

PUESTA A PUNTO

Estamos ya inmersos en una estación que pide a nuestro organismo un esfuerzo extra de adaptación: a los contrastes de temperatura, fenómenos climáticos, cambios en la rutina laboral, académica, familiar, etc.

Nuestro organismo intenta reajustarse a su realidad y circunstancias, externas e internas. Esto puede generar un desequilibrio en nuestra química cerebral y fisiológica.

Para los niños, el reajuste implica un esfuerzo especial. Si bien es cierto que nuestros pequeños tienen una asombrosa capacidad de adaptación, no es menos verdad que deben dejar atrás una temporada de mayor libertad, más actividades al aire libre, más luz y sol, contacto con la naturaleza, menos horarios estrictos... y acostumbrarse a la rutina escolar, a pasar más tiempo en su habitación y hacer frente a una agenda, en ocasiones, muy apretada. Ellos necesitan un empuje adicional para adaptar su organismo al otoño.



BOTIQUÍN ESTACIONAL

¿Qué debemos tener en nuestro botiquín de otoño? Os recomendamos:

- Jalea real, que aporta vigor y empuje para los que se notan asténicos.
- *Kalium phosphoricum* 15 CH, que es un verdadero tónico, tanto a nivel psíquico, como físico. Repondrá enseguida a los que se encuentren agotados llegando al punto de no poder ni concentrarse.
- *Coffea tosta* 30 CH para combatir el insomnio.
- *Ignatia amara* 30 CH para los trastornos de ansiedad con ánimo depresivo, o para el excesivo nerviosismo acompañado de angustia.

En ocasiones la visita al médico se hará imprescindible.

¡No dejemos que el otoño nos oxide!