

Siesta sul Vasino

di Massimo Rossi

Il Ritmo intestinale: spesso solo una Questione di Serenità, la base di un fluente dialogo tra “Testa” e “Pancia”

I bambini dimostrano il loro stato d'animo in tanti modi, ma in alcuni casi le manifestazioni del malessere fisico e del disagio psicologico possono essere stereotipate. La stipsi può essere un segnale di uno squilibrio, spesso transitorio, in relazione ad un cambiamento alimentare, di orari o tipo di cibi. Può riguardare un'alterazione della flora batterica intestinale al mutare della stagione, oppure un'intolleranza nei confronti di un particolare alimento o categoria di alimenti. Può essere ricollegata a situazioni di stress vero e proprio, anche se spesso pensiamo che a quell'età se ne debba essere immuni. Nei bambini piccoli, la fase di apprendimento dell'uso del vasino o del bagno, comporta un coinvolgimento fisico e psichico non sempre facile da accettare. Tutte le implicazioni freudiane o le tante distrazioni tutt'intorno e moltissimo da fare, vedere, giocare, determinano l'acuirsi di stati d'ansia che portano al “blocco”.

Fretta di vivere

L'iperstenia soggiacente si evidenzia quando appaiono le intolleranze alimentari, o l'incapacità di accettare di dover stare tranquilli ad aspettare seduti su quella scomoda “sedia”. In questi casi Manganese oligoelemento interviene su tutte le sfere, sia quella allergica e metabolica, sia quella psichica che si manifesta con l'impazienza. Anche Fico gemme e radichette meristemoderivate, regolando il dialogo fra “testa” e “pancia”, permette di rendere più agevole la transizione da una fase all'altra della propria vita. Un massaggio dell'addome in senso orario, magari con olio vegetale in cui sono stati sciolti oli essenziali (Geranio, Maggiorana, Mandarino, dieci gocce di ciascuno in 50 millilitri), giova sia dal punto di vista dell'intimità fisica e del gioco, sia da quello dell'azione rilassante dovuta ai componenti delle essenze e al loro profumo.

Osservando alcune regole elementari nell'alimentazione, evitando ad esempio di imporre cambiamenti in modo poco elastico solo perché il bimbo è entrato nell'età in cui deve mangiare “questo e quest'altro”, si evitano le disbiosi e le alterazioni metaboliche che possono portare alla costipazione intestinale o alla dissenteria. Il bambino, che non ha i problemi ponderali dell'adulto, trae giovamento dalla somministrazione di olio vegetale di buona qualità, così come delle pectine e mucillagini contenute nella frutta, ancor più che da fibre aggiunte alla dieta: si potrà così evitare il fenomeno delle feci fortemente disidratate, “da capretta”, che indicano lo squilibrio intestinale.

L'altra Faccia della Medaglia

Il problema opposto, quello della dissenteria, trae origine da squilibri analoghi a quelli che provocano la stipsi: anzi, spesso i due fenomeni si presentano in alternanza. Esclusa la possibilità di un'infezione intestinale o di una parassitosi (da temere soprattutto se il disturbo si protrae a lungo), è probabile che questa manifestazione sia correlata ad una iperstenia di fondo, riattivata da tensione nervosa o da intolleranze. Anche in questo caso Manganese oligoelemento corregge le eccessive somatizzazioni degli stati d'ansia e la risposta “sopra tono”, di tipo allergico, nei confronti di particolari alimenti. Fico gemme e radichette meristemoderivate ha ancora una valenza di ponte dialogico fra i turbamenti del bambino, che manipola il mondo e ne teme un po' il contatto, e

l'intestino che tende a diventare il termometro di questo confronto. E' bene in ogni caso non abusare di astringenti (salvo, eventualmente, Agrimonia in estratto idroalcolico), ma ricorrere a risorse alimentari come il riso e certi frutti che, oltretutto, permettono di reintegrare sali, acqua e zuccheri persi. Il massaggio può anche in questo caso essere molto utile: gli oli essenziali di Zenzero, Sandalo e Geranio (sempre dieci gocce di ciascuno in 50 millilitri di olio vegetale) favoriscono la riduzione degli spasmi intestinali e il recupero della motilità regolare.

Un buon rapporto con il vasino, comunque, dipende in massima parte dalla serenità che il bambino può percepire intorno a sé, dal tempo che "non è perso" e da qualche sorriso.