



■ ■ ■ COLPO DI FRUSTA

## Tre interventi per ripartire

*Egregio dott. Binh Ninh Khuong, circa due mesi fa ho avuto un incidente automobilistico e subito un forte colpo di frusta. Ho seguito le indicazioni dei miei medici, ho fatto la riabilitazione, ma ancora ho grossi problemi di cervicale, cefalea, dolori dorsali, lombari e difficoltà nella torsione del busto. Potrebbe darmi qualche consiglio per migliorare la mia situazione?*

Grazie

*Roberta, Monza*

Gentile signora Roberta, per le conseguenze del colpo di frusta cervicale da lei subito due mesi fa, si possono utilizzare diverse tecniche.

- Agopuntura: si tratta di fare un ciclo di sedute con funzione analgesica, antinfiammatoria e decontratturante della muscolatura. Il ciclo è di 10/12 sedute da effettuarsi nell'arco di circa un mese e mezzo.
- Chiroterapia o manipolazione vertebrale: serve a sbloccare la colonna vertebrale, specie in zona cervicale, dove

è avvenuto il trauma. È importante accertarsi che non si siano verificate fratture o microfratture, nel qual caso il trattamento è sconsigliato nel modo più assoluto.

- Massofisioterapia: per ridare scioltezza alla muscolatura che, in questi casi, è sempre molto contratta anche a causa di posizioni errate che il paziente assume dopo il trauma. Questi provvedimenti associati e presi tempestivamente assicurano una buona ripresa delle normali attività.

■ ■ ■ IPERTENSIONE

## Come combattere l'ansia

*Egregio dott. Campari, ho un problema di ipertensione accompagnato da tachicardia. Che tipo di rimedio naturale mi può indicare per rilassarmi e di conseguenza diminuire i disturbi causati dalla tachicardia? Grazie in anticipo.*

*Raffaella, Como*

I rimedi comuni per l'ipertensione sono: *Alium sativa* TM; *Cratageus* TM 30 gocce due volte al dì; *Olea* e *Tilia tomentosa* per i soggetti irritabili e ipercolesterolemici. Se il suo problema ipertensivo è scatenato dall'ansia, allora le posso consigliare: *Arsenicum album* per paure indefinite con tendenza alla precisione; *Geisenium* contro la paura di tutto, l'immobilità motoria e ideativa, l'awersione a ogni tipo di lavoro e di attività anche ludica; *Ignatia* per umore contraddittorio e facile ai mutamenti anche nel giro di pochi minuti; *Kalium phosph* per l'ansia dopo stress e affaticamento mentale e/o fisico;

*Lycopodium* contro l'ansia da scarsa considerazione di sé; *Pulsatilla*, indicata per soggetti di giovane età di umore mutevole, inclini alla manipolazione e con tendenze isteriche; *Rhus tox* contro l'ansia che migliora solo stando in continuo movimento; *Sepia* per l'ansia con modificazione di carattere pre e durante mestruo; *Staphisagria* contro ansia derivata dal rancore per un torto subito. Mi permetto di farle presente che l'ipertensione va valutata clinicamente per scoprirne le vere cause e trattata di conseguenza, sia in modo farmacologico classico, sia con l'aiuto dei rimedi naturali.

