

Sommario

Presentazione (di Chiara Sommavilla)	XI
Presentazione (di Sergio Bernasconi)	XIII
Prefazione	XV
Capitolo 1 - Fitoterapia e pediatria	1
Note introduttive	2
Regole posologiche	5
Capitolo 2 - Informazioni generali	9
Guida all'uso del libro	10
Abbreviazioni utilizzate	11
Elenco delle piante medicinali trattate nel testo	12
Capitolo 3 - Schede	15
Avvertenze	16
Affaticamento oculare	17
Afte (stomatite aftosa)	19
Attività sportiva	24
Blefarite, calazio, orzaiolo	28
Bruxismo	30
Candidosi orale (mughetto)	31
Carie dentali	32
Cinetosi	35
Colica del lattante	37
Congiuntivite	41
Contusioni, ematomi, distorsioni, fratture (vedi alla voce → <i>Attività sportiva</i>)	
Convalescenza (vedi alla voce → <i>Stanchezza - Convalescenza</i>)	
Crosta lattea	46
Dermatite atopica	48
Dermatite da pannolino	54
Diarrea	57

Disappetenza - Inappetenza	60
Disturbi di origine psicosomatica	65
Dolori di crescita	74
Escoriazioni, abrasioni, piccoli traumi	76
Enuresi notturna	78
Epistassi	82
Eritema solare	83
Eruzioni dentarie	86
Geloni	89
Gengivostomatite erpetica	91
Herpes simplex - HSV 1	92
Infezioni delle vie respiratorie	97
Infezioni delle vie urinarie	104
Influenza	110
Insonnia - Turbe del sonno	114
Ipertrofia adenoidea - Otagia - Otite	130
Mal di gola - Faringotonsillite	133
Malattie esantematiche	135
Meteorismo	139
Mononucleosi	147
Ocutorinite allergica (coriza acuta spasmodica)	149
Ossiuriasi	152
Otite (vedi alla voce → <i>Ipertrofia adenoidea - Otagia - Otite</i>)	
Otite del nuotatore	154
Parotite epidemica	155
Pediculosi del capo	156
Pertosse	158
Piede d'atleta (epidermofizia dei piedi)	161
Punture di insetti	162
Raffreddore	164
Sinusite	171
Sovrappeso e obesità (vedi alla voce → <i>Disturbi di origine psicosomatica</i>)	
Stanchezza - Convalenza	178
Stipsi	184
Sudamina	191
Tendiniti	192
Tosse	192
Tosse allergica	205
Ustioni	207
Verruche	209

Appendice 1 - Avvertenze.....	211
Appendice 2 - Alimentazione e salute.....	231
Semi e frutta secca.....	232
Fibre, cereali e legumi.....	235
La verdura.....	241
La frutta.....	246
Gli alimenti proteici nella dieta di origine vegetale.....	257
Il ferro.....	263
Il calcio.....	266
Il magnesio.....	269
Vitamine del gruppo B.....	272
I prodotti dell'alveare: miele, polline, pappa reale.....	273
... E un po' di cioccolato.....	277
Intolleranza al lattosio.....	279
Alimenti ricchi di istamina e istamino-liberatori.....	281
Appendice 3 - Piante da appartamento e non solo.....	283
Attenzione alle piante da appartamento e non solo.....	284
Piante che purificano l'aria di casa.....	286
Bibliografia.....	289
L'autrice.....	293