



## Ghiaccio spray

**Che cos'è:** una bomboletta che contiene sostanze allo stato liquido in grado di raffreddarsi quando vengono nebulizzate.

**A cosa serve:** a lenire i dolori molto localizzati dovuti a traumi, contratture muscolari e contusioni, o su punture di api e vespe.

**Come funziona:** lo spray va spruzzato (a 10 cm di distanza) sulla parte che fa male. Il freddo dà un beneficio istantaneo: i vasi sanguigni si restringono riducendo l'irrorazione. Così si attenuano sia il gonfiore, sia il dolore.

**Il parere dello specialista:** si tratta di un efficace "pronto intervento" da usare in caso di traumi sportivi quando la parte, oltre a far male, è anche gonfia e calda (succede, per esempio, con le distorsioni). Non va usato in caso di ferite né sulle mucose.

**Ghiaccio sintetico spray di Safety.**  
400 ml,  
8,50 euro.  
In farmacia.



## MSM Metilsulfonilmetano

**Che cos'è:** il metilsulfonilmetano è una delle sostanze di più recente identificazione attive contro i dolori osteoarticolari (artrite).

**A cosa serve:** allevia efficacemente mali di schiena e dolori articolari, dovuti anche a malattie autoimmuni.

**Come funziona:** il metilsulfonilmetano è la forma naturale di zolfo organico. Questo minerale (il quarto per importanza del nostro corpo) regola la capacità delle cellule di eliminare tossine e ha dunque un ruolo molto importante nel risolvere gli stati infiammatori, ripristinando il sano metabolismo dei tessuti.

**Il parere dello specialista:** sotto forma di crema o di integratore da assumere per bocca l'MSM è un rimedio molto efficace in tutti i dolori muscolari e traumi sportivi. Dato che la concentrazione di questa sostanza nell'organismo



**Ack Arnica Msm Gel Farmacia Ambreck, 50 g, 10,50 euro.** In farmacia.

## Peperoncino

**Che cos'è:** la famosa spezia piccante è anche uno dei più efficaci antidolorifici naturali, conosciuto da secoli per le sue proprietà.

**A cosa serve:** a lenire soprattutto i dolori acuti dovuti all'artrosi e a contratture muscolari.

**Come funziona:** grazie al suo principio attivo, la capsaicina, il peperoncino attiva il metabolismo locale e accelera l'eliminazione delle tossine infiammatorie favorendo la guarigione e la ricostruzione dei tessuti.

**Il parere dello specialista:** in questo prodotto il peperoncino è associato ad altre piante ad azione antinfiammatoria come camomilla e ribes nigrum. Inoltre le tinture madri di iperico, ginkgo e ginseng migliorano l'irrorazione dei tessuti. Va massaggiata sulla parte dolente (che non deve essere escoriata) due o tre volte al giorno.



**Cronidol crema di Named, 30 ml, 10,90 euro.** In farmacia.

## Salice

**Che cos'è:** il salice (salix alba) è una pianta che cresce spontaneamente nei nostri climi. E' conosciuta da secoli nella fitoterapia per le proprietà analgesiche e antireumatiche degli estratti di corteccia, ed è proprio a partire da questi che, alla fine del 1800, la Bayer ha sintetizzato la molecola dell'aspirina.

**A cosa serve:** le pomate e gli integratori a base di salice sono specifici per calmare i dolori articolari e reumatici. Sono utili sia per gli sportivi sia per chi soffre di patologie reumatiche.

**Come funziona:** le sostanze attive del salice, i glucosidi salicilici, inibiscono la cicloossigenasi e la conseguente sintesi delle prostaglandine responsabili della febbre, dell'infiammazione e del dolore.

L'effetto è quello di sgonfiare, raffreddare e togliere il dolore alla parte trattata.

**Il parere dello specialista:** se utilizzati sotto forma di crema e integratore i prodotti a base di salice agiscono su due fronti: sia localmente, con la pomata, sia a livello più generale, con le capsule; i benefici quindi sono più prolungati nel tempo.



**Reumavit di Biosline** con estratti di salice, boswellia e vitamine C ed E, 75 ml, 10 euro. In farmacia.