

cesso se i figli "perdonano" i genitori per quello che hanno subito da piccoli e se si riesce ad ottenere una riconciliazione tra genitori e figli. Questo atteggiamento del terapeuta per lo più è causato dal fatto che lui stesso non ha risolto i problemi coi suoi genitori.

Ma è un modo di fare dannoso e tossico per il paziente, perché gli impedisce una completa presa di coscienza della sua famiglia e della sua infanzia.

Il terapeuta che invita a "perdonare" i genitori e riconciliarsi ostacola la crescita del suo paziente e lo condanna a restare psicologicamente "bambino" e "figlio", per tutta la vita, anche dopo la morte dei suoi genitori.

"Onora il padre e la madre" dice il Quarto Comandamento, ma non tutti i genitori meritano di essere onorati, non tutti hanno diritto al perdono dei figli.



# La colite

Autore: Dott.ssa Alba **ALGESI**

*Retorbido (PV)*

La Colite è un disturbo più frequente nei bambini, soprattutto in estate fino ai 6-7 anni.

Il loro apparato digerente è più delicato e costantemente esposto all'attacco dei germi; la flora intestinale è ancora in fase di assestamento e quindi naturalmente soggetta a squilibri che vengono aggravati dal caldo.

La colite è una infiammazione della mucosa i cui sintomi più evidenti sono dissenteria e dolore addominale (crampi e bruciore).

Nei casi più gravi può sorgere uno stato febbrile.

Si parla di colite solo se si verificano più di tre scariche al giorno.

La colite può essere causata da dieta disordinata, bibite gassate, cambiamenti climatici repentini ma anche un'emozione intensa.

**Per i neonati** i dolori addominali si limitano alla colica gassosa dovuta ad eccessiva presenza di aria nell'intestino. Si tratta di dolori privi di complicazioni anche se fastidiosi. Per dare sollievo è sufficiente cullare con dolcezza, massaggiare la pancia e somministrare acqua e zucchero.

**Per i bimbi più grandi** la colite e la dissenteria non si limitano più all'assestamento dell'intestino e sono spia di una cattiva alimentazione o di infezioni batteriche.

Prima di tutto bisogna restituire all'organismo i liquidi perduti: acqua e camomilla sono sufficienti per una buona idratazione; un vero toccasana è l'infuso di taglio dolcificato con miele. Per il



pasto si preferiscono minestre leggere; l'organismo ha bisogno di reintegrare rapidamente i sali minerali. Come calmante si può massaggiare la pancia con movimenti circolari: un cucchiaino di olio di oliva e due gocce di olio di camomilla blu.

**Per prevenire** e curare la colite è bene integrare la dieta con probiotici in grado di dare tono alla microfibrina intestinale.

I probiotici sono un supplemento a base di batteri amici. I più famosi sono i *Lactobacillus casei*. Tra i cibi che li contengono si ricordano lo yogurt ed i flaconcini di latte fermentato.

Fonte di probiotici sono anche fichi, albicocche secche, banane e mele. Per quanto riguarda queste ultime è meglio preferirle biologiche e con la buccia, ricca di vitamine e principi attivi.

E' sufficiente integrare un frutto ad ogni pasto o preparare una volta alla settimana un pranzo intero a base di frutta. Come bevanda astringente e decongestionante è valido il succo di mirtillo (un bicchierino al giorno)

La frutta secca con la buccia, i cereali e lo yogurt, consumati tutti i giorni, apportano all'intestino la giusta quantità di fibre e probiotici che proteggono dalle infezioni.