

S.O.S. BAMBINI

NASINI PULITI

**N**aso che cola? Di solito i bambini, fino ai 2-3 anni non sono capaci di soffiarsi il nasino, o si rifiutano di farlo. «Il muco infetto ristagnando può causare otiti o sinusiti», avverte il dottor Andreoli.

È importante fare i lavaggi nasali, utilizzando una siringa senza ago e della soluzione fisiologica, oppure apposite soluzioni con erogatori particolarmente piccoli, adatti alle narici dei bambini. Per "convincerli" fate loro prendere confidenza con l'oggetto e presentateglielo un po' come un gioco: spruzzate a vuoto qualche "puff" facendo delle nuvolette: ai bimbi piacerà. Per liberare il bambino dal catarro sono utili anche i fumenti serali, se non sussistono controindicazioni per l'apparato respiratorio».

Per i nasi dei bimbi, **Narhinel** di Novartis (7,95 €).

Per i nasi dei bimbi, **Narhinel** di Novartis (7,95 €).

► **Golina Spray** di NAMED a base di estratti vegetali contro l'infiammazione (9,90 €).

il ristagnare del muco infetto».

Cosa si può fare in attesa che questi malanni stagionali passino? «Dormire bene è fondamentale ed è un'ottima "medicina". L'irritazione causata da tosse e raffreddore, l'irritabilità e la spossatezza dovute a un sonno disturbato accentuano i sintomi e rendono la situazione più difficile da tollerare. Se non riuscite a prendere sonno può essere consigliabile ricorrere a un decongestionante nasale (da usare

▲ **Inalatore Respirazione di Puresentiel** agli oli essenziali (7 €).

90 GENTE



**CURA DELICATA**  
Una mamma pulisce il naso di suo figlio. «Così», dice il medico, «si preven- gono otiti o sinusiti».

Un pieno di vitamina C con Ester-C Complex di Solgar (18 €).



PROPOLI E VITAMINA C: UNA BARRIERA CONTRO I MALANNI DI STAGIONE

Contro il mal di gola, **Apix Propoli-Perle masticabili** di Bios Line (10 €).



solo per brevi periodi), a un blando antistaminico per calmare gli starnuti, oppure a un sedativo della tosse (anch'esso per pochi giorni)».

E se il problema invece è la gola arrossata? «Faringiti, laringiti e tonsilliti sono conseguenze di infezioni batteriche o virali. Se cercate un rimedio naturale per placare momentaneamente il mal di gola potete masticare della radice di zenzero fresca (la trovate al supermercato): dona un rapido sollievo perché è un disinfettante naturale e attenua la sintomatologia dolorosa. Altrimenti ricorrete a pastiglie o spray disponibili in farmacia, che disinfettano o calmano il dolore.

Allevia i disturbi da raffreddamento **Influ Epid** di Specchiasol (10 €).



«In ogni caso è utile una sana alimentazione ricca di frutta, in particolare di vitamina C. Non ricorrete con leggerezza all'antibiotico, ma fatelo solo dopo consiglio medico».

Giulia Stofa