

OMEOPATIA E SPORT

“Si riaffaccia la bella stagione, le giornate si allungano, la temperatura diventa più mite, c'è più luce e torna la voglia di muoversi, correre, buttandosi alle spalle il grigiore dell'inverno e l'inevitabile pigrizia. Quindi, indossate tuta e scarpette, pieni di buona volontà, ci lanciamo nella nostra attività sportiva senza pensare che il nostro fisico, dopo mesi di vita sedentaria, può correre il rischio di qualche trauma”.

TRAUMI:

Trauma, generalmente, vuol dire dolore che può essere più o meno intenso in rapporto all'entità, alla sensibilità della parte interessata ed alla soglia del dolore della persona. Anche in caso di stiramenti, distorsioni, strappi muscolari contusioni, ematomi l'omeopatia può rivelarsi un valido aiuto.

RIMEDI OMEOPATICI

ARNICA MONTANA: è il rimedio principale in ogni trauma fisico ad ossa e muscoli con gonfiore, dolore, lividi, ecchimosi. Dopo l'attività fisica risolve l'accumulo di acido lattico.

Si consiglia di assumere Arnica 15CH : 5 granuli ogni 2 ore.

RHUS TOXICODENDRON: è il rimedio delle lesioni dei legamenti e dei tendini in prossimità delle articolazioni ed è utile anche nelle distorsioni. Assumere Rhus tox.15CH: 5 granuli 2 volte al giorno.

RUTA GRAVEOLENS: utilizzata nei traumi tendinei, nelle distorsioni nelle lussazioni. Assumere Ruta graveolens 9CH granuli: 5 granuli 2 volte al giorno.

Localmente si può applicare in caso di contusioni, distorsioni, lussazioni, slogature e strappi muscolari un gel a base di ARNICA tramite leggero massaggio 2-3 volte al giorno. Il gel è utile anche nella fase di preparazione allo sport e dopo uno sforzo muscolare eccessivo. Il gel non va applicato se ci sono lesioni cutanee perché l'ARNICA impedisce la cicatrizzazione delle ferite.

Nel trattamento esterni dei dolori reumatici e muscolari si può applicare una pomata a base di RHUS TOX., RHODODENDRON, RUTA GRAVEOLENS e LEDUM PALUSTRE: massaggiare dolcemente 2 o 3 volte al giorno, fino a completo assorbimento.