

CURARE L'ERNIA DEL DISCO CON GLI INTEGRATORI [PARTE PRIMA]

La cura con gli integratori.....Tanti e diversi.... riporto la mia ricetta che faccio da febbraio 2012... Intanto è inutile dire che associare la parola "CURA" a quella di assunzione farmacologiche è molto azzardato. È chiaro che non sarà una pillolina o 10 o 100 a riposizionare un disco ed a ridurre l'ernia.... Gli integratori aiutano il nervo ed una lentissima ricostruzione del disco (cosa questa non ancora scientificamente provata)

Per le dosi e le modalità di assunzione la cosa si fa critica.....è necessario l'apporto professionale di un medico, direi...

Io non sono ne medico, ne farmacista, ne chimico, ne biologo..... Ho sempre paura a indicare un qualcosa che possa avere a che fare con la medicina e la salute delle persone... ma nello spirito della condivisione io vi riporto quello che faccio io ADESSO.... si adesso perché inizialmente usavo quantità e posologie diverse

Altra premessa importante.... sebbene tutti i prodotti menzionati siano INTEGRATORI sono sempre e comunque prodotti che posso avere controindicazioni su particolari persone e potrebbero avere reazioni con altri farmaci e/o cure.....

Il fai-da-te in campo medico è pericolosissimo....

Dopo le importantissime premesse, vi riporto la mia "cura" che è nata dallo studio in internet di migliaia di pagine diverse.... Internet è un bello strumento dove anche un informatico si può arrogare il diritto di pensare di curarsi da solo... ma facendolo sulla mia pelle non faccio torto a nessuno.

Attenzione che in rete si trova tutto ed il contrario di tutto....

Molti dei "principi attivi" indicati... che tra parentesi non sono principi attivi in quanto non sono medicinali, sono gli stessi che trovate in molte cure che mi/vi hanno dato i neurologi e gli ortopedici....

Se volete togliervi lo sfizio di navigare per giorni in internet.... fate una ricerca che includa il nome dell'integratore e il suo scopo (es vitamina b recupero nervoso)

Un paio di pagine su 1 milione giusto per darvi una idea dell'indagine che ho fatto (e che continuo tutt'ora)

<http://www.asl4.liguria.it/ovinternet/Resource/Atti/canicolari/messuri.ppt>

<http://www.biofitofarma.it/pdf/neurolip.pdf>

Altra premessa importante.... non sempre compro integratori in pillole, ma ad un certo punto e per risparmiare, mi sono messo a fare capsule "in casa" usando questi 2 prodotti:

Capsule Vegetali 00:

<http://www.myprotein.it/nutrizione-sportiva/capsule-vegetariane-00-in-bulk/10529550.html>

Macchinetta incapsulatrice: (il migliore investimento del mondo... ne ho comprate 2 per lavorare in serie io e mia moglie)

<http://www.capsuleconnection.com/>

RIGENERAZIONE / RECUPERO NERVOSO

Vitamina B (complex 9 tipi, alto dosaggio)

<http://www.myprotein.it/nutrizione-sportiva/complesso-vitaminico-b-super/10530082.html>

ALC (acetil L Carnitina) 1000mg

<http://www.nutritioncenter.it/Acetil-Carnitina/Nutrition-Labs-ALC-1000-mg-150-cps.html>

L- Carnitina – 1000mg

<http://www.myprotein.it/nutrizione-sportiva/l-carnitina/10530146.html>

Acido Lipoico 500mg

<http://www.myprotein.it/nutrizione-sportiva/acido-alfa-lipoico/10530323.html>

Aspirina mezza compressa effervescente

(solo 1 volta al giorno nei momenti di dolore acuto)

(1 volta ogni 2-3 giorni dopo stabilizzazione)

RICOSTRUZIONE COLLAGENE e DISCO

Acido Ascorbico (vitamina C)

<http://www.arganiascorbile.it/materie-prime/vitamine/vitamina-c-acido-ascorbico>

Cloruro di magnesio

<http://www.arganiascorbile.it/materie-prime/minerali/magnesio-cloruro.html>

CLA (acido linoleico coniugato)

<http://www.myprotein.it/nutrizione-sportiva/cla/10530408.html>

MSM (metilsulfonilmetano) *

Glucosammina HCL *

Solfato di condroitina *

<http://www.myprotein.it/nutrizione-sportiva/condroitina-glucosammina-msm/10530141.html>

* Tali integratori sono tutti contenuti all'interno della stessa capsula

RIEQUILIBRIO CELLULARE

Bicarbonato di potassio

<http://www.arganiascorbile.it/materie-prime/minerali/potassio-bicarbonato.html>

Acido Citrico

http://www.arganiascorbile.it/citrico-acido-monoidrato-o-anidro.html?filter_name=citrico

D-Ribosio

<http://www.myprotein.it/nutrizione-sportiva/d-ribosio-in-polvere/10529373.html>

Spremute di limone puro con aggiunta di acido ascorbico

Ascorbato di potassio

(1 parte di acido ascorbico e 2 parti di bicarbonato di potassio)

Ascorbato di sodio

(1 parte di acido ascorbico e 2 parti di bicarbonato di sodio)

Bicarbonato di sodio

(insieme a bicarbonato di potassio e d-ribosio) in basso dosaggio.

POSOLOGIA E DOSAGGI

(vale sempre quanto detto in premessa.... la responsabilità è personale di ognuno)

Periodo ACUTO di dolore..... massimo 10/20 giorni

Somministrazione "BOMBA" ogni 4 ore di:

Vitamina B (complex 9 tipi, alto dosaggio) (mezza compressa... spaccata in 2 con coltello)

ALC (acetil L Carnitina) 1000mg / L- Carnitina – 1000mg (alternata 1000mg ogni somministrazione)

Acido Lipoico 500mg (1 capsula)

MSM (metilsulfonilmetano)

Glucosammina HCL

Solfato di condroitina

1 capsula (che contiene tutte e 3 gli elementi sopra)

Acido Ascorbico (vitamina C) – 1 grammo

Solo 1 volta al giorno assunzione di mezza aspirina effervescente (max per 5/10 giorni)

Cloruro di magnesio – 1 grammo

Ogni sera prima di coricarsi:

Acido Ascorbico (vitamina C) – 1 grammo (in aggiunta al grammo della razione "bomba")

Cloruro di magnesio – 2 grammi

Bicarbonato di potassio – 1 grammo

CLA (acido linoleico coniugato) – 1 capsula

Ogni mattina a colazione

Acido Ascorbico (vitamina C) – 1 grammo (in aggiunta al grammo della razione "bomba")

Cloruro di magnesio – 2 grammi

Bicarbonato di potassio – 1 grammo

Se dopo l'assunzione di 6-8 grammi di vitamina C giornaliera si ha effetto "diarrea" si può assumere nella razione bomba la vitamina C una volta sì ed una volta no, fino a ridurre ed eliminare la diarrea.

Fase CRONICA con dolore stabilizzato

Mattina a colazione

Vitamina B (complex 9 tipi, alto dosaggio)

ALC (acetil L Carnitina) 1000mg (una capsula 00)

Acido Lipoico 500mg (1 capsula)

MSM (metilsulfonilmetano)

Glucosammina HCL

Solfato di condroitina

1 capsula (che contiene tutte e 3 gli elementi sopra)

Acido Ascorbico (vitamina C) – 700mg (una capsula 00)

Cloruro di magnesio – 700mg (una capsula 00)

Bicarbonato di potassio – 1100mg (una capsula 00)

CLA (acido linoleico coniugato) – 1 capsula

Pranzo

ALC (acetil L Carnitina) 1000mg

Acido Lipoico 500mg (1 capsula)

Acido Ascorbico (vitamina C) – 700mg (una capsula 00)

Cloruro di magnesio – 700mg (una capsula 00)

CLA (acido linoleico coniugato) – 1 capsula

Sera

Vitamina B (complex 9 tipi, alto dosaggio) (mezza compressa... spaccata in 2 con coltello)

ALC (acetil L Carnitina) 1000mg

Acido Lipoico 500mg (1 capsula)

MSM (metilsulfonilmetano)

Glucosammina HCL

Solfato di condroitina

1 capsula (che contiene tutte e 3 gli elementi sopra)

Acido Ascorbico (vitamina C) – 700mg (una capsula 00)

Cloruro di magnesio – 700mg (una capsula 00)

Bicarbonato di potassio – 1100mg (una capsula 00)

CLA (acido linoleico coniugato) – 1 capsula

Prima di coricarsi

Acido Lipoico 500mg (1 capsula)

Acido Ascorbico (vitamina C) – 700mg (una capsula 00)

Cloruro di magnesio – 700mg (una capsula 00)

CLA (acido linoleico coniugato) – 1 capsula