

circa 50 cm. E' adatto per il „proscenio“ delle aiuole o per i giardini che utilizzino molte pietre naturali. Per raggiungere il desiderato effetto “a cuscino” è consigliabile piantarli a gruppi di 3-5 pezzi.

Un particolare colpo d'occhio è offerto dall'aster ericoides, detto anche astro del mirto, con le sue piccole e numerose inflorescenze. Esso forma dei fitti cespugli ricchi di ramificazioni, che possono raggiungere un'altezza di 80-120 cm. A differenza di altre specie di aster autunnali, l'astro del mirto è raramente attaccato dall'oidio. L'aster novae-angliae è una pianta perenne dai meravigliosi colori, che con le sue inflorescenze luminose garantisce uno splendido finale all'anno botanico. Il nome volgare in lingua tedesca (Rauhblatt-Astern, astro a foglia ruvida) richiama la particolare consistenza membranosa ed un po' rigida delle sue foglie. Data l'altezza che possono raggiungere (100-160 cm) le si pianta tendenzialmente sullo “sfondo” delle aiuole. Risultato ideale si raggiunge se l'astro del New England viene nascosto fino alla metà dell'altezza da altre piante, così da impedire alla vista il progressivo spogliamento dei suoi steli. In genere risultano più resistenti degli astri a foglia piatta di cui parleremo adesso.

Tra le specie più importanti non può essere dimenticato l'aster novi-belgii (o astro a foglia piatta). Le sue inflorescenze – a differenza di quelle dell'astro novae-angliae – rimangono aperte anche in caso di pioggia ed alla sera. Questa erbacea può raggiungere un'altezza complessiva di 140 cm. E' quindi adatta ad una posizione di sfondo nelle aiuole coltivate oppure può essere utilmente posizionata lungo una siepe o una recinzione o all'interno di un orto. I fiori dell'astro novi-belgii possono anche essere recisi per formarne dei bei mazzi di fiori. Per la rotonda della Val Pusteria ho scelto di utilizzare l'astro detto „dei Pirenei“ o „lutetia“, che con i suoi 60-70 cm di altezza e le sue inflorescenze violetto chiaro si adattano perfettamente ad un contesto multiforme e variegato. Presenta ricca fioritura, durata da agosto ad ottobre ed uno charme naturale di estrema efficacia. Il “lutetia” è specie indicata per superfici che richiedano cura molto limitata. E' forse meno attrattiva rispetto alle specie sopra descritte, ma è estremamente robusta e resistente. Ama il sole, il caldo ed un terreno ricco di calcare. Vi auguro delle dorate giornate autunnali e molta soddisfazione con le vostre piante!



INTERVISTA CON DOTT. GOLLER

AUTUNNO E INVERNO - TEMPO DI INFLUENZE!

La febbre è una reazione del corpo, che adiuva il processo di guarigione. Quando il corpo raggiunge una temperatura di 38°C si producono degli anticorpi in grado di debellare agenti patogeni, quali virus e batteri. Il sistema immunitario dei bambini reagisce più in fretta ed in maniera più intensa rispetto agli adulti, così che nei più piccoli gli stati febbrili si verificano più frequentemente.

Se la temperatura supera i 39°C occorre agire per abbassarla. In generale ciò che vanno valutate sono le condizioni generali del bambino. Se il bambino sta molto male già con temperature inferiori, è opportuno intervenire subito con degli antipiretici. Si possono raccomandare in questi casi o farmaci febbrifughi (in gocce o pastiglie) o degli impacchi freddi dei polpacci con acqua ed aceto (solo a piedi caldi!). I bambini febbricitanti devono bere molto ed essere alimentati in maniera leggera. Molto appropriate le minestre ed il tè di fiori di tiglio.

Febbre, raffreddore, mal di gola, mal di testa e dolori articolari sono i sintomi più comuni delle sindromi influenzali. Ai primi segnali di una possibile influenza ai bambini può essere somministrata una minestra insaporita con scaglie o polvere di zenzero. Lo zenzero attiva infatti il sistema immunitario! Lo sciropo di cipolla fatto in casa coadiuva una repentina regressione della sintomatologia influenzale. La sua preparazione è molto semplice: tagliate una cipolla in piccoli pezzetti, che riporrete in un barattolo di vetro, aggiungendo qualche cucchiaino di miele. Lasciate riposare per 4-6 ore, quindi filtrate il succo che si sarà formato, che è pronto per essere somministrato (un cucchiaino da caffè quattro volte al giorno per i bambini sopra l'anno di età; un cucchiaino quattro volte al giorno per gli scolari). Anche zinco e vitamina C stimolano le proprie difese immunitarie! Lo zinco è contenuto soprattutto nei fiocchi d'avena, mentre la vitamina C è presente nella frutta fresca così come nella verdura fresca,

in particolar modo nei broccoli e nelle patate. Quando i germi oppure l'aria fredda o viziata irritano la gola, l'organismo reagisce con dei colpi di tosse. L'aerosolterapia è sempre consigliabile in caso di infiammazione delle vie respiratorie: ciò permette infatti di mantenere idratate le mucose, di fluidificare il muco nei bronchi e facilitarne l'emissione con la tosse. Inoltre bisogna aver cura che nella stanzetta dei bambini l'aria sia sempre il più possibile umidificata; ciò si ottiene semplicemente anche mettendovi della biancheria ad asciugare o stendendovi un panno umido. I “tè per la tosse” esercitano un'azione calmante e garantiscono il necessario afflusso di liquidi. Molto economico e pratico può risultare un tè fresco, preparato con foglie di timo e semi di finocchio. Il timo stimola l'attività ghiandolare e combatte gli agenti patogeni. I semi di finocchio agiscono sulla muscolatura bronchiale, alleviando i crampi. Nei bambini al di sotto dei tre anni non vanno assolutamente utilizzati come pomata da spalmare sul petto olii eteri contenenti mentolo. Possono essere utilmente utilizzate invece delle creme al timo, da applicare alla sera frizionandone un po' sul petto.



DOTT. GÜNTHER GOLLER
Medico specialista in pediatria

Via Isarco 1
I-39040 Varna
Tel. 0472 055 658
info@med-goller.it