

La dieta nei giorni di malattia

di Stephan Heinzmann

Il cibo che cura

Una malattia consiste nell'incontro di una particolare disponibilità, disposizione o di un indebolimento temporaneo dell'organismo con un agente causale esterno o interno. Questo incontro produce dei sintomi, che sono espressione di una lotta che porterà al ripristino dello stato salute o addirittura ad un irrobustimento della stessa salute, oppure all'instaurarsi di un certo "compromesso" con la malattia, poiché l'organismo non riesce a superare, a "vincere" il disturbatore dell'equilibrio. Questo compromesso si traduce in disturbi più o meno accettabili, compatibili con la vita, o anche lo sviluppo di una malattia cronica.

Le sostanze assunte come alimenti nei giorni di malattia, prese con intenzioni curative, possono avere effetto medicamentoso, come le sostanze della medicina naturale o le sostanze di sintesi chimica della medicina tradizionale. Inoltre, in alcuni stadi della malattia certi elementi possono avere un effetto dannoso e sono quindi da bandire dalla dieta.

Il corpo stesso ce lo ricorda nei giorni di malattia acuta: non a caso durante la febbre alta tendiamo a rifiutare certi cibi. Questi rapporti con i cibi diventano evidenti quanto sono colpiti gli organi del ricambio e della digestione. Da sempre la medicina popolare rispetta il nostro rapporto con il cibo e ha così sviluppato delle prescrizioni alimentari a seconda delle malattie. La sapienza antica ci indica anche che il processo curativo naturale non deve essere disturbato o inibito.

La dieta durante la malattia

In linea generale la dieta del malato dovrebbe adeguarsi a queste indicazioni di massima. Iniziamo da alcune malattie acute. In caso di **diarrea**, il presidio terapeutico più importante è limitare l'introduzione di cibo. Si possono mangiare mele crude grattugiate e a richiesta un po' di riso bianco. Sono invece da evitare latte, carne, uova e pesce, perché questi alimenti richiedono un sistema digestivo ben funzionante: le proteine non digerite possono prolungare e aggravare una semplice diarrea. Un utile integratore "minerale" può essere l'orzo, tostato o meno, assunto in questa forma: far ammolare in 1 litro d'acqua per una notte due pugni di chicchi d'orzo, quindi far bollire per un'ora. In seguito filtrare e dare da bere, anche mischiando l'orzo filtrato con un po' di succo di frutta. In ogni caso, dopo due giorni di diarrea è bene consultare il medico.

Nell'età dell'asilo i bambini sono spesso soggetti all'**ossiuriasi**, che si manifesta con un prurito anale notturno e un aumento degli eosinofili nel sangue (una frazione dei globuli bianchi). L'ossiuriasi si può combattere con l'uso dell'aglio e con una cucina varia e ricca di erbe aromatiche (timo, salvia, rosmarino, origano, ecc...) che sono tossiche per gli ossiuri. Questi piccoli vermetti bianchi possono causare nei bambini una certa irritabilità e perdita d'appetito. Possono essere individuati nelle feci e con l'analisi di laboratorio. Spesso è necessaria una cura abortiva con un bollito di aglio o con un farmaco vermifugo.

Tra le malattie infettive delle vie aeree superiori sono frequenti i **raffreddori**, **l'influenza**, le **tracheiti** e le **bronchiti**. Di solito queste malattie hanno un decorso acuto e occorre quindi seguire una dieta leggera con frutta, brodi di verdura, pastina, riso. Difatti durante il periodo febbrile l'organismo è impegnato ad attivare il proprio sistema difensivo e riduce la produzione di succhi digestivi. Dando come alimenti uova o altri cibi più pesanti si rischia di indurre diarrea e vomito che possono portare a squilibri circolatori. Verdura e frutta, tisane di tiglio, salvia, menta, lavanda, rosa canina sono ottimi integratori della dieta. La salvia può essere anche impiegata come collutorio in caso di faringiti o tonsilliti.

In inverno la **tosse** procura fastidio a molti bambini. Quando è secca e dolorosa sono utili, accanto agli impacchi caldi e ad un'adeguata idratazione, i cosiddetti cibi "emollienti" che trasformano la tosse secca in grassa e produttiva, non dolorosa. Hanno proprietà emollienti gli infusi di malva, il latte e le cipolle.

Quando invece un bambino stenta a superare una malattia, specie dopo un inizio acuto, febbrile, può rimanere una tosse fastidiosa, inappetenza, difficoltà digestive o altro. In questo caso si può, con cautela, aiutare la difesa dell'organismo con degli stimoli dall'esterno. Questi possono essere per esempio un bagno ascendente oppure un breve periodo di alimentazione cruda.

Durante il **bagno ascendente** si immerge il bambino nella vasca da bagno con acqua tiepida, aggiungendo acqua calda mentre si gioca col bambino. Quando il bimbo comincia a sudare dalla testa, la temperatura va bene. Dopo circa venti minuti di bagno, il bambino va avvolto in una spugna e messo a letto sotto le coperte, dove berrà un infuso di fiori di tiglio o di rosa canina o della limonata calda. Riposerà quindi per almeno un'ora o per tutta la notte.

La digestione di **cibo crudo** richiede al nostro sistema digerente uno sforzo maggiore. L'esperienza ha mostrato che questo sforzo aiuta a superare dermatiti, eczemi e altre malattie. Il cibo crudo si offre sempre prima di eventuale cibo cotto. Si possono offrire carote grattugiate, condite con un po' di olio e limone, insalata, verdura, frutta, noci, nocciole, mandorle, succhi.

Come [abbiamo già avuto modo di dire](#), è di grande importanza la genuinità degli alimenti impiegati: sempre, e non solo nei giorni della malattia, dovremmo cercare di offrire ai bambini il cibo meno inquinato e più fresco possibile.