

NATURAL

N. 155 mensile - maggio 2016 - 2 euro

Jennifer Garner

HO RITROVATO
LA FEDE, ORA VIVO
NATURAL E FELICE

BEAUTY

SCEGLI D'ISTINTO
IL TUO PROFUMO

DIETA

FLESSIBILE
VEGETARIANA
MA NON TROPPO

FOOD

IL MENU
VITAMINICO
A 5 COLORI

style

WELLNESS

TENEREZZA
ALLENATI
TUO CUORE

ERBE DI MAGGIO
QUESTE
DEPURANTI

ENTUSIASMI
RENDI OGNI
GIORNO PIÙ
BRILLANTE

WEEKEND
RIGENERATI
NELLA NATURA

MODA
I MUST
DELL'ESTATE
CONSIGLIATI
DA 4 STILISTI



CAIRO EDITORE

Scopri il tuo talento

Quali sono le tue doti? Le svela il nostro test

Posta Italiana SpA - Sped. in A.P. - D.L. 151/2005 art. 1, comma 1, L. 01/01/01 - Euro 4,20 in Belgio, euro 4,35 in Grecia, euro 3,40 in Portogallo (Cont.), euro 4,10 in Principato di Monaco, euro 4,40 in Francia, euro 4,00 in Spagna, euro 3,50 in Austria, CHF 6,60 in Svizzera, CHF 5,40 in Svizzera Canton Ticino, euro 4,20 in Lussemburgo, euro 4,20 a Malta - Mensile

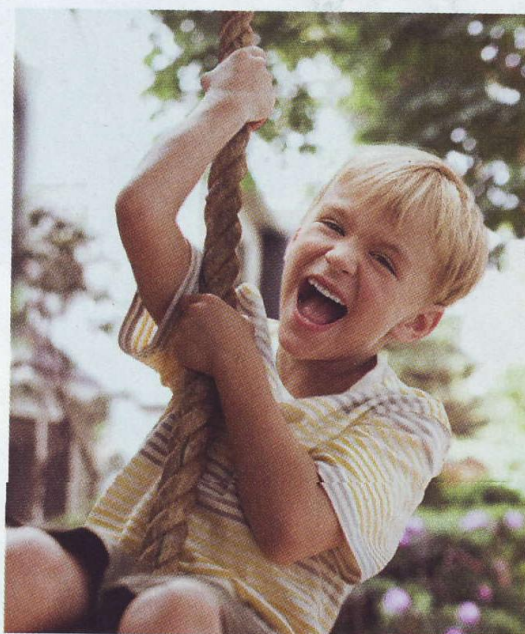
CRESCERE SANI E FELICI

TONSILLE: PIÙ SANE CON LE CURE DOLCI

Lavaggi, gargarismi e rimedi omeopatici per evitare mal di gola e raffreddori. Senza farmaci

Con l'arrivo delle prime giornate calde, mal di gola e raffreddori sono in agguato. Basta infatti un colpo d'aria quando il piccolo è sudato per infiammare le alte vie respiratorie. A difendere nasini e gole dalle infezioni ci sono però due coppie di linfonodi, le tonsille. Quelle palatine si trovano in gola, quelle adenoidee nel naso. Quando entrano in contatto con i germi, le prime si gonfiano e dolgono, le seconde rendono difficoltosa la respirazione. In passato, se le infezioni erano frequenti, venivano asportate. Oggi invece, vista la loro importanza, e considerato che quelle adenoidee possono riformarsi, si cerca di evitare l'intervento e di rinforzare le difese in modo da garantire a questi preziosi tessuti la massima efficienza.

La prima regola è mantenere perfettamente pulite le vie aeree, eseguendo tutti i giorni i lavaggi nasali e i gargarismi con acqua o con acqua e qualche granello di sale. Indispensabile anche l'igiene orale: i dentini vanno lavati dopo ogni



pasto, soprattutto la sera. Per potenziare le difese, anche in questo periodo dell'anno, sono ottimi rimedi come *Echinacea* e *Phytolacca* e i vaccini omeopatici.

In caso di infezioni, per il mal di gola sono efficaci i granuli omeopatici di *Apis mellifica*, *Belladonna*, *Hepar sulfur* e *Phytolacca*, *Aconitum napellus* e *Belladonna* per la febbre, *Mercurius solubilis* e spray nasali a base di edera per le riniti. Se però in gola compaiono placche bianche o gialle, segno di infezione batterica, ci vuole l'antibiotico. Se le infezioni sono molto frequenti si valuterà se asportare le tonsille chirurgicamente.

L'idea
in più

A CURA DI CHIARA DALL'ANESE



IN GOMMONE SUL FIUME

Per i piccoli amanti dell'avventura, la meta ideale è Sesia Rafting, centro di sport e attrazioni fluviali a Vocca, ai piedi del Monte Rosa (Piemonte). Qui, i piccoli campioni possono provare la discesa tra le onde sui raft, gli appositi gommone. L'attrezzatura è fornita dall'associazione.

• www.sesiarafting.it

I PRODOTTI DEL MESE

Il goloso budino con le macchie arriva in una nuova versione fruttata. A base di crema al latte alla vaniglia, è al gusto di banana, tra i frutti più amati dai più piccini, per una pausa dolce ma nutriente.



• **Budino Muu Muu Frutta & Latte Banana, Cameo (1,55 euro).**

Sono ecologici e biodegradabili i nuovi pannolini realizzati in fibra di amido di mais e altre materie naturali. Testati dermatologicamente, sono privi di ftalati, antibatterici, anallergici, traspiranti e adatti quindi anche alle pelli più delicate.



• **Pannolini 100 percento naturali, Nappynat (8,95 euro).**