



Omaggio di:

## Lesioni sportive: pensate all'alimentazione e all'omeopatia!

Un allenamento o un riscaldamento inadeguati, vecchie lesioni mal curate, un'attrezzatura di scarsa qualità, un errore nella valutazione delle proprie capacità, un movimento sbagliato, una caduta: l'elenco dei fattori che possono provocare una lesione accidentale o sportiva è lungo.

### Il ruolo dell'alimentazione

Non tutti sanno che anche un'alimentazione non equilibrata è un fattore di rischio, per via dell'acidosi dei tessuti e della carenza di fattori antiossidanti. L'iperacidità e la tendenza all'ossidazione diminuiscono la capacità funzionale allo sforzo dei muscoli e li rendono più vulnerabili. Vanno evitati o fortemente ridotti lo zucchero puro e i dolci, i cereali e i prodotti a base di cereali raffinati, i grassi solidificati e l'alcol. È opportuno prevedere delle cure di integratori alimentari antiossidanti, per es. la vitamina E, il selenio, lo zinco o il coenzima 10.

### Se nonostante tutto si verifica un infortunio...

... le misure di pronto intervento sono sintetizzate da quattro lettere: P (pausa), G (ghiaccio), C (compressione) e S (sollevamento).

Le lesioni che non rivestono carattere di gravità non richiedono l'intervento del medico. Sono disponibili numerosi antinfiammatori/analgesici per via interna e/o esterna.

Tuttavia, c'è sempre chi preferisce le soluzioni naturali, come l'omeopatia, adatta a tutti (dai 2 anni in su) e priva di effetti indesiderati.

Esiste un preparato che contiene 14 piante in dosi omeopatiche, che si completano e agiscono in modo sinergico, per applicazioni locali (gel o pomate) o uso interno.

*Calendula officinalis*, *Arnica montana*, *Symphytum officinalis* e *Bellis perennis* sono caratterizzate innanzi tutto dalla loro capacità di stimolare la cicatrizzazione.



**L'iperacidità e l'ossidazione diminuiscono la capacità funzionale dei muscoli e degli altri tessuti molli e li rendono più vulnerabili.**

*Arnica montana*, *Chamomilla recutita*, *Hypericum perforatum* e *Aconitum napellus* consentono invece di calmare il dolore. *Achillea millefolium*, *Bellis perennis* e *Atropa belladonna* servono a regolare la coagulazione sanguigna. L'associazione di queste piante attenua anche il gonfiore che rende difficoltosi i movimenti.

#### 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](http://www.traumeel.ch)



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

**ebi-pharm**

Rita Costa Ducret  
[www.vitaexpress.ch](http://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](mailto:info@communis.ch). Backoffice Manager: Chantal Perroud. 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.