



www.dacuoreacuore.it

I shin den shin

http://www.dacuoreacuore.it/e107_plugins/content/content.php?content.26

Pagina 1/1

Aglio e tisane fanno bene ai meteoropatici

mariagrazia, martedì 14 aprile 2009 - 00:00:00

Venerdì 10.04.2009 10:12

Aglio e tisane fanno bene ai meteoropatici Uno spicchio d'aglio, un ginseng, o magari una bella tisana. Sono i 'farmaci' che gli esperti consigliano ai meteoropatici per sconfiggere i disturbi causati dai cambiamenti climatici. Lo rivela uno studio del mensile "Airone" che ha sentito sul tema una serie di esperti e ricercatori. Secondo il Cnr di Firenze ormai un italiano su quattro soffre di quella che gli esperti non considerano una "malattia immaginaria". Per gli scienziati non si tratta semplicemente di malesseri di natura psicologica o psicosomatica, ma di disturbi fisici. Cause certe ancora non si conoscono.

Una delle ipotesi più accreditate, come riporta Vincenzo Condemi, responsabile del BioMeteoLab dell'Università degli studi di Milano, "è legata all'attività dell'ipofisi, una ghiandola situata nel nostro cervello, che produce l'ormone, l'Acth. L'arrivo delle perturbazioni atmosferiche - spiega - soprattutto se caratterizzate da un abbassamento della temperatura, potrebbe stimolarne la produzione, con conseguente aumento delle sindromi ansiose.

Diminuisce invece la produzione di endorfine e si abbassa così la nostra soglia del dolore (si riacutizzano mialgie, dolori alle ossa, cefalee)". Ma è ancora solo una teoria, anche perché, come spiega Martina Petralli, ricercatrice del Centro di bioclimatologia dell'Università di Firenze, "indagare sulle cause precise delle meteoropatie è molto difficile perché chi ne soffre quasi mai si rivolge agli ospedali e mancano quindi dati certi sui disturbi". Sui rimedi per i meteoropatici, invece, gli esperti concordano. Per il mal di testa "da temporale", ad esempio, vanno evitati il vino, la cioccolata e i superalcolici.

La soluzione migliore è costituita dall'assunzione di aglio, che favorisce la circolazione e attenua il mal di testa. Contro gli sbalzi di temperatura, umidità o pressione, che generano cambiamenti d'umore o crisi d'ansia si può ricorrere alla fitoterapia: tisane e infusi di camomilla, malva, biancospino, ulivo e melissa sono efficaci soprattutto nel pomeriggio. Ai soggetti depressi sono consigliati i preparati a base di *Ipericum perforatum*, ovvero ginseng, pappa reale, propoli e miele, talvolta associati a sedativi vegetali oppure a balsamici come eucalipto e olio di mugo.

http://www.affaritaliani.it/cronache/salute_aglio100409.html