

Salute

NUOVO

SPORT

BICICLETTA

**PER OGNI MODELLO
L'ALLENAMENTO
GIUSTO PER TORNARE
SUBITO IN FORMA**

ATTUALITÀ

OCCHIO ALLA SCADENZA

**... DEL MATERASSO,
DEL CASCO E DELLE
SPUGNETTE...**

**(COSÌ ELIMINIAMO
VIRUS E BATTERI)**

**NEA
JTE
GRI**

tofare:

n

DI ALESSANDRA AMOROSO

DIVERTITO CON

forma con la gemmoterapia

germogli si ricavano degli
atti che hanno principi
acissimi per combattere
disturbi, dal mal
omaco al gonfiore

साना Cavaglieri

TRO ESPERTO



**ANGELO
BIANCO**
Medico
fitoterapeuta

adiamo una gemma al giorno... e il
stro organismo ci ringrazierà per
"boccioli" sono un concentrato di
reziose per il benessere. «La gem-
apia è un sistema di cura naturale
efficace, a metà strada fra l'ome-
e la fitoterapia», spiega Angelo
o, medico fitoterapeuta. «I rimedi
utici (ossia gli estratti, vedi box
sono ricavati dai germogli e dai
getti delle piante. Questi, infatti,
ngono principi (ormoni e fattori di
ta vegetali come auxine, enzimi,
ine e gibberelline) particolarmente
quelli che permettono lo straor-
sviluppo di foglie, fiori, legni e
n pochi mesi e che non si ritrovano
lle piante adulte». Proprio grazie a
e proprietà, gli estratti di germogli
onsiderati capaci di agire e stimo-
rganismo a reagire a certi disturbi

con particolare efficacia. Ecco l'uso che
ne possiamo fare per stare meglio.

■ **IL FICO PER LA GASTRITE.** Il gem-
moterapico di *Ficus carica* cura i pro-
blemi psicosomatici dello stomaco, come
fame nervosa e gastrite, ed è perfetto se
mangiamo troppo: regola l'appetito
e scioglie l'ansia. La cura: 50 gocce prima
dei pasti principali per 1-2 mesi.

■ **LA BETULLA È DIURETICA.** Si ri-
cava dalla linfa di betulla (*Betula ver-
rucosa*) uno dei rimedi più efficaci per
smaltire le tossine, ridurre i gonfiore e i
cuscini di grasso. La cura: 30 gocce
tre volte al giorno per un paio di mesi.

■ **IL TIGLIO ELIMINA L'ANSIA.** Siamo
nervosi o soffriamo di insonnia? Il gem-
moterapico di *Tilia tomentosa* ha effetti

sedativi e migliora il tono dell'umore. È
indicato anche per i bambini e in gra-
vidanza. La cura: da 20 a 50 gocce due
o tre volte al giorno, oppure 50 gocce
prima di dormire.

■ **IL RIBES IN CASO DI ALLERGIA.**
Il gemmoterapico di *Ribes nigrum* è
considerato l'antinfiammatorio della
medicina naturale: regola le difese im-
munitarie in caso di allergie respiratorie.
La cura: 50-150 gocce al mattino da un
mese prima del periodo allergico in poi.

■ **IL LAMPONE CONTRO IL CICLO
DIFFICILE.** Prima del ciclo soffriamo
di forti mal di pancia? Proviamo il gem-
moterapico di lampone (*Rubus idaeus*).
Tra l'altro, aiuta anche a diventare più
regolare. La cura: 40 gocce mattina e
sera a mesi alterni.



COME USARE I GEMMODERIVATI

La gemmoterapia utilizza estratti preparati
con acqua, alcol e glicerina, lasciati a
macerare per giorni. Dopo vengono filtrati per
ottenere macerati glicerici definitivi. Ecco
perché sull'etichetta c'è la sigla MG 1DH.
Troviamo i prodotti in farmacia ed erboristeria;

per prenderli, mettiamo le gocce indicate
in un bicchiere, diluite con due dita
d'acqua, e sorseggiamo trattenendo il liquido
sotto la lingua per almeno 30 secondi
in modo da migliorare l'assorbimento
del prodotto naturale.