

Zenzero vs. Big Pharma

Siete tornati a casa dopo una giornata passata in sella alla bicicletta, magari sotto la pioggia, e quei certi dolorini alla spalla, alla schiena o al ginocchio stasera si fanno sentire più forti?

Siete tentati dalla solita compressa effervescente o magari da un bel cerotto da mettere lì dove fa male? Aspettate!

Con questa rubrica vi proponiamo un'alternativa molto pratica e semplice per dire NO a Big Pharma e riprendervi piano piano le decisioni sul vostro corpo, che sono un affare troppo importante per lasciarle nelle mani interessate delle aziende farmaceutiche.

Vi parleremo di alimenti o preparazioni facili da trovare in cucina o nelle sue immediate vicinanze. Rimedi con cui è possibile risolvere o prevenire tanti malanni, e dire "No" all'ennesimo farmaco – certamente più costoso e quasi sempre pieno di pericolosi effetti collaterali.

Un invito a riappropriarvi di conoscenze e pratiche che permettono di custodire la salute in modo più consapevole, autonomo e condiviso. Ecco la prima ricetta.

L'impacco di zenzero

Invece di aprire la busta di un altro cerotto medicato, provate ad applicare sulla zona dolorante un impacco di zenzero fresco. Gli impacchi localizzati di zenzero sono efficaci contro i dolori reumatici e articolari, le contratture muscolari, il torcicollo e il mal di schiena. Sciogliono le tensioni dei muscoli e riattivano la circolazione.

Ecco come procedere.

Saranno necessari:

Radice fresca di zenzero 100 grammi circa

Una grattugia, di quelle che si usano per grattare le mele

Pentola con 3 litri di acqua

1 garza

2 piccoli asciugamani

Grattugiare la radice fresca di zenzero. Metterla in una garza e farne un sacchettino. Nel frattempo mettere sul fuoco 3 litri circa di acqua. Spegnerlo quando comincia a bollire. Immergervi il sacchettino e spremere bene perché ne esca tutto il succo. Lasciarlo nell'acqua. (Attenzione, l'acqua è bollente! Sarà necessario usare dei guanti.) Immergere nell'acqua un piccolo asciugamano, strizzarlo bene e applicarlo sulla parte dolente, a diretto contatto della pelle. L'asciugamano dovrà essere il più caldo possibile ma ovviamente non dobbiamo ustionarci! Appena l'asciugamano si raffredda, cambiarlo con l'altro, che avremo tenuto immerso nell'acqua e succo di zenzero. Procedere così per una quindicina di minuti o finché la pelle sarà leggermente arrossata.

(Controindicazioni. Non usare questo impacco in caso di mal di testa, mal di denti, febbre alta, e in tutti i casi di infiammazioni interne come l'appendicite. Da evitare anche nei bambini piccoli, nelle persone molto anziane e sull'addome delle donne in gravidanza.)

Una volta che il dolore sarà passato, non smettiamo di far dispiacere a Big Pharma. Andiamo a cercare le vere cause di quel dolore. Come lo muoviamo il nostro corpo? Quante sono le posizioni in cui lo blocchiamo e che alla lunga provocano irrigidimento e tensione? C'è qualche altra abitudine, di cui a prima vista non si vede il legame, che innesca il dolore articolare? Insomma, non lasciamoci sfuggire un'occasione preziosa per conoscerci meglio e guarire per davvero, contro chi vorrebbe tenerci malati per sempre.

***Annalisa Nardi, consulente di alimentazione e cure naturali**

Avvertenza. Le informazioni qui fornite hanno scopo puramente informativo e sono di natura generale. Esse non possono sostituire in alcun modo le prescrizioni di un medico e degli altri operatori sanitari abilitati a norma di legge.