

Rosanna Lambertucci

Ha intervistato

Il Prof. ERUS SANGIORGI

Medicina Naturale, Università di Milano

Come viene trattato il sovrappeso secondo la medicina naturale?

L'osservazione permette di individuare due tipologie fondamentali:

- A- soggetto **tonico** (prevalentemente yang secondo la medicina cinese) dalla struttura tonica, che ama mangiare con piacere e in abbondanza ,soprattutto ai pasti, dal carattere allegro (buontempone e buongustaio) non freddoloso, energico.
- B- soggetto **astenico** (prevalentemente yin) flaccido, con forte ritenzione idrica, con molta cellulite, stanco, freddoloso, ansioso, con tono dell'umore variabile tendente al basso, che mangia in continuazione per calmare l'ansia, ossessionato dal cibo.
- C- tipologia **mista**

Queste diverse tipologie richiedono dei consigli differenti, per esempio il soggetto tonico come può essere aiutato?

Il **soggetto Tonico** è predisposto al movimento e deve essere stimolato a farlo (gli riesce piu' facile che al tipo/a astenica che non ama molto muoversi), inoltre bisogna indurre un senso di sazietà che lo faccia mangiare meno ai pasti e questo si puo' ottenere consigliando l'assunzione 1/2 ora prima dei pasti di 1-2 cucchiaini (oppure 2-3 compresse) di Glucomannano (polvere della radice di AMORPHOPHALLUS KONJAC) con un bicchiere di acqua 1/2 ora prima dei pasti. Questa radice con l'acqua si gonfia e riempie parzialmente lo stomaco, dando un senso di sazietà parziale e quindi diminuisce la quantità di cibo ingerita. Inoltre è preferibile assumere verdura cruda e frutta e bere molta acqua (1/2 litro 3 volte al di 1/2 ora prima dei pasti). Essendo un gran mangiatore tende ad accumulare tossine, che rallentano il metabolismo. DRENARE e disintossicare è importante e possiamo farlo con una tisana composta da TARASSACO-BETULLA-CARCIOFO- ad azione depurativa (3 cucchiari per un litro di acqua bollente infusione 20' filtrare e bere durante il giorno).

Mentre al tipo astenico **flaccido, cosa possiamo consigliare?**

La prima cosa è dare energia e migliorare il tono dell'umore: usando per esempio la RODIOLA ROSEA una pianta siberiana che ha un'azione di attivazione del metabolismo, aumenta il tono dell'umore per stimolazione della produzione di Serotonina ed è un buon tonico generale Si usano 2 cp. mattino e mezzogiorno . Poi per calmare l'ansia, la ricerca ossessiva e continua del cibo, possiamo consigliare delle gocce di estratti di TIGLIO 30-50 gtt. 2-3 volte al di oppure un rimedio omeopatico IGNATIA 9 CH 3 granuli 5-6 volte al di ...ogni volta che si sente la voglia di spiluccare. Questo soggetto deve mangiare verdura saltata in padella o cotta. Sono utili gli IMPACCHI DI SALE nei Reni per tonificare la sua energia.

Si parla molto del the' verde per aumentare il metabolismo, è vero?

Sì, la CAMELIA SYNENSIS (THE' VERDE) viene consigliata per dimagrire. Ci sono studi che hanno dimostrato questo effetto perché contiene catechine che, oltre a favorire il drenaggio delle tossine, hanno un'azione antinfiammatoria e di protezione delle nostre arterie (1 tazza 3-4 volte al di oppure 2-3 cp. prima dei pasti).

Cosa ci dice delle alghe... Quando si possono usare. Bisogna fare attenzione?

L'ALGA BRUNA (fucus vesiculosus) contiene molti sali minerali, oligoelementi e fra questi anche lo Iodio che come si sa stimola la Tiroide.

Va quindi usata solo in coloro che pur avendo valori della Tiroide nei limiti sono tendenzialmente tendenti all'ipotiroidismo, ma tali da non essere necessaria una terapia farmacologica,. In questi casi 2-3 cp. di Alghe Mattino e Mezzogiorno prima dei pasti ,sono consigliate per brevi periodi.

La GYMNENA a cosa serve?

La Gymnena diminuisce l'assorbimento degli zuccheri a livello intestinale.

La stipsi è un disturbo che rallenta il dimagrimento. Cosa consigliare?

Bere alla sera e al mattino, fare movimento, usare fibre non irritanti.

CUTICOLA DI PSILLIO, PROBIOTICI e una tisana senza usare piante dall'effetto purgante come LIQUIRIZIA e FRANGULA.

PUNTO DA STIMOLARE PER CALMARE LA FAME ANSIOSA-NERVOSA (ricerca ossessiva del cibo)

Esercizio di autostimolazione del punto 9 MC (ministro del cuore) sulla punta del dito medio della mano