



GENNAIO 2003 - Anno XXIV n. 1 - Il giornale della famiglia - Mensile € 2,60

# Insieme

## Figli & Euro

Quali strategie  
mettere in pratica  
per risparmiare

## Supercibi

Come rafforzano  
il suo benessere

## Freddo

Perché non ci  
deve far paura

## Speciale genetica: che cosa erediterà da noi

## Cesareo

Quando  
"difendersi" da  
bisturi facili

## Gravidanza

un senso  
da pin-up per tutte

0-6 mesi Perché piange? 6-12 mesi Dal seno al biberon 12-18 mesi La dermatite atopica  
18-24 mesi Se non mastica 2-3 anni Pericolo scalate 3-5 anni Mai a letto! 5-6 anni Ingiustizi



9 771120 442001

# 9 mesi e oltre

## cure dolci anche per le gengive

Gengiviti, carie, ipersensibilità dentale. Sono disturbi comuni alle donne in attesa o che allattano. Tutta colpa del quadro ormonale che favorisce la congestione della mucosa orale e l'aumento della placca batterica. L'alternativa dolce alle cure tradizionali? Usare i rimedi omeopatici. E' quanto suggerisce il nuovo ambulatorio di odontoiatria omeopatica aperto all'interno dell'Istituto Stomatologico Italiano di Milano e diretto dai dottori Pietro Nobili e Giorgio Ruschena: «Offriamo a tutte le mamme la possibilità di curarsi in modo naturale senza rischi per il bimbo che portano in grembo», esordisce il dottor Ruschena. «In caso di carie, per esempio, evitiamo le otturazioni contenenti mercurio, perché si tratta di un composto tossico i cui vapori possono essere inalati o assorbiti dalla mucosa del palato. A esse preferiamo amalgami bianchi, con resine gommosse prive di mercurio». Contro l'ipersensibilità dentale, ecco pronto uno spray a base di idrossido di calcio, echinacea e iperico, mentre l'infiammazione delle gengive viene curata oltre che con sedute ravvicinate di ablazione del tartaro, con composti omeopatici a base di arnica, dalla spiccata azione antinfiammatoria. Per ricevere informazioni, telefonare allo **02/54176234**. E chi non abita a Milano? Può chiamare l'Associazione medica italiana di omotossicologia (Aiot) e farsi segnalare un dentista che adotti le cure naturali.

Numero verde 800385014

Chi in gravidanza non soffre di nausea e ritenzione idrica, stitichezza o gonfiore alle gambe... Nessuna? Allora, se anche voi lamentate i soliti disturbi da pancione, leggete questa tabella. Troverete tanti rimedi fitoterapici per restare in forma senza ricorrere ai farmaci.

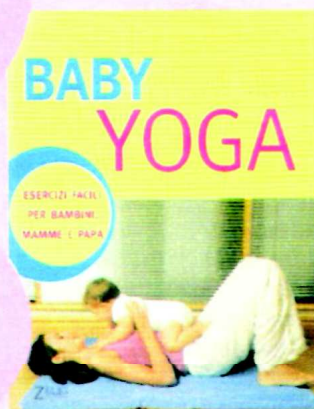
## a ogni mamma il suo verde rimedio

Problema	Rimedi	Azione
<b>Ansia (anche da parto) e insonnia</b>	<b>Tilia Tomentosa MG</b> (macerato glicerinato): 40 gocce due volte al dì, alle h. 8 e h. 16 e <b>Passiflora TM</b> (tintura madre): 40 gocce due volte al dì, alle h. 8 e h. 16.	La prima pianta ha un'azione tranquillante, la seconda assicura un sonno naturale e sereno.
<b>Disturbi digestivi</b>	<b>Tarassaco TM</b> (tintura madre): 50 gocce al dì e <b>Carciofo TM</b> : 50 gocce al dì.	Entrambe le piante aumentano le secrezioni biliari favorendo la digestione dei grassi, punto critico in gravidanza.
<b>Nausea</b>	<b>Lichene islandico</b> : decotto (due minuti di bollitura + cinque di infusione) di 3 g in 200 cc di acqua e <b>Melissa TM</b> : 30 gocce tre volte al dì.	Combattono la nausea "a monte" a livello del sistema neurovegetativo.
<b>Gambe gonfie</b>	<b>Sorbus domestica MG</b> : 50 gocce due volte al dì, alle h. 8 e h. 15 e <b>Rusco TM</b> : 30 gocce tre volte al dì, alle h. 8, h. 12 e h. 19.	Tonici venosi, rinforzano le pareti delle vene e dei capillari.
<b>Ritenzione idrica</b>	<b>Castanea vesca MG</b> : 50 gocce alle h. 8 e h. 16.	Stimola il sistema linfatico, favorendo la rimozione dei liquidi in eccesso.
<b>Stipsi</b>	<b>Gomma sterculia</b> (Normacol): da una a tre bustine alla sera, accompagnate da due bicchieri d'acqua.	E' un lassativo di volume che richiama acqua nell'intestino rendendo le feci più morbide e facili da espellere.
<b>Stanchezza</b>	<b>Avena TM</b> : 40 gocce tre volte al dì, alle h. 8, h. 12 e h. 18 e <b>Rosmarino TM</b> : 40 gocce dopo i pasti principali.	La prima è una pianta adattogena, che dà energia senza eccitare. Il secondo è indicato per combattere la stanchezza da digestione lenta e la sonnolenza post-prandiale.

## a tutto relax

**Baby yoga**  
(Françoise Freedman,  
Zelig edizioni, € 19)

La principale via di comunicazione con il bambino è il contatto fisico. In Oriente lo sanno da sempre e lo praticano con lo yoga. L'autrice di questa guida, la maggior esperta di yoga per bambini d'Inghilterra, illustra con chiarezza esercizi che hanno utilità pratica, come calmare le coliche o tonificare i muscoli dell'addome, ma anche psicologica, rendendo più intenso il legame d'amore.



## contro

Galattia è una cooperativa sociale formata da consulenti di allattamento, pediatri, ginecologi, psicologi, musicoterapisti e da altri esperti a "rotazione" (c'è persino un corso di massaggio del ventre). Organizza incontri pre e post parto, corsi di svezzamento, gruppi per neomamme e papà e assistenza domiciliare. Il tutto con la certezza di essere accompagnate per tutta la gravidanza e di ricevere un adeguato sostegno post parto. In più, possibilità di noleggiare tiralatte, fasce, bilance, marsupio... Tel: **06/40814343**. E-mail: **galattiaroma@libero.it**