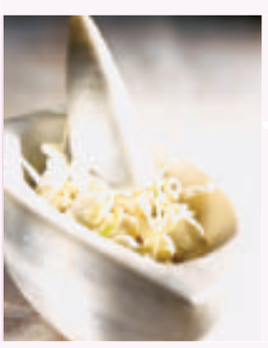
_L'ALTRA MEDICINA

Un po' di arnica contro i dolori

Ho 50 e un problema: basta un po' di umidità o uno sbalzo termico e mi sento le ossa rotte. I dolori sono più frequenti al mattino al risveglio e si attenuano verso sera. Vorrei un rimedio possibilmente omeopatico. (Melissa L.)

Risponde il dottor Giovanni Fasani, omeopata a Milano.
I dolori alle ossa sono un sintomo che, se si ripete spesso, va indagato con radiografie, esami del sangue e altri accertamenti che permettano di arrivare a capirne la causa. In ogni caso un corretto pronto intervento contro questi stati infiammatori è Dulcamara, una pianta che cresce nei boschi e appartiene alla famiglia delle Solanacee. Fiorisce da giugno a settembre con fiori di color violaceo; le bacche mature, di colore rosso, se ingerite hanno prima un sapore dolce e poi amaro (da cui il nome). Le dosi: quattro granuli da 30 CH (diluizione infinitesimale), 2-3 volte al giorno. Altri rimedi? Arnica, una pianta che cresce in montagna e fiorisce da maggio a luglio, 15 CH, cinque granuli, 2-3 volte al giorno, quando i dolori articolari sono acuti già al mattino. Se invece i dolori si accentuano al minimo movimento, funziona Bryonia, una pianta-arbusto, di cui si consigliano tre granuli, 5 CH, sempre 3-4 volte al giorno. Suggerimento corretto, poi, è quello di associare questi rimedi a un'integrazione a base di calcio, necessario a nervi e muscoli, da concordare con il proprio omeopata. Aggiungere 500 mg. di magnesio al giorno può enfatizzare l'effetto del rilassamento muscolare. Per alleviare il senso di indolenzimento e rigidità alle ossa ricorrere a qualche bagno o automassaggio all'olio essenziale di menta, ricca di similvitamine che, riattivando la circolazione e favorendo il ricambio cellulare, contribuiscono a inibire il processo infiammatorio. Per la prevenzione del dolore usare gli oligoelementi: perfetta l'associazione di Rame-Oro-Argento, 1 dose, 2-3 volte al giorno, più Zinco-Rame e Magnesio, stesso dosaggio. La loro specificità è quella di stimolare le capacità di difesa dell'organismo.

Sopra, il fiore dell'arnica, una pianta usata per alleviare i dolori alle ossa. Secondo recenti studi, l'aglio (sotto) è un potente antibiotico naturale.



flash!

I BENEFICI DELL'AGLIO
Secondo una ricerca condotta all'università di Brisbane in Australia l'aglio è un potente antibiotico naturale grazie all'allicina, una sostanza contenente zolfo, responsabile tra l'altro del caratteristico odore.

LE TERAPIE NATURALI SONO IN ASCESA
Lo dice una ricerca apparsa su Top Santé , magazine francese di salute: il 20-30% dei cittadini della Comunità europea preferisce le medicine naturali a quelle cosiddette convenzionali.

TI SENTI STANCA? PROVA CON L'AGOPUNTURA

Sono una studentessa alle prese con esami impegnativi. Da un po' avverto una stanchezza generale e un calo della vista. L'agopuntura mi può aiutare? (Rosy R.)

Risponde Maurizio Lombardi, medico agopuntore a Torino.
L'agopuntura ha un'azione riequilibrante a livello energetico generale e, in particolare, come stimolatore del sistema immunitario. Inoltre, sollecita la produzione di serotonina, l'ormone ad azione antidepressiva che regola il tono dell'umore. Ma l'agopuntura ha anche un'azione benefica sul flusso sanguigno corio-retinico, la circolazione che arriva alla retina. Sedute proposte: una decina, a cadenza settimanale, durata 30-40 minuti. Punti interessati: il 3F, sul piede tra l'alluce e il secondo dito del piede; il 4 GI, sulla mano tra il pollice e l'indice, e il 36 S, quattro dita sotto l'osso del ginocchio. Consentono di ristabilire l'energia e stimolare il sistema immunitario. Specifico per la vista: il Tai Yang, sulla tempia. *(Testi raccolti da M. Angela Masino)*

Foto P. GALPERTI, M. TRUFFO

Prima di seguire i consigli di questa rubrica, vi suggeriamo di consultare il vostro medico di base.
SCRIVETE a: «L'altra medicina», Grazia, Mondadori, 20090 Segrate, Milano; e-mail grazia.altramedicina@mondadori.it