

Speciale

Salute

Medicina alternativa. Per chi soffre di dolori lombari cronici, è importante cercare un maestro certificato Dolore alla schiena risolto dallo yoga

Lo yoga viene spesso indicato come metodo naturale per curare il dolore alla zona lombare, lo yoga Iyengar si è dimostrato più efficace delle medicine sia dopo le 24 settimane di cura, che dopo altri sei mesi di follow-up.

Mal di schiena costante? Un certo sollievo può arrivare da una particolare forma terapeutica di yoga, come ha mostrato uno studio americano. Lo yoga viene spesso indicato come metodo naturale per curare il dolore alla zona lombare, ma non esistono molti studi rigorosi sul tema. Per questo l'equipe della West Virginia University ha assegnato a un gruppo di 90 adulti (età compresa fra i 18 e i 70 anni, età media 48 anni), tutti afflitti da dolori alla parte bassa della schiena, una terapia convenzionale oppure sei

mesi di sedute di yoga del tipo Iyengar. Come spiegano i ricercatori sulla rivista Spine, lo Iyengar è una forma di yoga che pone l'accento sul corretto allineamento del corpo e usa supporti come tappetini, la parete o mattoncini per aiutare gli allievi a raggiungere le corrette posizioni. In questo studio i corsi sono stati eseguiti da maestri certificati di Iyengar esperti nell'usare la terapia yoga contro il mal di schiena. Al termine dello studio, i pazienti che avevano seguito le lezioni di yoga non solo registravano grandi

miglioramenti nella mobilità e diminuzione del dolore, ma erano anche molto meno depressi. I ricercatori sottolineano tuttavia che non ogni tipo di yoga aiuta specificamente la schiena: "Occorre tenere presente che noi abbiamo studiato corsi di yoga Iyengar terapeutico", sottolinea la coordinatrice della ricerca, dottoressa Kimberly Williams della West Virginia University a Morgantown. La sua raccomandazione, per chi soffre di dolori lombari cronici, è cercare un maestro certificato di Iyengar esperto nel trattamento del mal di schiena. Meta' dei partecipanti allo studio, che soffrivano tutti di dolori alla schiena da più di tre mesi, ha seguito sedute di yoga due volte a settimana per 24 settimane, mentre l'altra meta' ha solo preso farmaci antidolorifici. Lo yoga Iyengar si è dimostrato più efficace delle medicine sia dopo le 24 settimane di cura, che dopo altri sei mesi di follow-up.



Farmacia "S. Andrea"
 Carrara dott. Francesca

Onco-patia
 Erboristeria
 Dermo-cosmesi
 Dietetica
 Sanitaria
 Veterinaria

36100 Vicenza
 Via Pizzocaro, 67
 Tel. 0444 511692
 Fax 0444 300788

SE.FA.MO.
 Telefono 0444 320333

- Analisi Cliniche
- Polidoppler
- Densitometria
- Ecografia
- Ecografia Ostetrica
- Risonanza Magnetica Settoriale
- Ecocolor Doppler
- Helix Cardiaci e Pressori
- Uroflussimetria
- Test di Stoney

Direttore del laboratorio Dr.ssa Francesca Zanelli

Sede: VICENZA Stradale Cappuzini 49 www.sefamo.it
 Punto Pratica: CREAZZO, Largo Dapelo, 31/33 e-mail: info@sefamo.it

DAL 1957 CI PRENDIAMO CURA DEI VOSTRI PIEDI

PEVERE
 Una corretta calzatura per il benessere del corpo

CALZATURE FISILOGICHE - BALLO - BIMBO - PANTOFLE
 DISTRIBUTORE DI ZONA

**NUOVI ARRIVI
 AUTUNNO - INVERNO**

Pevere Calzature s.a.s. - di Pevere Marina & C.
 Borgo Scroffa, 34 - Vicenza - Tel e Fax 0444 514478

BAVA di LUMACA all'80%
 rigenerante - rinnovante - riparante

La bava di lumaca contiene in forma naturale componenti usati da anni per l'elaborazione di creme per la cura della pelle ed in particolare:

Allantoina, Acido Glicolico, Collagene, Elastina, Vitamine A C E.

NON contiene conservanti, petrolati o zinco

la miglior qualità al miglior prezzo

Una miscela creata da madre natura che ha tutti gli elementi necessari per il benessere della vostra pelle

Madre natura... ha una marcia in più...

Questa meravigliosa crema favorisce la riduzione di:

- rughe
- acne
- smagliature
- macchie
- bruciature
- vene varicose
- cellulite
- cicatrici

50 ml

scopri altri vantaggi
[su: www.net-millennium.com](http://www.net-millennium.com) - 0445 38.20.60