



# Se il pancione diventa un peso usa l'omeopatia

Negli ultimi mesi di gravidanza molte donne devono convivere con fastidiosi disturbi. Tutti i rimedi dolci da provare subito

**C**rampi alle gambe, bruciori di stomaco, emorroidi, mal di schiena e fitte all'inguine. Sono disturbi frequenti negli ultimi tre mesi di gravidanza. Le più sfortunate li hanno quasi tutti, le altre ne hanno solo alcuni. Spesso ci si rassegna a convivere, perché tanto i farmaci non si possono prendere. Ma esistono rimedi omeopatici efficaci per alleviare questi malesseri: te li spieghiamo qui sotto. Si possono assumere tranquillamente anche in gravidanza, perché non creano problemi né alla mamma né al bambino. Per il mal di schiena e le fitte all'inguine, invece, non servono i farmaci: è più utile la ginnastica. A destra trovi due esercizi dolci, che servono sia per prevenire i dolori, sia per attenuarli quando compaiono.

■ **Bruciori di stomaco.** «Se, due ore dopo aver mangiato, si prova una sensazione di peso allo stomaco, nausea, vomito, mal di testa, il rimedio omeopatico più indicato è Pulsatilla 9 CH» spiega Stefania Piloni, ginecologa, responsabile dell'ambulatorio di medicina naturale per la donna del-

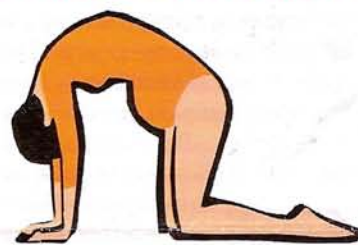
l'Ospedale San Raffaele Resnati di Milano. «Nux vomica 5 CH è più adatto, invece, se la nausea compare al mattino o subito dopo i pasti, oppure se è scatenata dall'odore di fumo o dal caffè. E causa conati di vomito e crampi alla pancia». Quando prevalgono il bruciore e l'acidità, accompagnati da difficoltà a digerire e rigurgiti, il rimedio giusto è Antimonium crudum 9 CH. Una volta scelto il farmaco adatto per il tuo disturbo, prendine tre granuli dopo i pasti o quando si presenta il problema.

■ **Crampi alle gambe.** Di notte ti svegli di soprassalto con un crampo al polpaccio o alla pianta del piede. Se hai più la sensazione che le dita si siano improvvisamente contratte e accorciate, puoi utilizzare Cuprum 5 CH. Se, invece, senti che i muscoli del polpaccio diventano rigidi come la pietra e provi un forte dolore che migliora solo con un massaggio e con il calore, è indicato Magnesia Phosphorica 5 CH. Prendi cinque granuli del rimedio più adatto quattro volte al giorno, lontano dai pasti.

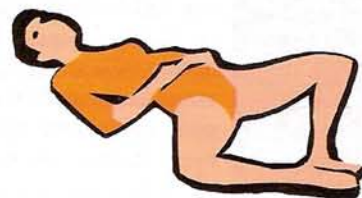
■ **Emorroidi.** Verso le ultime settimane, la pressione esercitata dal pancione può scatenare le emorroidi. Per alleviare il dolore, puoi usare una pomata omeopatica a base di Aesculus: va applicata localmente almeno tre volte al giorno. Se provi soprattutto bruciore, puoi prendere Hamamelis 5 CH. Scegli, invece, Aesculus 5 CH se ti dà più fastidio il senso di gonfiore e di pesantezza. Per tutti e due i rimedi la dose è tre granuli, tre volte al giorno.

Laura D'Orsi

## Il fitness contro il dolore



► **Per il mal di schiena**  
Nell'ultimo trimestre, il peso della pancia crea contratture muscolari che possono causare mal di schiena. Per prevenire i dolori, fai tutti i giorni questo esercizio, che è molto efficace anche per sciogliere le tensioni. Mettiti "a quattro zampe" sul letto o su un tappeto, con le braccia tese. Tieni la schiena rilassata e, inspirando, allunga il collo e guarda dritto davanti a te. Poi inarca la schiena verso l'alto (come nel disegno sopra) e, flettendo la testa verso il petto, espira profondamente. Ripeti per 10 volte.



► **Per le fitte all'inguine**  
La pancia che preme verso il basso e i cambiamenti ormonali che rendono più lassi i legamenti e i muscoli in vista del parto, possono provocare fitte all'inguine. Per prevenire o attenuare il disturbo, è molto utile questo esercizio di stretching, da fare tre volte alla settimana o quando hai male: allunga e rende più elastici i muscoli dell'inguine. Sdraiati su un tappeto a pancia in su, con le braccia rilassate, le gambe flesse e le ginocchia puntate in alto. Avvicina, senza sforzare, le piante dei piedi fino a farle toccare. Le ginocchia si divaricano come nel disegno. Resta in questa posizione per circa 30 secondi. Poi riposa le gambe per un minuto e ripeti per cinque volte.



Con il pancione fai fatica a digerire? Prepara una tisana con un mix di semi di finocchio e melissa: metterne un cucchiaino in una tazza di acqua bollente, filtra e bevi.