

RUGBY E ALIMENTAZIONE: Gestire traumi, distorsioni e contusioni con i rimedi naturali

Rugby è spesso sinonimo di traumi, distorsioni e contusioni.

Vediamo come gestire in modo naturale questi problemi in modo da avere beneficio e quando possibile "accorciare" i tempi di recupero.

Impacco di riso e sale marino

Per problemi a ginocchia e caviglie prendere 4 pugni di riso e 4 pugni di sale grosso da cucina, (per gomiti e polsi 3 pugni di riso e 3 di sale) mettere il tutto in una pentola con 750ml d'acqua e fare cuocere il tutto fino a farlo bollire ed ottenere un composto morbido e denso. Lasciare intiepidire e cospargere la parte interessata avvolgendo tutto con il domopack ed un asciugamano o un canovaccio che tenga ben chiuso il tutto.

Lasciare agire l'impacco per tutta la notte e comunque almeno per 6/8 ore, ripetendolo eventualmente 2 o 3 volte al fine di ottenere un drenaggio maggiore se necessario e funzionalmente all'entità del gonfiore.

- **Il sale marino ha proprietà drenanti:** penetrando attraverso la cute, grazie ad un processo osmotico libera i tessuti dall'eccesso di liquidi e tossine e svolge attività antinfiammatoria.
- **Il riso ha proprietà assorbenti supportando e potenziando quindi l'attività del sale**

Per necessità di riduzione del dolore e degli edemi/ematomi importanti e persistenti, tra i rimedi naturali disponibili, si possono utilizzare con beneficio:

- **Arnica montana**, ha proprietà antidolorifiche ed antinfiammatorie. Si può assumere in granuli per bocca, oppure è utilizzabile in crema o gel direttamente sulla zona da trattare, tenendo conto che qualsiasi rimedio per uso esterno non deve essere utilizzato sulle lesioni della cute o sulle ferite. Si usa in genere per ematomi, fratture, contusioni e distorsioni, infiammazioni, strappi muscolari, lussazioni, reumatismi.
- **Artiglio del diavolo** (*Harpagophytum procumbens*) composto da antinfiammatori naturali (glucoiridoidi, fitosteroli, flavonoidi) che ne determinano l'attività antinfiammatoria e analgesica, oltre che per tutti i problemi legati a traumi, distorsioni e condizioni infiammatorie acute, viene usata per curare malattie quali la tendinite, la lombalgia, l'artrosi e tutte le malattie di origine reumatica.
- **Riequilibratori energetici:** ovvero dei dispositivi della dimensione di una piccola moneta che una volta posizionati sulle zone interessate, attraverso l'emissione di un'onda biocompatibile a bassa frequenza, sono in grado di diminuire il dolore durante e dopo lo sforzo fisico aiutando tra l'altro a ridurre il rischio di incidenti muscolari ed articolari.



Prof. Andrea Savini - Naturopata

www.naturopatiasavini.it