

# ΜΥΟΣΚΕΛΕΤΙΚΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ

## ΜΙΑ ΦΥΤΟΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ

Αλεξάνδρα Ευθυμιάδου

ειδική παθολόγος

Η εμφάνιση μυοσκελετικών προβλημάτων, αφορά το σύνολο του πληθυσμού, που είτε εμφανίζει είτε πρόκειται να εμφανίσει διαταραχές αυτού του τύπου αρκετές φορές στη ζωή του. Τα μυοσκελετικά προβλήματα αφορούν σε οίδηματώδεις καταστάσεις και ατροφίες των μυών, υπερελαστικότητα και σκλήρυνση των συνδέσμων και παραμορφώσεις των οστών, όπως η σκλήρυνση, η λέπτυνση κ.α.

Οι αιτίες της εμφάνισης αυτών των παθολογικών καταστάσεων βρίσκονται κυρίως στον μεταβολισμό των τροφών και, κυρίως, στον ατελή μεταβολισμό τους είτε εξαιτίας της μεγάλης ποσότητας και της κακής ποιότητάς τους, είτε εξαιτίας των αλλεργικών αντιδράσεων του οργανισμού που προκαλούνται απ' αυτές.

Η φυτοθεραπευτική αγωγή της αποκατάστασης ή της βελτίωσης των παθολογικών καταστάσεων αυτού του είδους, έχει ως πρώτιστο στόχο την αλλαγή των διαιτητικών συνηθειών.

Σε οξείες εξιδρωματικού τύπου φλεγμονώδεις αντιδράσεις, η αγωγή που προτείνω είναι:

- 1) **Δίαιτα.** Αρχικά περιλαμβάνει μόνο αφεψήματα από διάφορα βότανα με διουρητικές και αναλγητικές ιδιότητες (όπως το φλαμούρι, η μολόχα, η ρίζα αγριάδας) σε συνδυασμό με οπούς, χυμούς και χυλούς (π.χ. χυλός από σιτάρι ή κριθάρι ή λάχανο).
- 2) **Επιθέματα** στις περιοχές που φλεγμαίνουν. (που περιέχουν άργιλο, πολτοποιημένο κρεμμύδι, βρασμένο λιναρόσπορο ή κοπανισμένο σινάπι).
- 3) **Αγωγή φυτοθεραπείας.** Που περιέχει

α) **Βότανα** με αντιφλεγμονώδεις, διουρητικές, και αναλγητικές ιδιότητες, όπως, π.χ., τα:

A)	Taraxacum de leonis	T.M.	45 σταγόνες
	Arnica Montana	T.M.	3 φορές την ημέρα
	Humulus lupulus	T.M.	πριν από τα γεύματα
B)	Valeriana off.	T.M.	45 σταγόνες
	Nux vomica	T.M.	3 φορές την ημέρα
	Ribes nigrum	T.M.	πριν από τα γεύματα

β) **Ιχνοστοιχεία:**

Sulfur	150 mg	30 σταγόνες
Selenium	8 mg	3 φορές
Argentum	150 mg	την ημέρα
Cuprum	150 mg	

γ) **Μαγιά της μύρας**

Σε περιπτώσεις χρόνιων ατροφικών μυοσκελετικών καταστάσεων, όπως η ατροφία των μυών, η λέπτυνση και η εξάλειψη μεσάρθριου υγρού, η πρότασή μου συνίσταται σε:

- 1) **Δίαιτα.** Πλούσια σε τροφές με άφθονα ιχνοστοιχεία (όπως το λάχανο, τα παντζάρια, οι ώμοι ξηροί καρποί, το ελαιόλαδο ψυχρής έκθλιψης) και τροφές πλούσιες σε πεπτικά ένζυμα (όπως τα σύκα, ο ανανάς, η παπάγια).
- 2) **Μασάζ.** Ήπια καθολικά μασάζ με λάδια που διαλύουμε μέσα αιθέρια έλαια (δενδρολίβανου, πεύκου, λεβάντας) και τοπικά θερμά επιθέματα ξηρά.
- 3) **Φυτοθεραπεία.** Με βότανα που ενισχύουν την λειτουργία του ήπατος (που είναι το κύριο μεταβολικό όργανο) και βότανα με τροπισμό σε απεκκριτικά όργανα (νεφρά, πνεύμονες, έντερο). Παράλληλα ενισχύουμε τον οργανισμό του πάσχοντος με έλαια, ιχνοστοιχεία και βιταμίνες σε μεγάλες ποσότητες (κυρίως, του συμπλέγματος Β). Μια τέτοια κατάλληλη αγωγή είναι η εξής:

α)	Juniperrus communis	T.M.	45 σταγόνες
	Rosa canina	T.M.	3 φορές την ημέρα
	Arnica Montana	T.M.	πριν από τα γεύματα
β)	Marrubium off.	T.M.	45 σταγόνες
	Betula pubenses	T.M.	3 φορές την ημέρα
	Cnicus benedictus	T.M.	πριν από τα γεύματα
γ)	Zincum	150 mg	30 σταγόνες
	Selenium	8 mg	3 φορές την ημέρα
	Magnesium	150 mg	πριν από τα γεύματα
	Silisium	150 mg	
δ)	caps Primrose oil	500mg	1 φορά την ημέρα με το γεύμα
ε)	Hypericum perforatum oil		2 κουταλιές σούπας την ημέρα