

Cómprate 100 gramos de cloruro de magnesio y dilúyelo en tres litros de agua. De esa agua tómate una copa tequilera, tres veces al día y durante tres meses, seis mejor.

Para liberar tu nervio ciático (que recorre toda tu pierna, pasando por la columna vertebral) de la presión, tienes que hacer ejercicios básicos de yoga. Cómprate un pequeño manual de yoga y has estiramiento durante estos tres meses olvidandote de las pesas temporalmente. La yoga tiene la virtud de realmente estirar la columna vertebral. En unos días vas a estar bien. Suerte. El cloruro es barato, no debe de costar mas alla de unos 20 pesos los cien gramos. Puedes combinar la yoga, y el cloruro con una pastilla de Nimesulide cada 12 horas.

Si el dolor ya es muy fuerte entonces empieza con Diclofenaco combinado con complejo "B" . Éste se inyecta una vez cada tercer día. Viene en tratamiento de tres ampulas para combinar y solo debes de ponerte tres. Nada de repetir el tratamiento... Luego puedes continuar con el cloruro , la yoga, la nimesulida, ah!...y un comprimido de complejo B, para optimizar la absorsión del cloruro.

Suerte y nunca dejes de hacer ejercicio. Un abrazo.

PD La nimesulida sirve para desinflamar el nervio, el diclofenaco tambien. La vitamina B revitaliza las terminales nerviosas y promueve la absorsión del magnesio.

Fuente(s):

He hecho deporte toda mi vida. Y me encanta la medicina...