

Curare le ossa con le erbe

[Home](#) » [Approfondimenti](#) » [Salute](#) » [Medicina alternativa](#) »

di [Nando Merisi](#)

per Dieta-Dimagrante.com

© Tutti i diritti Riservati

Sempre più persone stanno scoprendo le potenzialità delle erbe per la cura di diversi disturbi. Anche per i disturbi legati alle ossa e alle articolazioni, l'erboristeria offre delle valide alternative ai rimedi ordinari.

Quando le ossa scricchiolano.

Innanzitutto è bene indagare sulle **cause dei dolori alle articolazioni e alle ossa**. Generalmente i dolori sono causati da **artrosi** o **artrite**, disturbi che si manifestano con **infiammazioni** a mani, colonna vertebrale e spesso ginocchia.

Molte sono le erbe che risolvono il problema nell'immediato ma che contribuiscono anche a rigenerare i tessuti articolari nel lungo periodo.

I rimedi naturali.

Le erbe più indicate per contrastare i dolori articolari sono **l'Artiglio del diavolo** (conosciuto anche come *Harpagophytum procumbens*) e **l'Olmaria** (detta anche *Spiraea ulmaria*), utilizzate singolarmente o assieme.

È possibile impiegare queste preziose erbe in forma di tintura madre, assumendo 30-40 gocce di sostanza, mescolate ad [acqua](#), due o tre volte al giorno e lontano dai pasti.

L'Artiglio del diavolo infatti calma l'infiammazione alle articolazioni e, di conseguenza, il dolore. Lo stesso effetto è ottenuto assumendo Olmaria.

Per ottenere effetti sul lungo periodo però e attenuare le infiammazioni è preferibile utilizzare **gemmoderivati** che stimolano la rigenerazione delle cartilagini e dei tessuti ossei. A tal fine si usa abbinare **Ribes nero** (*Ribes nigrum*), assumendone 50 gocce una volta al mattino e **Pino mugo** (*Pinus montana*), 50 gocce a metà giornata.

A questi due preparati è possibile associare anche la **vite** (*Vitis vinifera*), consigliata in particolare per la cura dell'artrosi cervicale oppure la **Linfa di betulla** (*Sève de bouleau*), che aiuta a curare l'artrosi lombare o al ginocchio. In tal caso, è necessario assumere 50 gocce disciolte mescolate ad [acqua](#) alla sera, prima di cenare. I gemmoderivati vanno sempre mescolati ad una tazzina d'acqua, prima di essere assunti e devono essere presi almeno 15-20 minuti prima dei pasti.

Tuttavia, in caso di utilizzo prolungato di gemmoderivati, è consigliabile farsi seguire da un esperto, che potrà stabilire opportune pause di riposo tra un ciclo e l'altro.

Erbe e decotti contro i dolori articolari.

Vi sono però diverse ricette tradizionali, in forma di decotti, particolarmente indicate per lenire i dolori che colpiscono le articolazioni. Uno dei più efficaci prevede l'impiego delle seguenti erbe nelle quantità indicate:

10 g. di **Altea** 20 g. di **Tarassaco** 20 g. di **Frassino** 20 g. di **Equiseto** 30 g. di **Gramigna**

Per preparare un **salutare decotto** è necessario aggiungere questo composto a 250 ml d'acqua, misurabili con una mezza tazza, e lasciare bollire per circa 2 o 3 minuti. Dopo aver spento la fiamma bisogna lasciare in infusione per ancora 10 minuti per poi filtrare il tutto.

Il decotto va consumato a poco a poco: una tazza la sera e una al mattino per eliminare gli eccessi di acido urico e lenire i dolori.

Anche se le erbe difficilmente provocano effetti collaterali, è bene che alcune persone consultino un medico prima di sottoporsi a cura a base di erbe. È consigliabile infatti che donne in [gravidanza](#) o in allattamento, persone allergiche o affette da particolari malattie che richiedano l'assunzione di farmaci, chiedano un preventivo parere del medico, prima di assumere composti a base di erbe. L'Artiglio del diavolo va preso con molta cautela in caso di problemi allo stomaco. L'Olmaria invece deve essere evitata da chi è allergico all'aspirina o ad altri medicinali simili.

Bagno d'erbe.

Tuttavia, oltre ai rimedi interni per alleviare i dolori ossei o articolari, esistono anche diversi preparati che agiscono dall'esterno. Molto utilizzati sono i bagni a base di erbe. Uno di questi prevede l'utilizzo di 150 g. di Olmaria e 100 g. di Rosmarino da aggiungere a 4 litri di acqua bollente. Dopo aver lasciato riposare per 15 minuti, è necessario filtrare e versare il liquido nell'acqua della vasca. È necessario, per far sì che questi bagni siano efficaci, rimanere in immersione nell'acqua calda per almeno 20 minuti.

Nando Merisi