



STEFANIA PILONI lavora al S. Raffaele-Resnati e insegna Medicine Complementari alla Università di Milano. Scrivetele a: insieme@sfera.rcs.it



LINFA VITALE

C'è un albero maestoso e molto femminile, la bellissima betulla rivestita del bianco naturale della sua corteccia, da cui si ricava una linfa che è efficacissima per la ritenzione idrica. Un rimedio da sempre indicato per le donne che combattono l'eccesso di liquidi, qualunque ne sia la causa: variazioni ormonali, pillola contraccettiva o sindrome premestruale. Ma il vero pregio della Linfa di Betulla è diminuire l'acido urico nel sangue, un valore che spesso si alza nel terzo trimestre di gravidanza e che è responsabile dell'aumento della pressione, con tutte le rischiose conseguenze del caso. La dose giusta è una tazzina da caffè, 1 volta al giorno, 20 minuti prima di colazione.