



Arnica Montana



Contenuti estratti da:

www.riza.it



www.marispharma.it

Arnica: proprietà, principi attivi e modi d'uso

L'arnica montana, grazie alla sua azione antinfiammatoria, analgesica, antiedemigena e protettiva sui capillari è un toccasana per facilitare la guarigione dai traumi muscolo tendinei e alleviare il dolore.

L'arnica montana è un'erba medicinale della famiglia delle Asteraceae dai fiori giallo-arancio che sboccia tra luglio e agosto nei luminosi pascoli d'alta montagna, in particolare delle zone montuose della Russia meridionale e dell'Europa. L'arnica è un'ottima soluzione per chi non tollera il dolore e vuole evitare gli effetti collaterali causati dai comuni farmaci antidolorifici. Ma vanta allo stesso tempo molte altre benefiche proprietà.

Arnica proprietà

L'arnica contiene delle sostanze in grado di eliminare i batteri e rafforzare il sistema immunitario, ha ottime proprietà antinfiammatorie e antidolorifiche. Specie in gel, l'arnica è adatta per favorire la cicatrizzazione delle ferite e, in caso di piccoli traumi, contusioni ed ematomi, l'arnica dà sollievo al dolore, diminuisce il gonfiore e protegge i capillari. Inoltre, l'arnica pomata è un valido rimedio anche contro le infiammazioni di bocca e gola, contro le punture di insetto, i foruncoli, le flebiti, la febbre. Infine, l'arnica può essere utilizzata anche come stimolante delle funzioni cerebrali, come tonico del sistema nervoso centrale.

Arnica a cosa serve: principi attivi

L'azione antinfiammatoria dell'arnica è dovuta ai componenti chimici contenuti in questa erba medicinale: le sostanze amare, come i lattoni sesquiterpenici, in particolare l'elenalina, in grado di modificare l'azione delle cellule immunitarie, gli oli essenziali capaci di stimolare l'irrorazione sanguigna dalle proprietà disinfettanti e i tannini.

Arnica: proprietà, principi attivi e modi d'uso

Come e quando utilizzare l'arnica

I principi attivi sono contenuti principalmente nei fiori dell'arnica, che vengono essiccati per ricavarne le varie formulazioni: gel unguenti, tintura madre e granuli omeopatici. Gli olii da massaggio a base di arnica sono perfetti prima dell'attività sportiva, per riscaldare i muscoli e prevenire gli strappi e dopo, per alleviare i dolori muscolari ed evitare le contratture. L'arnica in gel, crema, pomata, unguento, o impacco serve per traumi, contusioni, ematomi e gonfiori. Il gel è adatto per il primo soccorso, nella fase acuta del trauma, mentre l'unguento agisce quando permane l'edema dopo urti, slogature e stiramenti. Vediamo come utilizzarla in ogni situazione:

Distorsioni e slogature - In caso di disturbi di origine muscolare o tendinea, come stiramenti, strappi, distorsioni e slogature, si assume Arnica montana (9CH), 3/4 granuli ogni ora, per ridurre il dolore e il gonfiore e si abbina il gel a base di arnica.

Contusioni e gli ematomi - Arnica aiuta a limitare il dolore, l'infiammazione e aiuta la riparazione dei tessuti. Si possono abbinare insieme:

- Il rimedio omeopatico, Arnica montana (9CH) nella posologia di 3/4 granuli ogni ora, distanziando le dosi col miglioramento
- L'unguento la crema a base di arnica per favorire il riassorbimento dell'ematoma
- L'impacco: si utilizza la tintura madre di arnica con diluizione 1:5 in acqua o alcool, (un cucchiaino circa per 250 cc di acqua, in cui imbibire una pezza di cotone) da applicarsi sulla zona interessata, anche freddo, aggiungendo del ghiaccio, per 30 minuti.

Arnica: proprietà, principi attivi e modi d'uso

Applicare solo sulla cute integra, avendo cura di evitare il contatto della preparazione con occhi bocca e genitali per evitare dermatiti

Fatica - Per contrastare fatica e spossatezza, si può utilizzare:

- Il rimedio omeopatico arnica va assunto in granuli (7 CH), nella dose di 5 granuli una volta alla settimana, per tutti i mesi estivi. È un ottimo ricostituente cerebrale e ci aiuta ad affrontare con energia il cambio di stagione
- Il bagno all'arnica, per avere un effetto ristoratore e rilassante, in quanto la pelle, riscaldata dall'acqua tende ad assorbire in modo migliore le sostanze terapeutiche di questa pianta. Dopo una giornata faticosa, quando ci si ritrova spossati, oppure dopo un'intensa attività sportiva, il bagno all'arnica permette il rilassamento e ha un'azione decontratturante sulla muscolatura. Basta aggiungere qualche goccia di olio da massaggio o di tintura madre all'acqua

Gola infiammata - La tintura di arnica viene tradizionalmente impiegata per curare il mal di gola, è infatti un valido antisettico orale utilizzato come collutorio. Si effettuano gargarismi con poche gocce di tintura madre diluite in un bicchiere di acqua.

Punture di insetti - Sia che la puntura sia fastidiosa, come nel caso di zanzare, oppure dolorosa, come accade per vespe, api, calabroni, l'arnica in gel e in crema allevia fastidio, dolore e gonfiore. Si applica anche più volte al giorno.

Arnica: proprietà, principi attivi e modi d'uso

Arnica controindicazioni

L'arnica non si utilizza in fitoterapia per via interna perché è una pianta cardiotossica ed è per questo che se ne fa un uso esterno e su pelle integra. In omeopatia, invece, il medicinale risulta assolutamente sicuro ed efficace per via interna. I preparati di arnica montana sono sicuri, privi di effetti collaterali ed utilizzabile a qualsiasi età, senza controindicazione. Si consiglia in ogni caso di evitare in caso di gravidanza e di consultare il medico prima dell'uso.