



La scheda salute

L'omeopatia



Samuel Hahnemann, medico tedesco della fine del 18° secolo, era indubbiamente lontano dal ritenere che l'omeopatia, originata dalle sue argute osservazioni e dalla constatazione che ogni sostanza, anche se nociva, può diventare benefica, avrebbe conosciuto un giorno un tale successo!

Il principio

Che si tratti di un leggero malessere o di una malattia cronica, il disturbo è curato con sostanze di origine vegetale, minerale o animale, esse stesse in grado di scatenare la malattia. È tutta una questione di dosaggio!

Il rimedio

Usato in dosi infinitesimali, è preparato a partire da una tintura diluita molte volte e dinamizzata fra una diluizione e l'altra.

5 grandi rimedi

Arnica Montana: indispensabile dopo botte e cadute, contusioni, ferite, indolenzimento, choc, traumi. Da portare sempre con sé!

Nux Vomica: in caso di digestione difficile, disturbi digestivi in genere, dall'indigestione alla bocca impastata per un eccesso di alcolici, ma anche emicrania associata a nausea, o spossatezza.

Allium Cepa: estratto dalla cipolla rossa, è il grande alleato contro il raffreddore, quando il naso cola e gli occhi lacrimano.

Ignatia Amara: ansia, sensazione di avere un nodo in gola, nervosismo, conflitto interiore.

Apis Mellifica: punture d'insetto, colpi di sole, scottature, irritazioni cutanee.

La trousse omeopatica di base

Oltre ai 5 grandi rimedi proposti in precedenza, considerate anche:

- **Chamomilla** per i dentini in crescita e tutti i disturbi dei bambini piccoli.
- **Belladonna** in caso di febbre, mal di testa.
- **Bryonia Alba** per influenza, bronchite ma anche lombalgia e altri dolori articolari.
- **Cocculus** contro i disturbi legati ai mezzi di trasporto, vertigini.
- **Gelsemium** in caso di panico, choc emotivo, insonnia.
- **Ruta Graveolens** allevia la fatica oculare dopo troppe ore davanti al computer...

Fra i 1500 rimedi omeopatici censiti, il vostro farmacista vi aiuterà a comporre, in 5, 7 e 9 CH, la vostra trousse ideale.

L'arte

Sottilmente, l'omeopatia non si limita a stabilire dei principi di similitudine fra determinati mali e determinati rimedi. Prende in considerazione l'essere umano nella sua globalità e, se ben praticata, punta innanzitutto a riequilibrare il «terreno» della persona affinché quest'ultima ritrovi il proprio equilibrio... quindi la propria salute.

Il consiglioplus

Una stessa malattia non produce su ognuno gli stessi effetti. In omeopatia si tratta di trovare il rimedio più appropriato, non a una malattia ma a una persona. Anche se può essere utile per alcuni disturbi frequenti, l'automedicazione ha qui, ancora più che altrove, i propri limiti. Che si tratti di un bambino piccolo o grandicello, di un adulto o di una persona anziana, il vostro farmacista saprà analizzare ogni situazione e, quindi, consigliare un rimedio omeopatico personalizzato.

