

Cure Naturali per dolori oste-orticolari con l'uso di Impacchi



Ingredienti dell'impacco:

- Farina di senape nera
- Farina di semi di lino
- Aglio
- Aceto di vino nero (macerato)

Preparazione dell'impacco:

- Miscelare le due farine in parti uguali (1:1)
- Impastare le farine (a freddo) con aceto macerato fino a dare una consistenza molle all'impasto
- Avvolgere l'impasto in una garza a modo di cuscinetto. L'impacco è così già pronto per l'uso.

Uso dell'impacco:

Applicare il cuscinetto sulla parte dolorante coprire con una pellicola trasparente da cucina e fasciare precariamente per tenere fermo il tutto.

Nota:

- A- Se l'impacco funziona regolarmente, dopo 15-20' comincia a riscaldare la parte, si lascia agire per altri 20-25' (totale 40-50 minuti).
- B- Dopo l'uso si noterà sulla parte trattata una **benefica e salutare chiazza rossa molto calda**. Sopra la pelle accaldata possiamo mettere come lenitivo un po' di olio di iperico
- C- Se scalda poco significa che la farina di senape è vecchia.
In questo caso l'impacco si può tenere molto più a lungo senza problemi.
- D- Dopo l'uso, il cuscinetto va riposto in un sacco di nylon ben chiuso, pronto per le successive applicazioni.
- E- Continuare con le applicazioni giornaliere fino alla scomparsa del dolore (a giorni alterni se la zona interessata è troppo arrossata).

CONSIGLI UTILI:

Macerazione dell'aglio

Mettere in un litro di aceto di vino nero una manciata di spicchi di aglio ripuliti; dopo 20 giorni il macerato è pronto per l'uso.

Il macerato si conserva bene in luogo fresco. E' consentito mettere nella macerazione anche un po' di radice di Rafano (Cren), per aumentare il vigore dell'impacco. Attenzione però a non esagerare perché il cren è vescicante e nel caso in cui si esageri può ustione la pelle.

Qualora l'impacco scaldi troppo, toglierlo un po' prima o spostarlo. Il cuscinetto va riusato più volte normalmente per un ciclo completo di terapia. Qualora si asciughi troppo, rammollirlo con l'aggiunta di macerato.

E ANCORA:

Gli impacchi stanchi che scaldano poco, possono essere utilmente rinvigoriti con l'aggiunta di Salicilato di Metile (estratto di pervinca o gaultheria che si acquista in farmacia) si può iniziare con 20 gocce.

-Per formare i cuscinetti dell'impacco, possiamo utilmente usare i vecchi gambaletti o calze di nylon delle signore

-Le farine avanzate si conservano in vaso di vetro ben chiuso e riposto in cantina. Attenzione perché mentre la farina di lino si conserva a lungo, quella di senape si ossida e irrancidisce.

Controindicazione dell'uso degli Impacchi:

Importante

1. Non applicare mai gli impacchi su parti doloranti infiammate, in questi casi possiamo usare gli impacchi di argilla, meglio se contiene un po' di propoli. Anche in questi casi basta un'applicazione giornaliera.
2. E' bene farsi seguire almeno inizialmente da un medico o fitoterapeuta esperto, onde evitare rischi di effetti non solo rubefacenti (arrossanti) che è ciò che si vuole ottenere, ma vulnerari, cioè se si sbagliano i tempi di applicazione, si possono rischiare ustioni cutanee.
3. Le prime volte, si può applicare l'impacco per un terzo del tempo previsto e vedere come va. Se tutto bene, la volta successiva, per due terzi del tempo e solo successivamente, cioè la terza volta, per tutto il tempo programmato.

In questo modo si evitano facilmente possibili effetti da sovrapplicazione.

4. Nell'artrite reumatoide e nelle malattie autoimmuni articolari e non articolari, chiedere prima indicazioni precise al medico!