

<b>Zeitschrift:</b>	Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport
<b>Herausgeber:</b>	Scuola federale dello sport di Macolin
<b>Band:</b>	43 (1986)
<b>Heft:</b>	7
<b>Artikel:</b>	L'omeopatia nell'ambito sportivo
<b>Autor:</b>	Delaunay, Marie
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-1000211">https://doi.org/10.5169/seals-1000211</a>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 06.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



## L'omeopatia nell'ambito sportivo

della dott. Marie Delaunay\*

Adattamento: Carlotta Vannini

**In Francia, da alcuni anni, l'omeopatia riscuote un notevole successo. Secondo un sondaggio, il 16% della popolazione l'utilizza attualmente come abituale terapia.**

*Da: Revue Olympique, Agosto 1985 pag. 495-497*

\* Anestesista-rianimatore.  
Omeopatico. Insegnante al centro Omeopatico di Francia.



### Cos'è l'omeopatia?

In modo molto approssimativo la si può definire una medicina a base di piante. Infatti i rimedi omeopatici provengono dal regno vegetale ma anche da quello minerale e animale. Questa modalità terapeutica è stata scoperta recentemente ed è di origine europea. Hahnemann, verso il 1804, studiando casi di febbre notò l'inversione degli effetti della china a seconda della dose somministrata. Egli l'esperimenta su se stesso e lancia così la base dell'omeopatia. «*Similia simibus curantur*», ovvero della legge di similitudine. Solo se è somministrata secondo questa legge, una sostanza determinata in dose infinitesimale sarà efficace. Ciò significa che in certe condizioni (tra le quali l'infinitesimalità) una sostanza capace di determinare nell'uomo sano alcuni disturbi, li guarisce in un soggetto che li presenta. Ad esempio: immaginiamo un uomo, il quale, ogni giorno ingerisce un cucchiaio di arsenico; dopo un paio di giorni si lamente di bruciature allo stomaco, coliche e diarree. Tutti questi sintomi saranno combattuti efficacemente con «*l'Arsenicum album*», rimedio a base di arsenico in dose infinitesimale.

Il principio di similitudine presuppone naturalmente un'inversione d'azione delle sostanze. Questo fatto non rappresenta comunque una novità per i farmacologi.

È stato dimostrato (C. R. Soc. Biol. 1974) che gli anti-infiammatori sono capaci, in funzione della loro concentrazione, di stimolare o di inibire le cellule cancerogene. Numerose critiche sono state sollevate in merito alla som-

ministrazione dell'omeopatia. Infatti gli omeopatici utilizzano, oltre a sostanze in dosi misurabili anche dosi dette «infinitesimali». Se le prime non pongono problemi, le seconde, invece, sono pericolose in quanto si trovano fuori dai limiti delle analisi.

Teoricamente, a partire dal nono centesimale (9CH), secondo la legge di Avogrado, non esistono più principi attivi nella soluzione. Tuttavia i lavori della signora Ldvinh, studiando lo spettro Roman laser delle soluzioni hanemaniane, dimostrano che la dose infinitesimale di 30CH non modifica la struttura dell'alcool, che serve per le soluzioni, ma diminuisce l'intensità di alcune linee dello spettro. Ma nella vita reale che cosa accade? Nel libro di Hamburger «Ricerca recente sul rigetto dell'innesto» (C. R. Biol. 1975), si può leggere che un ormone isolato di timo agisce alla dose di LPG al millilitro, ossia 10-12 (vale a dire ad un 6. centesimale). L'omeopatia è quindi da considerare, grazie alla sua concezione ed alla sua struttura, una medicina originale. Il suo scopo è di stimolare le difese dell'organismo umano (si tratta in definitiva del principio delle vaccinazioni ma con dosi diverse!).

È necessario, dopo un esame clinico completo ed un interrogatorio preciso, determinare il modo reazionale di ogni individuo. Di fronte a un'aggressione, non importa quale individuo svilupperà un'ulcera da stress, bensì colui che ne è predisposto.

Il medico omeopatico cura il paziente per ciò che ha, ma anche per ciò che è. Prendiamo un esempio conosciuto dai giardinierei. Se avete delle ortiche nel vostro giardino, sicuramente potete tagliarle, ma esse cresceranno di nuovo. Se spruzzate un diserbante, distruggete anche le altre piante. Se modificate la struttura del vostro terreno, le ortiche non cresceranno più perché vengono a mancare le condizioni favorevoli.

Ed è per tutti questi motivi che l'omeopatia è vista dal grande pubblico come una terapia di moderna concezione. Indipendentemente dalla cura tradizionale della salute, è l'unica medicina che sappia integrare l'uomo nel suo eco-sistema, relazioni tra corpo e ambiente. Considerando nozioni di disfunzione individuale, valorizza una posizione attenta di ascolto nei confronti del corpo. Ed è quindi naturale mettere l'omeopatia a disposizione degli sportivi. Infatti, l'allenamento intenso, che migliora l'adattamento allo sforzo, provoca uno stato neuro-vegetale d'ipervagotonia. Ciò spiega il polso lento dello sportivo. Mentre questa esagerazione del sistema vagale provoca alcuni disturbi, soprattutto digestivi. La disci-

plina sportiva stessa può alla lunga produrre effetti negativi. Facciamo un esempio: il karatè full-contact, richiede doti di rapidità d'esecuzione, di potenza muscolare e una buona dose di coraggio! Rappresenta uno degli sport più violenti sia sul piano fisico che quello psichico. I combattimenti uniscono le tecniche del karatè e del pugilato americano, ma i colpi sono reali. Durante i combattimenti si osserva spesso come la frequenza cardiaca passi da 60 a 130 pulsazioni al minuto, le cifre di tensione da 13-8 a 20-11, la perdita di peso si aggira sui 500 g e questo in meno di 10 minuti. L'atleta è inoltre sottoposto a numerosi traumi articolari, ossei, muscolari, cerebrali (in caso di K. O.). Risultava quindi molto interessante seguire più da vicino questi sportivi. Prima e dopo ogni combattimento sono stati misurati la frequenza cardiaca, la pressione arteriosa, il peso ed il tempo di recupero dell'atleta secondo il test dello sforzo di Ruffier Dickson. Abbiamo impiegato i seguenti rimedi con successo:

*Arnica montana 5 CH*: estratta da una pianta chiamata comunemente «erba delle cascate». Questa pianta cresce tra i 1200 e i 1800 m ed il suo fiore assomiglia ad una margherita arancia. Se la si ingerisce in forti dosi provoca un'azione paralizzante e vomito, mentre in diluizione omeopatica è un ottimo rimedio contro ogni dolore muscolare.

*China 5 CH*: il suo principio attivo provoca in dosi tossiche una fase d'eccitazione con delirio, seguita da momenti d'abbattimento. Questo rimedio, preso in omeopatia, è indicato contro forti sudorazioni. Permette di ridurre la perdita di peso dovuta alla traspirazione. Inoltre la china è indicata contro disturbi digestivi che possono apparire durante gli spostamenti nei paesi stranieri e con climi diversi.

*Rhus tox 5 CH*: (Sommacco velenoso) ha permesso di minimizzare i dolori muscolari e ligamentari, che subentravano dopo uno sforzo brusco e violento. A questi 3 rimedi va aggiunto, per ogni sportivo, il suo rimedio di base dato in 9 CH, allo scopo di potenziare l'azione degli altri rimedi.

Grazie a questo tipo di preparazione, gli atleti hanno realizzato buone prestazioni. Tra i 20 sportivi seguiti nel corso di un primo esperimento, 11 sono stati subito selezionati per i campionati di Francia, tra questi 10 avevano optato per l'omeopatia, gli altri 10 avevano ricevuto falsi medicamenti omeopatici. Quale posto occupa l'omeopatia nella preparazione di uno sportivo? Dapprima occorre precisare che ogni sportivo ha i suoi problemi particolari e deve beneficiare di rimedi appropriati, personalizzati.

Nella maratona e nella corsa a piedi abbiamo potuto osservare che:

- le classiche fitte laterali possono essere prevenute con la colocinta: *colocynthis*
- per ridurre i dolori causati da crampi si può utilizzare del rame: *cuprus*
- la *china* permette di ridurre le perdite dovute alla traspirazione e permette al maratoneta di resistere meglio allo sforzo prolungato.

Nel tennis il *sommacco odorante* sembra possa prevenire le tendiniti, oltre al gomito del tennista. Questo rimedio associato al *phosphoric acidum* permette a numerosi tennisti di giocare per parecchie ore. Durante l'ultimo rally Parigi-Dakar, alcuni piloti hanno beneficiato dell'omeopatia. Ai rimedi già citati, è stato aggiunto, soprattutto per la famosa tappa Agadès-Khorogo, lunga 2300 km, una pianta molto conosciuta l'*Eleutherococcus senticosus dolisus* o *cespuglio del diavolo*, che cresce abbondantemente in Siberia. Ingerendone 50 gocce due volte al giorno, viene stimolato il sistema nervoso centrale. Ogni volta i risultati sono stati analizzati con criteri oggettivi come la frequenza cardiaca, il peso e in base a criteri soggettivi quali i disturbi di sonno, angoscia, nervosismo, sensazione di fatica. Da queste osservazioni possiamo trarre diversi insegnamenti:

- l'omeopatia, integrata nella preparazione di uno sportivo, lo aiuta a presentarsi nella miglior forma il giorno della gara
- il trattamento permette un recupero più rapido e completo tra due competizioni, fatto determinante per atleti di alto livello soggetti ad un calendario agonistico molto intenso
- l'omeopatia merita la qualifica di «medicina dolce», perché permette una potenzializzazione delle possibilità naturali degli sportivi e non conosce effetti secondari nefasti alla salute
- infine lo sportivo può resistere meglio alle deboli malattie epidemiche benigne, come una rinite che può diminuire le possibilità fisiche dello sportivo.

Questa tabella idilliaca non deve far credere che con l'omeopatia tutto risulta facile! Non si tratta di ricette «miracolose». Il trattamento omeopatico non è altro che un aiuto per sostenere la salute dello sportivo. Si completa con una buona igiene di vita, una dieta variata ed equilibrata ed un allenamento fisico personalizzato. L'omeopatia è un metodo terapeutico che, negli sportivi, deve integrarsi nell'arsenale terapeutico come complemento all'allopatica (medicina corrente) e ad altri numerosi mezzi. □