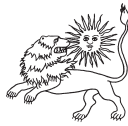


Elena Balsamo

La salute dei bambini

Come aiutarli a crescere felici



Il leone verde

Per accedere ai contenuti collegati a questo libro è sufficiente utilizzare
il QR code in quarta di copertina e qui sotto, o inserire la URL:
link.bambinonaturale.it/la-salute-dei-bambini-extra/



Questo libro è stato stampato su carta prodotta nel pieno rispetto delle norme ambientali.

In copertina: ©iStockphoto.com/Jutar.

ISBN: 978-88-6580-391-2

© 2022 Tutti i diritti riservati

Edizioni Il leone verde

Via Santa Chiara 30 bis, Torino

Tel. 0115211790 fax 01109652658

leoneverde@leoneverde.it

www.leoneverde.it

www.bambinonaturale.it

PREFAZIONE

Ho da poco compiuto sessant'anni e se da un lato questo compleanno chiude un capitolo della mia esistenza e mi invita a un bilancio, dall'altra sento che può aprirne uno nuovo, ancora tutto da scoprire...

Ho dedicato la maggior parte della mia vita ai bambini: ai miei figli in primis e ai piccoli che le mamme hanno affidato alle mie cure di pediatra.

Ho cercato di offrire loro qualcosa di più che un rimedio per rattoppare un sintomo: ho voluto trasmettere un'atmosfera di accoglienza, il calore del cuore, la delicatezza dei gesti, fare dono dell'attenzione e dell'ascolto, medicine a mio avviso ben più potenti di qualsiasi farmaco, chimico o naturale che sia. Ecco perché le mie visite non duravano mai meno di un'ora, ma spesso andavano anche oltre: perché ci vuole tempo per raccogliere la storia di un bambino e della sua mamma; perché ci vuole tempo per osservare e cogliere i segnali che l'altro manda, specie se non sa parlare...; perché ci vuole tempo per spiegare dove si è inceppato il meccanismo, per andare a esplorare le profondità dell'essere e comprendere il senso del mal-essere, la sua simbologia e il messaggio che è venuto a ricordarci. Perché la Presenza richiede tempo: il tempo dell'ascolto.

Ora tutto questo da un giorno all'altro si è interrotto, semplicemente perché ho deciso di rimanere fedele alla mia anima, perché so nel profondo del cuore che la libertà di scelta è un diritto inalienabile di ogni essere umano.

Ma nulla succede mai per caso e, visto che ho imparato a vedere ogni difficoltà come un'occasione di crescita e cambiamento, ecco che ho colto l'occasione per dare una svolta alla mia vita e dedicarmi a ciò che più mi dà gioia e soddisfazione: aiutare le persone a ricordarsi chi sono, at-

6 La salute dei bambini

traverso la lettura del loro tema natale astrologico, scrivere e insegnare...

Nel momento della crisi ho rivolto lo sguardo verso l'Alto e proprio nelle stelle ho trovato la mia risposta e la mia guida.

Questo volumetto quindi è il mio dono di congedo a tutti i genitori che in questi anni mi hanno seguito con fiducia e a tutti coloro che non conoscerò in veste ufficiale di pediatra: vuol essere un po' una sintesi di quanto ho imparato in tanti anni di studio, di ricerca, di lavoro sul campo, di esperienza personale e travaglio interiore e mi auguro possa servire a tutte le mamme e i papà "di buona volontà" per prendersi cura, proteggere e comprendere sempre meglio i loro bambini.

A questi ultimi, insieme a una carezza lieve, va il mio ringraziamento più sincero per tutti i sorrisi che mi hanno regalato e che conservo nel mio cuore come un tesoro prezioso. Grazie, grazie, grazie.

I

LE BASI DELLA SALUTE:

UN BAMBINO FELICE È UN BAMBINO SANO

“Un individuo può essere sano, può non avere nulla a che fare con i dottori ma se non si sente scoppiare di felicità non è sano, forse non ha malattie ma di certo non conosce la salute”
Osho

Nella mia pratica pediatrica, nel corso degli anni, ho avuto modo di vedere e visitare tanti bambini e mi sono resa conto che un bambino sano non è un bambino senza alcun “difetto di fabbrica” o che non si ammala mai, ma è un bambino felice, che sprizza gioia di vivere da tutti i pori della sua pelle: è un bambino creativo, allegro, spontaneo, ma che sa anche concentrarsi, che ha tanti interessi, che va incontro agli altri con fiducia e in uno spirito di apertura, che ha il senso della meraviglia e sa godere della bellezza della natura che lo circonda.

In genere questo tipo di bambino difficilmente si ammala e, se lo fa, guarisce molto in fretta perché gode di ottime difese immunitarie: sa come difendersi in men che non si dica da qualunque aggressione esterna.

Maria Montessori, quel medico geniale che divenne la più grande educatrice di tutti i tempi, l’aveva già compreso un secolo fa e infatti scriveva: *“La gioia è il ricostituente più sicuro ed energico della vita*

8 La salute dei bambini

vegetativa”, “La gioia è l’indice della crescita interiore”¹. Altro che sciroppi ricostituenti o pappa reale!

Alla stessa conclusione era arrivato il suo contemporaneo Edward Bach, padre della floriterapia: “La vera salute – egli diceva – ha origine nella felicità e la felicità è facilmente raggiungibile perché deriva da piccole cose: fare quello che ci piace veramente, stare con le persone che amiamo davvero”². Questo è il vero segreto della salute!

Ma lo dicevano ancora prima di lui i saggi cabalisti, secondo i quali tutte le malattie vengono dalla degradazione della gioia e del proprio canto personale (e quindi dalla tristezza, intesa come esilio dalla presenza divina): ecco quindi che ritrovare dentro di sé la gioia di vivere diventa la migliore di tutte le terapie e medicine!

“Si tratta di trovare in sé un solo punto positivo che ci renda felici e di attaccarcisi”³ scrive Rabbi Nahman di Braslav.

Che cos’è che mi dà gioia? – dovremmo quindi chiederci e poi metterci subito a farlo...

La dottoressa Montessori ci ha dato la più chiara dimostrazione della veridicità di questi assunti attraverso l’esperienza della sua prima Casa dei Bambini, con quello che fu definito “il miracolo di San Lorenzo”: una cinquantina di bimbi, figli di operai romani, poverissimi, timidi, tristi, paurosi e denutriti, rifiorirono e rinacquero a nuova vita unicamente grazie a un approccio educativo rivoluzionario, basato su un ambiente a loro misura, dove le loro menti venivano appagate attraverso l’utilizzo di materiali sensoriali in un clima di libertà.

La gioia del lavoro svolto con interesse (e non vitamine o soggiorni in montagna) era stata la migliore medicina per questi bambini e ne aveva nutrito il corpo e l’anima insieme.

Oggi le ricerche di Candace Pert hanno confermato le grandi intuizioni di Bach e di Maria Montessori, offrendo loro una base scientifica: la neuroscienziata americana ha scoperto infatti che i recettori per la norepi-

1 M. Montessori, *L’autoeducazione*, p. 83.

2 E. Bach, *Tutte le opere*, p. 65.

3 M.A. Ouaknin, *Tsimtsoum, introduzione alla meditazione ebraica*, p. 127.

nefrina – neurotrasmettitore dell'emozione della gioia – sono gli stessi di quelli del reovirus, responsabile del comune raffreddore: ciò significa che quando si è in uno stato di felicità il recettore è occupato dalla norepinefrina e non c'è posto per il virus, come a dire che in un cuore gioioso non c'è letteralmente spazio per la malattia!

*“Se cause psichiche deprimenti possono avere un'influenza sul metabolismo abbassandone la vitalità, può anche avvenire il contrario: cioè le cause psichiche esaltanti possono influire riattivando il metabolismo e tutte le funzioni psichiche”*⁴; ecco ciò di cui si era resa conto, con il suo esperimento, la Montessori, giungendo quindi ad affermare che *“La soddisfazione della vita interiore, la possibilità di esprimere le proprie potenzialità, è senza dubbio il segreto della salute, anche di quella fisica”*⁵.

Perché, oggi noi lo sappiamo, in queste situazioni l'organismo produce una sorta di cocktail ormonale i cui componenti biochimici sono in grado di determinare nell'organismo umano una sensazione di felicità.

Le sostanze con questa funzione che sono state finora identificate sono:

- Dopamina: il neurotrasmettitore dell'interesse, della motivazione e dell'entusiasmo, che ci rende vigili, concentrati e tenaci, capaci di affrontare le avversità (una sua carenza provoca passività, depressione e scoraggiamento).
- Serotonina: il neurotrasmettitore del buon umore e del senso di benessere. I suoi livelli salgono quando ci sentiamo visti, riconosciuti e apprezzati.
- Ossitocina: l'ormone della maternità. La sua produzione aumenta nei momenti di contatto fisico, quando veniamo abbracciati, accarezzati, massaggiati e coccolati. Ci fa sentire protetti e amati.
- Endorfine: hanno un'azione antidolorifica e insieme alla serotonina hanno una funzione inibitrice (servono cioè a bloccare i messaggi di sofferenza che provengono dal sistema limbico e impedire che

4 M. Montessori, *Il segreto dell'infanzia*, p. 185.

5 *Ibidem*, p. 253.

10 La salute dei bambini

arrivino alla corteccia frontale, cioè alla coscienza). Vengono secrete per esempio durante il travaglio e il parto.

Insomma, tutte insieme queste sostanze rappresentano un vero e proprio elisir di gioia e felicità! E ci danno indicazioni preziose sui bisogni dei bambini che, come vedremo meglio nel capitolo sull'educazione, per crescere bene hanno bisogno di essere visti, apprezzati, toccati con dolcezza e di potersi dedicare ad attività interessanti, che li appassionino e stimolino il loro interesse.

Oggi però non è facile essere bambini: viviamo in un'epoca in cui molti piccoli cittadini – secondo dati recenti – passano meno tempo all'aria aperta di quanto facciano i carcerati⁶. Tant'è che si potrebbe parlare, come fa Richard Louv, di una vera e propria “sindrome da deficit di natura”.

Sballottati tra il nido e la casa dei nonni, tra l'asilo e i centri gioco, i bambini che vivono in ambiente urbano trascorrono veramente pochissimo tempo a contatto con il verde: separati dalla Terra – della cui energia hanno così bisogno – e parcheggiati davanti a uno schermo (che sia il tablet nel passeggino o lo schermo di un cellulare o di un computer per i più grandicelli) si ritrovano, fin da piccoli, con un organismo inquinato da radiazioni elettromagnetiche che perturbano la naturale armonia del loro sistema mente-corpo.

Non parliamo poi di ciò che i bambini e gli adolescenti hanno vissuto in questi ultimi due anni di pandemia: tra lock-down e mascherine, distanziamento sociale, DAD e isolamento forzato, non oso immaginare quali possano essere le conseguenze emotive future di tali esperienze traumatiche...

Perché le tossine non sono solo quelle ambientali: i bambini assorbono anche tutte le perturbazioni energetiche dei loro genitori e quando crescono in un clima di stress e di paura, in cui il mondo e gli altri vengono percepiti come pericolosi, o in una famiglia disfunzionale (che non vuol dire sia necessariamente violenta, abusiva o abbandonica ma semplice-

⁶ Si veda S. Stuart-Smith, *Coltivare il giardino della mente*, p. 79.

mente con importanti problemi emotivi irrisolti) ne risentono inevitabilmente, manifestando il loro disappunto attraverso il linguaggio del corpo, l'unico che hanno a disposizione nei primi anni di vita.

Oggi noi sappiamo, grazie per esempio alle costellazioni di B. Hellinger, quanto il sistema familiare condizioni la salute dei bambini, specialmente alcuni, quelli più sensibili, che spesso e volentieri si fanno inconsapevolmente carico delle dinamiche di mamma e papà (ma ne parleremo meglio più avanti).

Vedo molto spesso bambini con patologie di poco conto, banali raffreddori o infezioni delle alte vie aeree, che presentano però forti attacchi di rabbia, atteggiamenti aggressivi oppure di grande agitazione, paura e irrequietezza: questi, sebbene non siano bambini malati nel senso comune del termine, non sono certo bambini sani.

Perché la salute è molto più che una semplice assenza di malattia: è uno stato di benessere globale dell'individuo, che riguarda tutte le sue componenti, da quella fisica a quella mentale ed emotiva (o animico-spirituale per dirla con termini antroposofici).

Come aveva già intuito Maria Montessori "*La salute è un tutto*" e "*La salute del corpo dipende da quella dello spirito*"⁷. Ma questo la medicina ufficiale non l'ha ancora capito e continua ad agire sui fattori esterni che vengono imputati come i colpevoli della malattia – virus, batteri, allergeni – senza preoccuparsi di ciò che sta dietro le quinte e cioè il terreno psico-emotivo individuale che è il vero responsabile di ogni sofferenza.

Dopo decenni di pratica medico-pediatrica io so senza ombra di dubbio che alla base di ogni sintomo, anche il più banale, c'è una causa emotiva, una memoria dolorosa, una credenza errata (ne parleremo meglio nel capitolo sulla malattia).

Quindi se vogliamo preservare la salute dei nostri figli non possiamo pensare di farlo imbottendoli di farmaci o semplicemente riempiendoli di vitamine, ma progettando uno stile di vita sano, in un ambiente il più possibile armonioso e naturale e alleggerendoli, per quanto si può, di fardelli che non appartengono a loro.

7 M.Montessori, *Il segreto dell'infanzia*, p. 253.

12 La salute dei bambini

Un bambino in salute è un bambino felice, che ha la possibilità di passare del tempo a contatto con la natura, che gode di un ambiente familiare il più possibile caldo, accogliente e armonioso e di uno stile di vita sano e naturale

Vediamo ora, più in dettaglio, quali sono le fondamenta su cui poggia la salute di un bambino o meglio di qualunque essere umano su questo pianeta: a mio avviso esse sono quattro, proprio come le gambe di un tavolo che reggono il piano di lavoro e sono:

1. **Un buon periodo perinatale**
2. **Un buon maternage**
3. **Una buona educazione**
4. **Una buona medicina**

Cercherò ora di specificare meglio cosa intendo per ognuno di questi punti, che verranno poi trattati in dettaglio più avanti.

Il periodo perinatale è quello che sta “intorno alla nascita”: va quindi dal concepimento all’epoca neonatale. Vedremo che è in assoluto il periodo più importante nella biografia di ogni individuo.

Un *buon periodo perinatale* significa dunque un buon concepimento, una buona gestazione, una buona nascita, una buona accoglienza subito dopo il parto. A questa fase cruciale di ogni esistenza umana riserveremo una trattazione particolarmente approfondita.

Per *maternage* invece si intende quel pacchetto di cure materne che comprendono l’allattamento in primis, e poi il massaggio, il *portage* e il *co-sleeping*: in generale quelle che possono definirsi come pratiche di accudimento del neonato.

Con il termine “*buona educazione*” intendo invece – non certo le buone maniere – ma, in senso molto ampio, tutto ciò che ha a che fare con lo stile di vita del bambino: da una sana alimentazione a un ambiente domestico a sua misura, da un approccio relazionale corretto da parte degli

adulti di riferimento, a un ambiente scolastico che rispetti la sua unicità e sappia farne sbocciare tutte le potenzialità nascoste, e anche a un sano e corretto rapporto con la natura e con il mondo circostante (esseri umani compresi).

L'educazione, intesa così, in senso lato, inizia ancora prima della nascita e prosegue per gli anni a venire, fino all'epoca della maturità.

Infine per "*buona medicina*" intendo un corretto approccio alla salute del bambino nel caso in cui questa venisse a mancare o iniziasse a vacillare. Il che significa un ascolto profondo dei messaggi del corpo in caso di malattia o malessere per comprendere le vere radici del problema, così da poter aiutare il bambino a guarire, in modo dolce e delicato, ripristinando innanzitutto la sua forza vitale indebolita. Ma su questo argomento così importante ci soffermeremo negli ultimi capitoli di questo volume.

Ricordiamoci sempre che la salute è plurifattoriale e la sua preservazione richiede un approccio panoramico, a 360°: una sana alimentazione è fondamentale ma non basta, perché il bambino non è fatto solo di un piccolo corpo da nutrire con cibi sani, ma anche di un'anima, affamata di ben altro cibo... Così come un ottimo clima familiare è assolutamente essenziale ma non sufficiente per un piccolo recluso, per l'80% del suo tempo, tra le mura domestiche o che viene imbottito di antibiotici al minimo rialzo febbrile...

EPILOGO

Spero che queste brevi pagine, una sorta di piccolo riassunto di ciò che ho imparato sui bambini in tanti anni di vita e di esperienza, possa esservi utile lungo il cammino insieme ai vostri figli.

Vi auguro che possiate trovare la gioia nei loro sorrisi, che possiate riconoscere l'amore nei loro sguardi, che possiate sentirvi vivi giocando e correndo al loro fianco, ma soprattutto che possiate trovare tutto questo dentro di voi così da poterlo donare anche a loro.

Vi auguro, come è successo a me, di ringraziarli per esserci, di sentirvi dire che sono orgogliosi di voi, di rendervi conto che con loro in fondo avete passato i migliori momenti della vostra vita e, soprattutto, grazie a loro, ne avete compreso il senso e assaporato la bellezza e la meraviglia.

Perché, ricordiamolo sempre, ogni creatura che viene al mondo è un miracolo vivente, è un Maestro, arrivato per dirci che la Vita è un mistero e al contempo un fiume d'amore che non finisce mai...

Vi lascio con una preghiera: proteggete i bambini! Oggi più che mai custoditeli e difendeteli da tutte le interferenze esterne inutili e dannose, così che possano crescere in forza e bellezza, esprimendo tutte le loro immense potenzialità e arricchendo il mondo con i loro talenti e i loro doni.

Il futuro del nostro pianeta è nelle mani dei bambini.

CONSIGLI PRATICI

In gravidanza

- Coltiva la Presenza consapevole: ritagliati ogni giorno un piccolo spazio tutto per te in cui rilassarti, ascoltare i messaggi che il corpo ti invia, meditare, ascoltare musica, leggere, passeggiare nel verde della natura.
- Cerca di stare in compagnia di persone positive e di circondarti di cose belle. Crea intorno a te, per quanto possibile, un'atmosfera di armonia e serenità.
- Parla al tuo bambino nel ventre, spiegagli e raccontagli ogni cosa e rassicuralo che se vivi emozioni forti e conflittuali (rabbia, paura, tristezza) non è colpa sua (“Tu non c’entri”).
- Canta per lui ogni volta che ne hai voglia.
- Accarezza, insieme al tuo partner, il bambino attraverso la pancia. Imparate a toccarlo e a giocare con lui ancora prima che nasca: vi risponderà.
- Evita cure dentistiche e interventi che non siano assolutamente necessari: ricordati che il bambino percepisce tutto e vive ogni tua emozione.
- Scegli con cura la persona da cui farti seguire in gravidanza e durante il parto e il luogo in cui desideri che avvenga; cerca un terapeuta che possa aiutarti a curare i piccoli malesseri con rimedi naturali come quelli omeopatici o i Fiori di Bach.
- Scegli un corso di preparazione al parto che sia in sintonia con la tua visione e il tuo approccio, che ti aiuti a sciogliere eventuali blocchi emotivi che possono ostacolare l’andamento dello stesso e ti prepari anche ad accogliere il neonato insegnandoti a percepire i suoi vissuti.

In preparazione al parto e durante il travaglio

- Scegli con cura il luogo del parto, vai a visitarlo e informati sulle modalità di assistenza al travaglio e di accoglienza al neonato (possibilità di libertà di movimento e posizioni in travaglio o di travaglio in acqua; taglio posticipato del cordone o *Lotus birth*).
- Prepara ciò che servirà al neonato: bastano pochissime e semplici cose (camicine di seta, coprifasce aperti davanti, tutine possibilmente senza piedi, morbide babbucce di lana o calzini senza elastico, burro di karité e olio di mandorle, una vaschetta di plastica per il bagnetto).
- Procurati i rimedi omeopatici e/o i Fiori di Bach utili per il travaglio (*in primis* Rescue Remedy) e per il dopoparto.
- Cerca di organizzarti, ancora prima del parto, per gestire al meglio i primi giorni a casa: riempi il frigo di provviste, chiedi al tuo compagno di prendersi qualche giorno di ferie, prenota qualcuno che possa darti una mano in casa con le pulizie e la cucina così da permetterti di dedicarti totalmente al tuo bambino.
- Ricordati di ricreare al momento del parto, per quanto possibile, condizioni di privacy e intimità: più riuscirai a metterti all'ascolto del corpo abbandonando il chiacchierio della mente, più il travaglio procederà in modo naturale. Cavalca le contrazioni come un surfista fa con le onde del mare, seguendo il flusso del respiro.

Nel dopoparto

- Chiedi al tuo partner di fare da filtro per gli ospiti, in modo da evitare il via vai di parenti e conoscenti nei primi giorni e le continue telefonate. Cercate di godervi il vostro bambino: i primi momenti con lui sono magici e non tornano più!
- Riposa quando il bambino dorme, mangia cibi naturali e nutrienti, bevi abbondantemente e rilassati sotto la doccia o nella vasca da bagno mentre il piccolo sta con il papà...

- Parla con il tuo partner di ciò che provi in questi momenti così delicati ed emozionanti della tua vita e ditevi cosa sentite e cosa vorreste che ognuno facesse per l'altro.
- Ricordati che è impossibile viziare un neonato: i suoi pianti non sono capricci, ma esprimono bisogni fisiologici! Perciò non farti scrupolo a prenderlo in braccio non appena lo senti piangere, a tenerlo vicino anche la notte, ad allattarlo ogni volta che lo richiede. Rispondendo ai suoi segnali lo aiuti a costruire la fiducia in se stesso e nel mondo.
- Assicurati che la posizione in cui si attacca il bambino al seno sia corretta e che il seno sia morbido al tatto (se si ingorga spremilo aiutandoti con un asciugamano bagnato in acqua calda). In caso di difficoltà consulta un'esperta in allattamento al seno.
- Ricordati che il latte materno è l'alimento perfetto per il neonato, che gli dona forza e gioia di vivere, ma se per qualche motivo non sei riuscita ad allattare sappi che il contatto amorevole per un neonato è ancora più importante del cibo...
- Metti qualche goccia di Walnut (Fiore di Bach) nell'acqua del bagnetto o nell'olio con cui massaggi il tuo bambino: lo aiuterà ad adattarsi più facilmente alla nuova vita e lo proteggerà dalle interferenze esterne. Immergi il piccolo in acqua molto lentamente e spostalo con movimenti delicati.
- Canta per lui una dolce ninna nanna quando lo culli perché si addormenti: se è la stessa che gli hai cantato in gravidanza, se la ricorderà e si tranquillizzerà immediatamente.
- Portalo a spasso nel marsupio o tienilo in fascia: si sentirà al sicuro come quando era nel tuo ventre.

E negli anni a seguire...

- Iniziate lo svezzamento non prima dei sei mesi di età prediligendo cibi freschi e biologici (evitate i liofilizzati e gli omogeneizzati!)
- Curate l'alimentazione dei vostri bambini cucinando per loro piatti sani e nutrienti: evitate i cibi confezionati con conservanti e non abituatevi all'assunzione di zuccheri per dolcificare (preferite prodotti come lo sciroppo di agave)
- Evitate l'uso del forno a microonde (perché interferisce con i campi elettromagnetici) e prediligete contenitori in vetro rispetto a quelli in plastica
- Offrite ai vostri figli un ambiente tranquillo e rilassante, eliminando o riducendo al massimo gli stimoli eccessivi (rumore, tv e videogiochi)
- Per i più piccoli prediligete un tappeto morbido o un tatami sul pavimento piuttosto che un box o altro contenitore (seggolino o girello)...
- Fatevi dormire in letti bassi (per favorire l'autonomia), che non contengano metallo (perché rinforza le interferenze elettromagnetiche), possibilmente con la testa a nord o a est per allinearsi al campo magnetico della terra. Eliminate gli apparecchi elettrici dalla loro camera da letto
- Aiutate i bambini a connettersi alla terra lasciandoli liberi di camminare scalzi in casa o sull'erba. Fatevi stare all'aria aperta il più possibile
- Siate presenti per loro (non solo fisicamente), soprattutto nei momenti di difficoltà
- Ascoltateli con pazienza senza giudicarli
- Date loro la possibilità di sbagliare e compiere errori: è così che si impara!
- Stabilite delle regole: poche ma chiare e ferme. Esigete il rispetto delle persone e delle cose. Siate autorevoli (ma non autoritari!)
- Evitate il più possibile le interferenze esterne inutili e dannose: preferite cure naturali e somministrate farmaci chimici solo in caso di reale necessità, in base al parere di un medico di vostra fiducia
- Divertitevi insieme ai vostri bambini! Crescono più in fretta di quanto pensiate...

BIBLIOGRAFIA

- Aïvanhov M.O, *L'educazione inizia prima della nascita*, Ed. Prosveta, 2005.
- Bach E., *Tutte le opere*, Macroedizioni, 2000.
- Balsamo E., *Libertà e amore*, Il leone verde, 2010.
- Balsamo E., *Sono qui con te*, Il leone verde, 2014.
- Chappel P., *Guarire dai traumi emotivi con l'omeopatia*, Salus Infirmorum, 2020.
- Chapmann G., Campbell R., *The five love languages of children*, Northfield Publishing, Chicago, 2005.
- Deflhetsen T., *Il destino come scelta*, Mediterranee, 2003.
- De Luca E., *Nocciolo d'oliva*, Ed. Messaggero, 2002.
- Delassus J.M., *Le genie du foetus*, Paris, 2001.
- Fernance R., *Dimmi come sei nato e ti dirò chi sei*, Ed. Amrita, Torino, 2006.
- Ferrucci P., *La forza della gentilezza*, Milano, Mondadori, 2004.
- Harms T., *La forza del legame*, Il leone verde, Torino, 2018.
- Imbert C., *L'avenir se joue avant la naissance*, Editions Visualisation Holistique, Paris, 2007.
- Janov A., *La biologie de l'amour*, Ed. Marabout, Vanves, 2008.
- Janov A., *L'amour et l'enfant*, Flammarion, Parigi, 1985.
- Jodorowsky A., Costa M., *Metagenealogia*, Feltrinelli, Milano, 2019.
- Klaus H.M., Kennel J.H., Klaus P.H., *Dove comincia l'amore*, Bollati Boringhieri, Torino, 1998.
- McKenna J., *Di notte con tuo figlio*, Il leone verde, 2011.
- Montessori M., *Creative development of the child*, p.70.
- Montessori M., *Educazione per un mondo nuovo*, Garzanti, Milano, 1970.
- Montessori M., *Il segreto dell'infanzia*, Garzanti, Milano, 1972.
- Montessori M., *La mente del bambino*, Garzanti, Milano, 1987.

- Montessori M., *L'autoeducazione*, Garzanti, Milano, 2000.
- Montessori M., *Lezioni da Londra 1946*, Il leone verde, Torino, 2021.
- Ouaknin M.A., *Tsimtsoum, introduction à la méditation hébraïque*, Albin Michel, Parigi, 1992.
- Recalcati M., *Non è più come prima*, Raffaello Cortina Editore, Milano, 2014.
- Relier J.P., *Adrien o la collera dei neonati*, Le Lettere, Firenze, 2005.
- Sankaran R., *Lo spirito dell'omeopatia*, Salus Infirmorum, Padova, 2000.
- Siegel B., *Come l'amore guarisce*, Armenia, Milano, 2013.
- Stuart-Smith S., *Coltivare il giardino della mente*, Milano, Rizzoli, 2021.

INDICE

PREFAZIONE	5
I LE BASI DELLA SALUTE: UN BAMBINO FELICE È UN BAMBINO SANO	7
II IL PERIODO PERINATALE: L'ETÀ DELL'ORO PER LA SALUTE	14
<i>Concepimento: là dove tutto ha inizio</i>	16
<i>Gestazione e vita prenatale:</i>	18
<i>Un cuor solo, un'anima sola</i>	20
<i>Il parto-nascita come processo iniziatico</i>	26
<i>Dimmi come sei nato e ti dirò chi sei</i>	28
<i>Accoglienza al neonato, ovvero il primo benvenuto al mondo</i>	32
<i>Dal grembo dello Spirito al linguaggio del corpo</i>	39
III UN BUON MATERNAGE: OVVERO SENZA RADICI NON SI VOLA	43
<i>Allattamento</i>	45
IV EDUCARE I GENITORI PRIMA CHE I BAMBINI: L'IMPORTANZA DELL'EDUCAZIONE PRENATALE E NON SOLO...	49
<i>L'importanza dell'educazione prenatale</i>	52
<i>Preparazione al parto o all'accoglienza del bambino?</i>	55
<i>Il tempo dell'attesa</i>	57
V L'EDUCAZIONE DEI BAMBINI: IL MIGLIORE INVESTIMENTO PER IL FUTURO DELL'UMANITÀ	62
<i>Come aiutare i bambini a crescere felici</i>	64
<i>I diversi linguaggi dell'amore</i>	67
<i>Di cosa ha bisogno un bambino per crescere bene</i>	72

VI	IL TEMA NATALE: UN AIUTO PER COMPRENDERE L'UNICITÀ DI OGNI BAMBINO	73
VII	LA MALATTIA COME MESSAGGIO INASCOLTATO	77
	<i>È tutta una questione di risonanze</i>	81
	<i>Il corpo come maestro</i>	84
	<i>L'amore che guarisce</i>	86
VIII	UNA MEDICINA A MISURA DI BAMBINI: OMEOPATIA E FLORITERAPIA	88
	<i>I Fiori di Bach: un aiuto dal Cielo</i>	92
	<i>Fiori e stelle</i>	95
	EPILOGO	97
	CONSIGLI PRATICI	98
	<i>In gravidanza</i>	98
	<i>In preparazione al parto e durante il travaglio</i>	99
	<i>Nel dopoparto</i>	99
	<i>E negli anni a seguire...</i>	102
	BIBLIOGRAFIA	103
	INDICE	104

In questa collana sono già apparsi:

- Michel Odent, *L'Agricoltore e il Ginecologo - L'industrializzazione della nascita*, p. 134, € 16,00
- Claudia Benatti-Franco Ambrosi-Carla Rosa, *Vaccinazioni tra scienza e propaganda - Elementi critici di riflessione*, p. 186, € 16,00
- Ibone Olza - Enrique Lebrero Martínez, *Il parto cesareo - Solo se indispensabile, sempre con rispetto*, p. 193, € 18,00
- Grazia Honegger Fresco, *Facciamo la nanna - Quel che conviene sapere sui metodi per far dormire il vostro bambino*, 2^aed.p. 142, € 14,00
- Antonella Randazzo, *Bambini psico-programmati - Essere consapevoli dell'influenza della pubblicità, della TV, dei videogiochi*, p. 183, € 16,00
- Elena Balsamo, *Sono qui con te - L'arte del maternage*, p. 302, € 18,00 Seconda edizione
- Esther Weber, *Portare i piccoli - Un modo antico, moderno e... comodo per stare insieme*, p. 270, € 18,00 Seconda edizione
- Carlos Gonzalez, *Un dono per tutta la vita - Guida all'allattamento materno*, p. 380, € 22,00. 2° edizione.
- Sara Honegger, *Un mondo di pappe - I saperi delle mamme nell'alimentazione del bambino da 0 a 6 anni*, p. 143, € 14,00
- Jan Hunt, *Genitori con il cuore - I bambini si comportano così come vengono trattati*, p. 128, € 16,00
- Franco De Luca, *Bambini e (troppe) medicine - Difendersi dall'eccessiva medicalizzazione dei nostri figli*, p. 144, € 14,00 Seconda edizione
- Eugenio Serravalle, *Bambini super-vaccinati - Saperne di più per una scelta responsabile* p. 352, € 20,00. 2° edizione.
- Isabelle Fox, *Sempre con lui - I vantaggi di essere un genitore a tempo pieno* p. 218, € 18,00
- Gordon Neufeld-Gabor Maté, *I vostri figli hanno bisogno di voi - Perché i genitori oggi contano più che mai*, p. 370 € 25,00
- Paola Negri, *Sapore di mamma - Allattare dopo i primi mesi*, p. 178, € 16,00
- Giorgia Cozza, *Quando l'attesa si interrompe - Riflessioni e testimonianze sulla perdita prenatale*, p. 208, € 16,00
- Alfie Kohn, *Amarli senza se e senza ma - Dalla logica dei premi e delle punizioni a quella dell'amore e della ragione*, p. 208, € 20,00
- Elena Balsamo, *Libertà e amore - L'approccio Montessori per un'educazione secondo natura*, p. 356, € 20,00
- Alessandra Bortolotti, *E se poi prende il vizio? Pregiudizi culturali e bisogni irrinunciabili dei nostri bambini*, p. 232 € 16,00
- Eva Benso, *La dislessia - Una guida per genitori e insegnanti: teoria, trattamenti e giochi*. p. 160 € 18,00
- James J. McKenna, *Di notte con tuo figlio - Il sonno condiviso in famiglia*, p. 144 € 14,00
- Elena Dal Prà, *Via il pannolino! Come dare l'addio al pannolino in una prospettiva educativa, etica ed ecologica*, p. 148 € 15,00
- Claudia Porta, *La mia mamma sta con me - Conciliare famiglia e lavoro grazie a Internet*, p. 170 € 16,00
- Paola Negri, *Tutte le mamme hanno il latte - Quello che tutti dovrebbero sapere sull'allattamento e l'alimentazione artificiale*, p. 254 € 18,00. 2° edizione.
- Giorgia Cozza, *Me lo leggi? - Racconti, fiabe e filastrocche per un dialogo d'amore con il nostro bambino*, p. 280, € 18,00
- Claudia Porta, *Giochi con me? - Tanti modi creativi per accompagnare i nostri figli nella crescita*, p. 178 € 16,00
- Elisa Artuso, *Eco-famiglie - Riflessioni, esperienze, idee per una maggiore consapevolezza e un orientamento più sostenibile*, p. 210 € 16,00

Elena Balsamo, *Nato prima del tempo - Sacralità della nascita e accoglienza amorevole al neonato prematuro*, p. 132 € 14,00

Giorgia Cozza, *Benvenuto fratellino benvenuta sorellina - Favorire l'accoglienza del nuovo nato e la relazione tra fratelli*, p. 254 € 16,00. 2° edizione.

Alexandra Schwarzer, *Giocare tra gli alberi - Attività nel bosco con le corde secondo la pedagogia della natura*, p. 208 € 18,00

Olivier Maurel, *La sculacciata - Perché farne a meno: domande e riflessioni*, p. 192 € 16,00

Maura Gancitano, *Igiene e cosmesi naturali - Idee e ricette per il bambino, la famiglia e la casa*, p. 147 € 15,00.

Emanuela Rocca, *Il travaglio e il parto - Comprendere la funzione del dolore e alleviarlo con i metodi naturali*, p. 103 € 13,00.

Giorgia Cozza, *Latte di mamma...tutte tranne me - Quando l'allattamento non funziona: riflessioni, testimonianze e consigli pratici*, p. 168 € 15,00.

Andrea Di Chiara, *Il giusto respiro - Proteggere i bambini da adenoidi ingrossate, allergie, infezioni respiratorie e altre patologie*, p. 252 € 18,00.

Alessandro Costantini, *Meravigliosa infanzia- Dalle menzogne di Freud alle verità sul bambino*, p. 144 € 15,00.

Manitonquat, *Crescere insieme nella gioia- Prendersi cura dei bambini nella via del cerchio*, p. 200 € 18,00.

Elisabetta Malvagna, *Il parto in casa - Nascere nell'intimità familiare, secondo natura*, p. 172 € 15,00.

Giorgia Cozza, *Pannolini lavabili - Guida all'uso dei pannolini di tessuto dalla nascita al vasino*, p. 180 € 16,00.

Eugenio Serravalle, *Vaccinazioni: alla ricerca del rischio minore - Immunizzarsi dalla paura, scegliere in libertà*, p. 336 € 20,00.

Ilaria Caprioglio, *Adolescenza - Genitori e figli in trasformazione*, p. 118 € 14,00

Carlos Gonzalez, *Genitori e figli insieme - Dall'infanzia all'adolescenza con amore e rispetto*, p. 178 € 18,00.

Sonia Coluccelli, *Un'altra scuola è possibile? - Autori, esperienze e sguardi educativi verso percorsi scolastici in ascolto dei bambini*, p. 185 € 16,00.

Giorgia Cozza, *Bebè a costo zero crescono - Meno oggetto e più affetti per crescere felici dalla prima infanzia alle soglie dell'adolescenza*, p. 319 € 18,00.

Elisa Mazzoli, *Mi fai una storia? - Inventare, raccontare, vivere avventure fantastiche nel quotidiano con i nostri bambini* p. 183 € 16,00.

Naomi Aldort, *Crescere i nostri figli crescere noi stessi - Eliminare conflitti e litigi con i nostri bambini grazie all'amore incondizionato*, p. 212 € 18,00

Manuela Filippa, Elena Malaguti, Costantino Panza, Manuel Staropoli, *Cantami ancora! Antiche melodie e giochi per crescere con la musica*, p. 138 € 16,00. Con CD allegato.

Elena Lupo, *Il tesoro dei bambini sensibili - Conoscerlo, gestirlo, valorizzarlo*, p. 170 € 16,00

Angela J. Hanscom, *Giocate all'aria aperta! - Perché il gioco libero nella natura rende i bambini intelligenti, forti e sicuri*, p. 208 € 18,00

Beatrice Castelli, *Crescere con i fiori di Bach - Dalla nascita all'adolescenza con i rimedi floreali*, p. 206 € 16,00

Thomas Harms, *La forza del legame - Il Pronto Soccorso Emozionale nelle situazioni di crisi con i bambini*, p. 240 € 20,00

Deborah MacNamara, *Capire i piccoli - Come aiutare a crescere creature imprevedibili e meravigliose: i bambini da 0 a 6 anni*, p. 286 € 22,00

Barbara Bonci, *Amore a fior di pelle - L'importanza del contatto nel primo anno di vita*, p. 120 € 13,00

- A. Volta - C. Capuano, *L'allattamento spiegato ai papà - Il sostegno essenziale per mamma e bambino*, p. 110 € 10,00
- Elisa Mazzoli, *Fai un libro fanne un altro - Storie, filastrocche, percorsi di narrazione efficace al nido*, p. 150 € 18,00. CD allegato
- Giulia Manzi, *La valutazione scolastica - L'influenza del giudizio sulla motivazione dei nostri figli*, p. 112 € 14,00
- G. Soldera - D. Da Mar - L. Verticilo, *Educare ad essere - Per diventare ciò che siamo*, p. 208 € 18,00
- Mena Senatore, *Bambini digitali - L'alterazione del pensiero creativo e il declino dell'empatia*, p. 126 € 14,00
- Elena Balsamo, *Cara mamma - Spunti per una maternità consapevole*, p. 102 € 13,00
- Kerstin Uvnäs Moberg, *Ossitocina, l'ormone dell'amore - Fonte di calma, rigenerazione e guarigione*, p. 160 € 18,00
- Claudia Porta, *Mindfulness per genitori - Suggerimenti ed esercizi per praticare la consapevolezza in famiglia*, p. 100 € 12,00
- Jane Nelsen, *La Disciplina Positiva - Crescere bambini responsabili, indipendenti e collaborativi, in famiglia e a scuola, con rispetto, fermezza e gentilezza*, p. 326 € 22,00
- Romina Cardia, *Ascoltami - Genitorialità ad alto contatto e disciplina dolce*, p. 124 € 14,00
- T. Harman - A. Wakeford, *Effetto microbioma - Come la nascita influenza la salute futura*, p. 190 € 18,00

I nostri libri su gravidanza, accudimento e pedagogia sono disponibili in **formato digitale per smartphone, tablet e computer**, organizzati per argomento e acquistabili anche in singoli capitoli.



app.bambinonaturale.it

Finito di stampare
nel mese di giugno 2022 presso
Fotolito Graphicolor, Città di Castello (PG)