



# Dolce dipendenza

Stefania Piloni

Medico omeopata specialista in ginecologia, docente Medicina Complementare Università di Milano  
Direttore sanitario LifeGate Medicina Olistica

**P**arlamo di "mal di zucchero".  
Vi è mai capitato di girare per casa alla sera alla ricerca di un biscotto, di un dolce o di un cioccolatino che concluda la giornata? Un gesto innocente con significati profondi.

Il gusto dolce è per molti una piccola felicità, un appagamento dell'anima, un ristoro. La consolazione dello zucchero è una dolce rivincita su una giornata pesante, il cioccolato placa l'ansia e ci riconcilia al mondo.

Però fa male, e lo sappiamo mentre frughiamo in dispensa, mentre lo scartiamo di fretta e di nascosto: colesterolo alto, iperglicemia, sovrappeso, predisposizione al diabete, cellulite.

Sappiamo tutto ma la chiamata dello zucchero è una lusinga potente che supera la nostra saggezza. Proprio come nella vita: la dolcezza, la tenerezza e l'amore superano la razionalità, il controllo.

Lo zucchero, o glucosio, è fondamentale per la nostra vita. Dal punto di vista simbolico lo zucchero è l'amore, il vero elemento

fondamentale nella nostra esistenza. Cercarlo e temerlo sono sentimenti contrastanti e spesso uniti. Desiderarlo e subirlo, volerlo e averne timore, trovarlo e avere paura. Così sono zucchero e amore, della stessa dolce pasta, desiderabili e talvolta pericolosi.

Se avete un problema con il mal di zucchero riflettete sulla vostra paura della dolcezza, chiedetevi se siete pronti ad accoglierla o se in fondo vi sentite minacciati.

La dolcezza vi ha ferito? Avete paura di lasciarvi andare? Temete che la vostra serenità, la vostra libertà, possano esserne minacciate?

Riflettete sul vostro bisogno di dolcezza ogni volta che ingoiate furtivamente un cioccolatino.

E riflettete sulla paura di non poterla davvero accogliere.

Il nostro augurio per il nuovo anno è che l'amore invada il vostro cuore!

#### Medicina Naturale

Esistono rimedi naturali in grado di limitare la fame di zucchero? Seguiamo i consigli del dottor Giovanni Fasani, esperto di stra-

"Così sono zucchero e amore, della stessa





foto: Marka

tegia alimentare e di medicina naturale, medico dello staff di LifeGate Medicina Olistica. Una corretta combinazione dei cibi integrata all'uso dei fitoterapici può aiutarci a vincere questo dolce appetito:

• **Ginseng rosso coreano:** gli studi sono stati effettuati in Giappone e hanno dimostrato che la somministrazione di 4-6 grammi di ginseng per un periodo di almeno 3 mesi procura buoni risultati sulla riduzione della glicemia.

**Mirto:** è una pianta nostrana che permette di rallentare l'assorbimento intestinale del glucosio. Il transito lento permette di non avere cali vistosi della glicemia e di reggere dunque davanti al classico "buco nello stomaco".

**Gymnema:** pianta indiana che blocca la sensibilità per il gusto dolce se viene applicata sulla lingua. E' dimostrato da autorevoli studi che l'estratto di Gymnema applicato sulla lingua prima del pasto induce a consumare meno calorie e a cercare meno zuccheri durante la giornata. I diabetologi hanno concluso che questa pianta stimola la nostra produzione di insulina, aiutando il

pancreas a svolgere il suo lavoro.

**Fieno Greco:** i suoi semi hanno dimostrato significativi aspetti antidiabetici in molti studi clinici. La sua somministrazione prima dei pasti principali diminuisce i livelli glicemici e migliora la curva da carico di glucosio. L'effetto benefico è anche per trigliceridi e colesterolo.

**Mormodica:** il succo fresco di questa pianta tropicale è un ottimo ipoglicemizzante ed è stato comparato all'attività dei farmaci orali, come ad esempio alla tolbutamide, con ottimi risultati. La dose è 60 ml di succo fresco al giorno.

**Chocolate:** un rimedio omeopatico per i fanatici del cioccolato. L'omeopatia cura usando la stessa malattia, applicando il principio del simile.

Questo rimedio omeopatico è cioccolato, diluito e dinamizzato, adatto a tutte le persone che trovano in questo cibo una marcia in più e una consolazione. Per resistere alla tentazione bastano cinque granuli disciolti sotto la lingua: stesso effetto prodigioso e zero calorie.