LE LETTERE
Da allergia ad asma, come evitare
A PAGINA 3

LA STORIA
La cantante Nada e le tisane
A PAGINA 4

IL TEST
Voi e le cure naturali
A PAGINA 6

LO SAPEVATE CHE...
È più facile sapere se si è celiaci
A PAGINA 7

benessere & salute

GIOVEDÌ 27 FEBBRAIO 2014

a cura di STEFANO TAMBURINI

Il bambino e due lingue da imparare

Sono una mamma inglese. Ho due bambini di sei e tre anni. Da sempre parlo con i miei bambini in inglese, mi fa sentire "a casa", mentre con mio marito parliamo in italiano. Con il primo bambino non ci sono mai stati problemi, mi risponde in italiano ma quando vengono i miei genitori vedo che con loro parla. Il secondo invece ha mostrato problemi con la erre e con le consonanti. Mi sono rivolta a una foniatra che mi ha consigliato degli esercizi e di parlargli solo in italiano. Sono confusa e preoccupata.
(Meredith, 36 anni, Milano)

➤ Risponde la dottoressa Adelia Lucattini, psichiatra, psicoterapeuta e psicoanalista, Asl Roma

Il bilinguismo, cioè la padronanza di due lingue fin dalla primissima infanzia, di per sé non è un problema né causa di disturbi del linguaggio. I bambini solitamente rispondono nella lingua del paese in cui vivono. Talvolta iniziano a parlare più tardi ma senza problemi particolari in entrambe le lingue, anche se ci sarà sempre una lingua prevalente. Nel caso del secondo bambino, il bilinguismo ha mostrato o accentuato una difficoltà fonatoria, di pronuncia e scelta delle consonanti. Quando avrà completato il percorso di riabilitazione (di solito consigliato insieme con uno o entrambi i genitori), potrà senza problemi riprendere a parlare con lui nella sua lingua madre.

VOI E LE ERBE

Che rapporto avete con le cure naturali?

Il rapporto con le cure naturali, con le erbe e i loro estratti. Non tutti sono così entusiasti, alcuni hanno un approccio diffidente. Altri non sanno come porsi, hanno ritrosie anche se poi sanno che in molti casi da quei rimedi potrebbero trarre giovamento. Per aiutarvi a capire il vostro rapporto con le cure naturali, sulla capacità di utilizzare le erbe e di capire i loro effetti abbiamo elaborato questo test. Basta rispondere e seguire le indicazioni.

a cura della dottoressa Adelia Lucattini
www.sipsies.org
adelia.lucattini@sipsies.org

Contrassegna tutte le frasi nelle quali ti riconosci. Al termine verifica quante frasi pari e quante frasi dispari hai scelto.

1. La clorofilla è un buon rimedio per prevenire l'influenza e aumentare le difese immunitarie.

2. Pappa reale e valeriana aiutano nella cura della depressione.

3. Per la cura dei traumi acuti il ghiaccio e l'arnica montana sono un'ottima terapia.

4. La liquirizia aiuta nella cura dell'ipertensione.

5. Per i disturbi del sonno dei bambini sono indicati passiflora e biancospino.

6. Il salice e il frassino sono indicati nei primi reumatismi invernali.

7. La tisana di finocchio è un buon rimedio nei disturbi di stomaco e intestinali.

8. La centella asiatica in compresse, previene l'insorgenza della cellulite.

9. Il ribes nero sfiamma e drena i liquidi in eccesso. Eccellente per raffreddore e stress.

10. Il fruttosio è usato come cura delle carie e del diabete.

11. L'estratto di mirtillo protegge vene e capillari, e aiuta a preservare la vista.

12. Il té verde in infuso e purificante e rilassante.

13. La lecitina di soia assunta regolarmente abbassa i livelli di colesterolo nel sangue.

14. I semi di fieno greco sono un po' eccitanti e controindicati nell'insonnia.

15. L'aloe vera è ricca di sali minerali e vitamine, tonifica e ha un'azione drenante.

16. La malva e la melissa è usata per alleviare la stanchezza e il gonfiore alle gambe.

17. Il nocciolo è un "antibiotico naturale", efficace nelle bronchiti e nell'asma.

MAGGIORANZA DI SCELTE PARI
SAI USARE LE ERBE

Conosci bene le caratteristiche e le qualità delle erbe officinali e delle piante curative. Cerchi sempre prodotti e rimedi che siano certificati e di provenienza certa. Non ami il fai da te e non ti affidi ai sentito dire o ai detti popolari.
Usi prodotti naturali, omeopatici e biologici per la terapia delle malattie affidandoti sempre al medico esperto in medicine non convenzionali.
Sai usare bene rimedi e prodotti anche a scopo estetico. Ottimo!

8 SCELTE CONTRO 9
MIGLIORA LE CONOSCENZE

Nella scelta di prodotti naturali e omeopatici ti affidi ancora molto alla tradizione e ai consigli di amici e conoscenti.
Sull'urgenza ti fai consigliare in erboristeria anche per curare dei disturbi fisici e malattie stagionali.
Hai necessità di documentarti un po' sui prodotti e di affidarti a un medico omeopata per i farmaci naturali.Non ti è ancora evidente che i prodotti naturali sono veri e propri farmaci, e vanno usati con precisione e cautela.

MAGGIORANZA SCELTE DISPARI
NON HAI DIMESTICHEZZA

Non ti sei mai veramente interessato alle erbe e ai rimedi naturali. Non ne conosci l'uso, le caratteristiche, l'efficacia o gli effetti collaterali.
Se ti capita di usarle, lo fai senza preoccupazioni ritenendo che siano sostanzialmente neutre poiché naturali, inattive e inefficaci. Hai bisogno d'informarti e capire il mondo della medicina naturale per evitare effetti nocivi o indesiderati dei rimedi e farmaci naturali e biologici, in caso ti capitasse di assumerli.