per le ustioni: Va ricordato che questo è fotosensibilizzante per cui va applicato solo all'ombra, e va lavato prima di esporsi al sole.

Utilissime anche le pomate o i gel alla calendula come antinfiammatori.

In caso di leggere scottature possono essere utili anche impacchi con tè freddo (che è più facile aver sempre a portata di mano)

Infine per via orale sono da preferirsi il Platano MG (macerato glicerico) che ha un'azione antinfiammatoria cutanea e la Betulla gemme MG (macerato glicerico) per ottenere un drenaggio tessutale sui catabolici prodotti dal processo infiammatorio.

La posologia è come quella indicata precedentemente.

***La prevenzione dell'allergia solare è possibile. Si utilizzano: Ribes nero MG al mattino 50 gocce, Fico MG la sera sempre 50 gocce, ed un rimedio omeopatico: Apis 15 CH 3 granuli 1 volta al di.***

La prevenzione va iniziata almeno una settimana prima e continuata per tutto il periodo dell'esposizione al sole. Infine è importante la protezione locale dai raggi solari attraverso creme, latte o olio solare con azione filtrante protettiva nei confronti delle radiazioni ultraviolette, va rinnovata regolarmente prima dell'esposizione al sole.

Per i bambini i macerati glicerici (MG) per via interna sono particolarmente interessanti e maneggevoli in quanto, oltre all'ottimo sapore e alla facilità di assunzione (gocce) hanno un'azione dolce e non provocano effetti collaterali.