



La scheda salute

la stanchezza dei bambini



Dopo l'eccitazione del periodo delle feste di fine anno, il ritorno a programmi scolastici talvolta pesanti, la ripresa delle attività sportive o altro – e per di più in un periodo in cui la luminosità è ancora ridotta – sono causa di stanchezza per molti ragazzi. Forse è così anche per vostro figlio?

Come reagisce l'organismo

Perdita dell'appetito, mancanza di concentrazione a scuola, ma anche scarso interesse per le attività che di solito preferisce, pallore, sonnolenza, emotività, piccole infezioni a ripetizione sono alcuni dei sintomi che dovrebbero mettervi in allerta: vostro figlio è stanco.

Cosa potete fare

- Curate la sua alimentazione in modo particolare. Ha bisogno di vitamine, e soprattutto di vitamina C, anti-fatica per eccellenza, molto presente negli agrumi e nelle verdure verdi. Un succo di frutta fresco, arricchito con un cucchiaino di miele la mattina, un altro succo, banana, kiwi e arancia, stavolta con un cucchiaino di germe di grano per la merenda, gli faranno bene. Dategli anche dell'acerola: ricca di vitamina C, ma non eccitante.
- Assicuratevi che dorma a sufficienza. Convincetelo a non guardare la TV di sera, oppure siate molto selettivi per quanto riguarda il contenuto o la durata dei programmi. La stessa cosa vale per tutti i videogiochi... Prima di dormire un po' di lettura in una stanza ben areata sarà per lui infinitamente meglio.

- Eventualmente, sottoponetelo a un controllo della vista: i disturbi visivi non diagnosticati, e quindi non corretti, possono già da soli essere causa di affaticamento.
- Alcuni Fiori di Bach lo aiuteranno a ritrovare la vitalità: Charme per combattere la stanchezza, Olive per contrastare la fatica invernale Wild rose (rosa canina) per ritrovare vigore, a maggior ragione se quest'inverno vostro figlio è stato malato. Fra gli elisir Deva, sono interessanti anche Mandorlo e Aglio selvatico. Chiedete consiglio al vostro farmacista.
- Per i più grandi, nel bel mezzo degli studi, l'omeopatia offre ancora una volta un sostegno molto apprezzabile: Kalium Phosphoricum oppure Phosphoricum acidum, in particolare in caso di affaticamento e scoraggiamento, permettono di affrontare meglio programmi molto pesanti o di recuperare dopo intensi sforzi intellettuali.

Il consiglioplus

Per dare quel piccolo aiuto che potrebbe fare la differenza, esistono ricostituenti studiati appositamente per i ragazzi: disponibili sotto forma di sciroppo, granuli o toffee, sono ricchi di vitamine e minerali e sono quindi raccomandati nel periodo dello sviluppo o quando il programma è particolarmente pesante.

Consultate www.pharmacieplus.ch per prendere visione di tutte le specialità delle pharmacieplus.

