



Omaggio di:

Si fa presto a infortunarsi...

Riscaldamento insufficiente, materiale inadeguato, la voglia di superare i propri limiti o semplicemente un attimo di disattenzione... si fa presto a farsi male. Può capitare sia allo sportivo navigato che all'escursionista della domenica, il cui sguardo è più attirato dal paesaggio che dalle asperità del terreno. Il piacere è rovinato, ma esistono mezzi per alleviare i sintomi più dolorosi ed accelerare il processo di guarigione, che si tratti di distorsioni, lussazioni o contusioni.

I primi insostituibili gesti

Bisogna interrompere quanto prima l'attività, sollevare l'arto lesionato, applicare una fasciatura di sostegno che comprima leggermente e ghiaccio.

La fase successiva consiste nell'applicare e nell'ingerire un farmaco analgesico/antinfiammatorio. Le stesse sostanze possono infatti essere utilizzate per via esterna (pomata, gel rinfrescante) e interna (compresse, gocce), per un'azione sinergica e un risultato ottimale.

Gli antinfiammatori di sintesi sono sicuramente efficaci, ma esistono alternative naturali molto valide, sia in fitoterapia che in omeopatia.

L'unione (delle piante medicinali omeopatiche) fa la forza

Chi non conosce l'arnica (*Arnica montana*), il rimedio principe in fatto di traumi, che calma il dolore e favorisce la cicatrizzazione? Anche *Chamomilla recutita*, *Hypericum perforatum* e *Aconitum napellus* sono dotati di proprietà analgesiche, mentre *Calendula officinalis*, *Symphytum officinale* e *Bellis perennis* esplicano un'azione cicatrizzante. *Atropa belladonna* agisce in modo particolarmente efficace in caso di dolore acuto, notevole arrossamento, calore bruciante e tumefazione. L'associazione con *Achillea millefolium*, *Bellis perennis* e *Hamamelis* è imbattibile nel regolare la coagulazione sanguigna e nel curare gli ematomi.



Le parti molli che circondano le articolazioni (tendini, legamenti, muscoli) sono le più colpite in caso di infortuni.

E dopo la guarigione...

Verificare attentamente la propria attrezzatura, riprendere progressivamente l'allenamento, non saltare mai il riscaldamento e lo stretching, bere in abbondanza, privilegiare gli antiossidanti, che neutralizzano i radicali liberi prodotti dagli sforzi intensi: tutte misure che servono a farci del bene... senza farsi male!

PUBBLICITÀ

Traumeel® – Allevia il dolore e favorisce la guarigione.

In caso di lesioni quali:

- Distorsioni
- Slogature
- Contusioni

Sono dei medicinali omologati.
Leggere il foglietto illustrativo.

www.traumeel.ch



Titolare dell'omologazione: ebi-pharm ag – 3038 Kirchindach



Rita Costa Ducret
www.vitaexpress.ch

IMPRESSUM: Edizione francese, tedesca e italiana. Supervisione editoriale: Rita Costa Ducret, farmacista, nutrizionista, omeopata. Editore: Les ateliers de la presse Sàrl. Direttore: Serge C. Ducret. Concezione e regia pubblicitaria: Communis Sàrl – Healthcare Media Concept – 1752 – Villars-sur-Glâne – tel. 026 409 77 10 – E-mail: info@communis.ch. Back office Manager: Zuzana Baghin. Assistente commerciale: Claudia Bürgisser. Grafica: Natalya Davydova. Distribuzione: farmacie + drogherie. © La riproduzione parziale o integrale della versione cartacea o digitale senza l'autorizzazione dell'editore è vietata, oltre che illegale. Riproduzione e adattamento di ogni tipo sono da considerarsi illeciti.