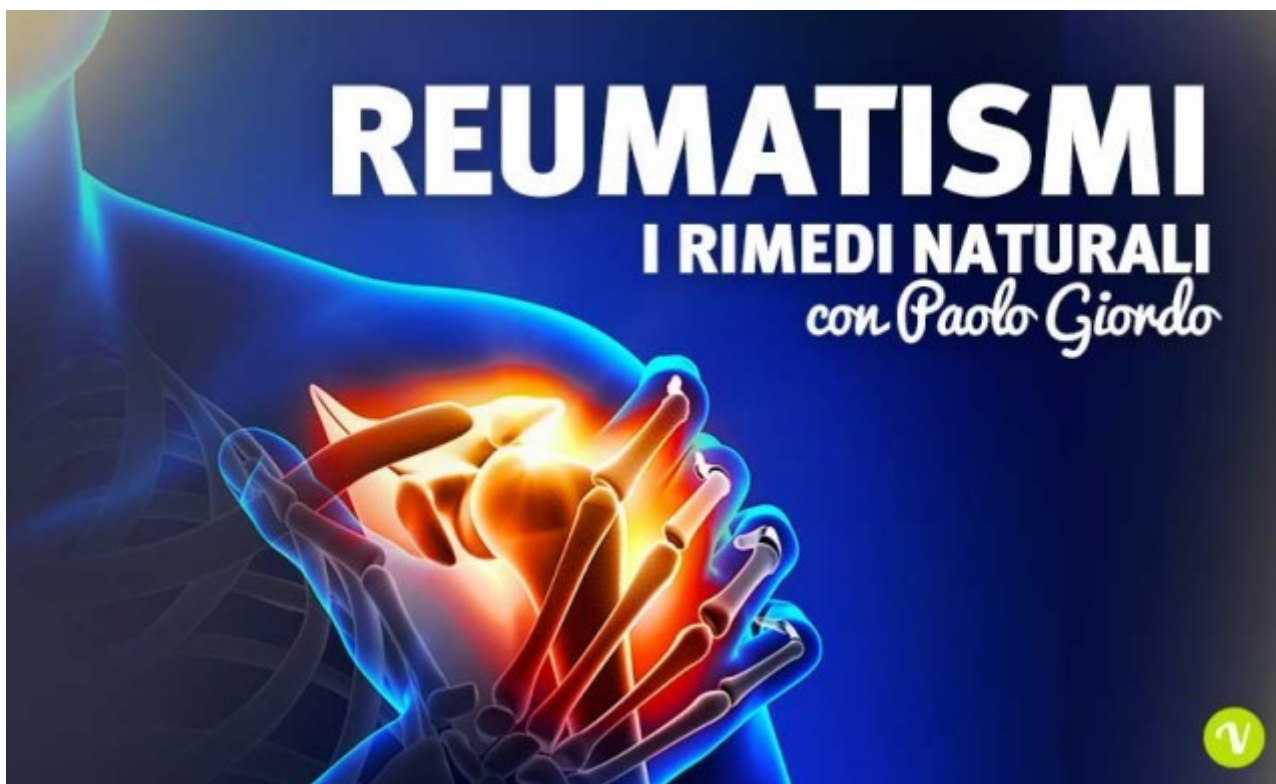


Curare i reumatismi con i rimedi naturali: intervista a Paolo Giordo



Le malattie reumatiche, solo nel nostro Paese, affliggono milioni di persone in maniera più o meno grave. Conoscere le cause e alcune buone abitudini quotidiane, può aiutare a prevenirle. Ne parliamo in questa intervista.

Durante il Sana di Bologna, presso lo stand del Gruppo Macro abbiamo incontrato il Dott. Paolo Giordo, medico chirurgo specializzato in neurologia, esperto nutrizionista e autore del libro "Curare i reumatismi con i rimedi naturali", che ci ha parlato di malattie reumatiche e di come prevenirle e curarle grazie ad alcuni rimedi naturali.

Buongiorno Dottore, sappiamo che in Italia oltre 5 milioni di persone soffrono di dolori reumatici, pensa che si possa considerare un epidemia? Quali sono le cause?

Le profonde modificazioni ambientali, nutrizionali e degli stili di vita, oltre alle varie predisposizioni genetiche hanno fatto sì che le malattie reumatiche si espandessero nella società moderna in modo incontrollato. Infatti la cattiva

alimentazione col suo carico tossico, l'inquinamento ambientale e la sedentarietà nei suoi gradi più estremi hanno pesantemente contribuito a ciò.

Che legame c'è fra l'alimentazione e la prevenzione e la cura delle malattie reumatiche?

Un'alimentazione sana e fresca, legata alla stagionalità della natura, contribuisce a vivificare il nostro corpo, a sollecitare il drenaggio delle tossine disintossicandolo, a ridurre i processi infiammatori oltre a fornire tutti quei micronutrienti essenziali per il suo corretto funzionamento.

Cos'è l'acidificazione del corpo, da cosa è provocata e perchè aumenta l'infiammazione e il dolore?

Nella nostra vita quotidiana siamo circondati da sostanze e fattori acidificanti. Uno di questi è lo stress psichico e fisico che ci costringe a produrre più tossine che acidificano l'organismo. Inoltre molti alimenti hanno una valenza acidificante come gli zuccheri e farine raffinate, le proteine animali, ecc. senza contare i vari farmaci che molti di noi sono costretti ad assumere per varie patologie croniche. L'acidificazione crea un ambiente infiammatorio, con vasocostrizione e sollecitazione dei recettori dolorifici.

Idratarsi in modo corretto è uno dei fattori fondamentali per prevenire il dolore. Quanta acqua consiglia di bere ogni giorno?

L'idratazione è una medicina ancora sconosciuta. Spesso siamo disidratati in quanto molte persone (specie i più anziani) non sentono lo stimolo della sete con conseguenze inimmaginabili per la salute. L'idratazione corretta e abbondante (da un litro e mezzo a tre litri a seconda del tipo di esercizio fisico, del clima e delle esigenze individuali) allevia moltissimo ogni genere di dolore sia osteoarticolare che dei tessuti molli in quanto tacita i recettori dolorifici e diluisce gli acidi.

Quali sono le terapie naturali e i preparati fitoterapici che lei consiglia a chi soffre di dolori reumatici?

Ci sono in natura tanti fitoterapici quante sono le malattie, dicevano i vecchi erboristi di un tempo e spesso vanno adattati al tipo di dolore e alla persona che li assume. Comunque i più diffusi sono l'artiglio del diavolo, la curcuma, il salice bianco, la boswellia, il ribes nigrum, l'uncaria tomentosa, lo zenzero ecc. Mentre per uso esterno, è molto valida l'arnica montana. Una volta erano molto diffusi i cataplasmi, specie di impacchi con foglie medicamentose o con lo zenzero fresco e molti altri ne sono stati tramandati con molta efficacia.

Infine sono molto utili tutti i composti ricchi di zolfo (aglio, cipolle, cavoli, broccoli, ecc.) poiché possiedono un'azione benefica sul metabolismo dell'osso e delle cartilagini contribuendo inoltre a potenziare le nostre difese immunitarie.