

agopuntura 2000

organo ufficiale dell'Associazione Italiana Agopuntura

agosto 2000

Roma - via Tagliamento 9
tel. +39 06.85350036 - fax +39 06.85830553
e-mail agoduemila@tiscalinet.it



un "webzine"
per medici e non

un webzine da sfogliare,
stampare, conservare

è il primo mensile
elettronico
di agopuntura
in Europa

pubblicato in tre lingue
(italiano, inglese e
spagnolo)

distribuito
per e-mail
gratuitamente

in questo numero

lombalgie e lombosciatalgie

agopuntura per dimagrire?

le medicine non convenzionali

ma gli aghi fanno male?

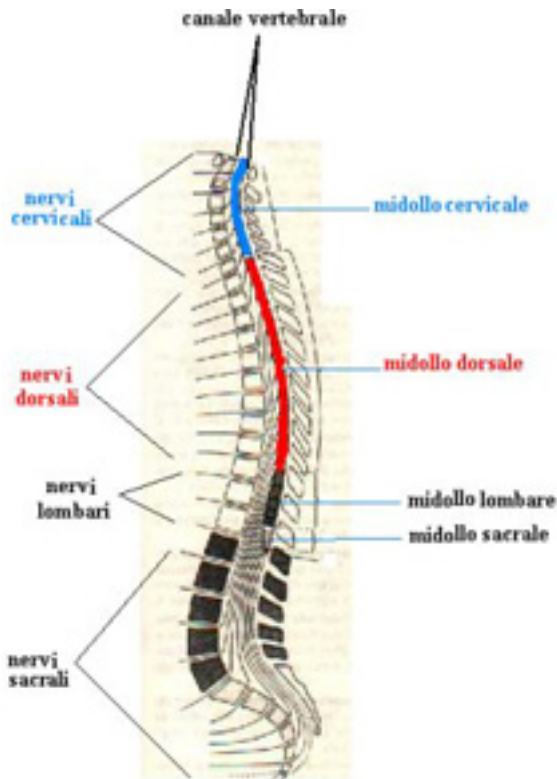
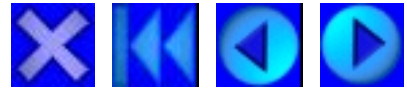
agopuntura e endocrinologia

quanti aghi si mettono?

il colon irritabile

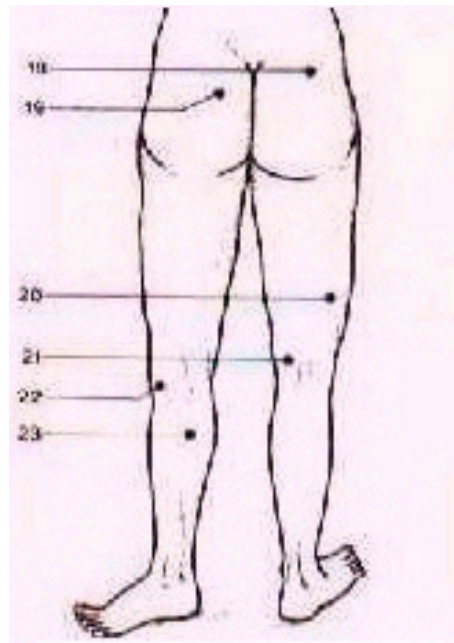


lombalgie e lombosciatalgie



I movimenti risultano essere molto limitati se non impossibili (blocco lombare), tanto da costringere il paziente a letto o confinarlo in casa.

A causa del dolore il malato assume delle posizioni coatte (posture antalgiche), alcuni muscoli della zona dolente sono contratti e la loro palpazione causa un vivo dolore.



le lombalgie

definizione

Sono dolori della zona lombare o sacrale, cioè nel tratto basso della colonna. Vertebrali, considerati come la conseguenza di un processo artrosico a questo livello.

forme acute

Si manifestano con dolore vivo nella zona lombare, dolore che può essere centrale o estendersi a cintura.

punti sensibili nei dolori lombari e nelle sciatalgie

forme croniche o subacute

Possono essere la naturale evoluzione della forma precedente oppure si manifestano in forma cronica sin dal loro primo esordio.

Il dolore è meno intenso, si accentua con lo sforzo o con la flessione del corpo, soprattutto piegandosi in avanti oppure stando a lungo in piedi.

Molte volte il dolore è maggiore al risveglio

lombalgie e lombosciatalgie / 2

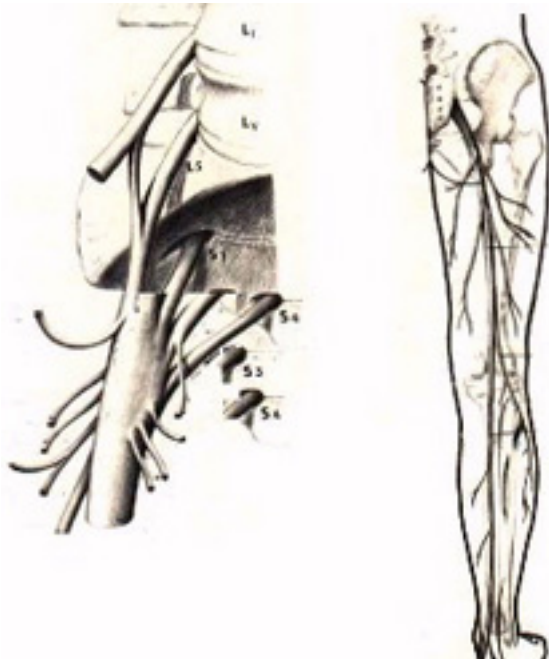


per poi diminuire con il movimento durante il giorno.

cause scatenanti

Anche se alla base c'è sempre un processo artrosico, il dolore può essere causato da situazioni traumatiche (sforzi, posizioni scorrette, cadute, affaticamento) o da infiammazioni muscolari.

le lombosciatalgie



definizione

Si tratta di dolori dovuti a un'infiammazione

del nervo sciatico: un lungo nervo che esce dalle ultime vertebre della colonna vertebrale (tratto lombare e sacrale) per scendere, attraverso diverse diramazioni, fino al piede.

forme acute

Il dolore inizia in genere a livello del gluteo e si irradia verso la coscia, la gamba, fino al piede.

Comunque non necessariamente viene coinvolto tutto il suo decorso, tanto che il dolore può limitarsi al solo gluteo o arrivare non oltre la coscia.

Può esserci, in concomitanza, anche un dolore lombare e allora si parla di lombosciatalgia.

Il dolore può essere molto intenso, tanto da richiedere il riposo a letto assoluto.

forme croniche o subacute

Sono caratterizzate da un dolore lombare non forte ma sordo e continuo.

A volte può anche non esserci il dolore lombare.

Ciò che caratterizza queste forme è invece un dolore più o meno intenso a livello del gluteo, che può scendere verso la coscia e la gamba per arrivare, eventualmente, al piede.

Il dolore deve durare da almeno due mesi per definirsi cronico.

Il paziente accusa spesso una sensazione di formicolio o di "addormentamento" in alcuni tratti della gamba o del piede.

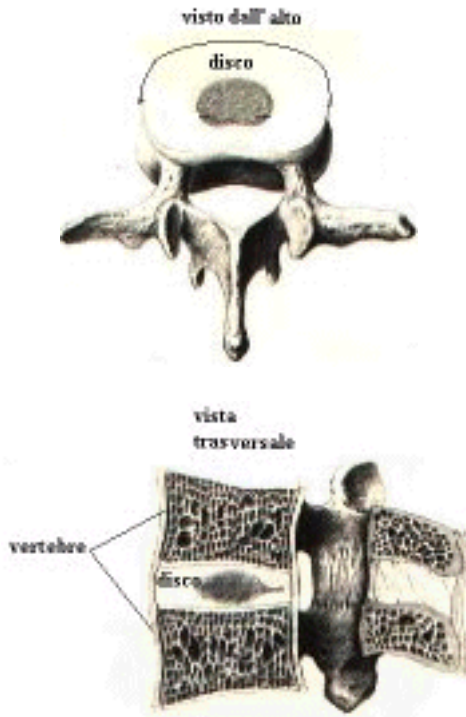
La limitazione del movimento è parziale.

cause scatenanti

lombalgie e lombosciatalgie / 3



La causa più frequente è la fuoriuscita parziale o totale del disco intervertebrale (ernia discale), oppure un restringimento dello spazio tra due vertebre.



Possono esserci anche cause tossiche (alcolismo cronico) o metaboliche (diabete).

pazienti ricorre al medico per disturbi di tipo reumatico, che sono il più delle volte lombalgie e lombo-sciatalgie.

Ciò comporta ovviamente dei problemi di ordine terapeutico, poiché non è sempre agevole la scelta di un trattamento adeguato.

In queste patologie, inoltre, la terapia medica deve essere protratta per molto tempo.

Aumenta così il rischio di effetti collaterali. Basti pensare, ad esempio, ai problemi che si creano ad un paziente sofferente di gastrite o ulcera quando debba assumere per molto tempo farmaci antinfiammatori!

Se alcune volte con la terapia farmacologica si ottengono risultati apprezzabili in altri casi invece i dolori, anche senza danni importanti, risultano resistenti a tutti i trattamenti (farmaci, fisioterapie ecc.).

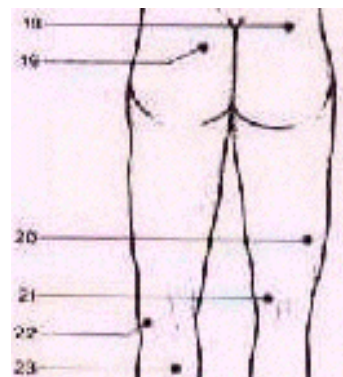
Queste osservazioni sono comuni nella pratica medica quotidiana.

Infatti è estremamente diffuso il riscontro di lombalgie ormai cronicizzate nonostante i pazienti abbiano effettuato tutte le cure specifiche, a volte anche dopo intervento chirurgico!

Nelle lombalgie acute, spesso chiamate nel gergo comune "colpo della strega", l'azione dell'agopuntura è spesso rapida e sorprendente, con "sblocco" del dolore e della capacità di movimento anche dopo una sola seduta!

dolori lombo-sacrali e trattamento agopuntura

Le affezioni dolorose acute e croniche della regione lombo-sacrale sono in continuo aumento e incidono notevolmente sul consumo di farmaci, oltre ad essere responsabili della perdita di numerose ore lavorative nella popolazione attiva. Negli USA, ad esempio, circa il 20% dei



lombalgie e lombosciatalgie / 4



Il risultato è tanto più evidente quanto più la sintomatologia è recente.

L'azione antalgica, antinfiammatoria e decontratturante dell'agopuntura verrà ripetuta dopo 5-6 giorni di distanza dalla prima seduta.

Mediamente sono sufficienti tre o quattro applicazioni per risolvere il problema.

Le lombalgie croniche richiedono invece un numero maggiore di applicazioni (sei o sette sedute) effettuate una volta la settimana.

Noi preferiamo praticare un primo ciclo di tre sedute, poi una pausa di 15 giorni, quindi altre tre o quattro sedute.



Attenzione a non fare trattamenti troppo ravvicinati: in agopuntura è importante saper "dosare" la frequenza delle sedute, che non è meno importante della giusta scelta dei punti ai fini del risultato.

Si è visto in effetti che se un trattamento viene ripetuto troppo di frequente il paziente anziché migliorare si aggrava o si arresta il miglioramento.

Voglio riportarvi, come esempio recente, quello di un signore che mi ha telefonato tempo fa, dicendomi che soffriva per una sciatalgia e che aveva già fatto 6 sedute di agopuntura senza alcun risultato.

Quando gli ho chiesto da quanto tempo soffriva di sciatalgia la risposta è stata

"da sette, otto giorni"!

Ciò voleva dire che questo signore aveva fatto sei sedute praticamente una volta al giorno! L'ultima il giorno prima della sua telefonata.

Ovviamente non potevo praticargli la settimana seduta a due giorni dalla sesta.

L'ho fatto attendere otto giorni prima di effettuare il trattamento che, non appena il paziente si è rialzato dal lettino, gli ha definitivamente sbloccato il dolore.

Le lombosciatalgie acute rispondono anch'esse in maniera rapida.

Lo stato di dolore e di contrattura lombare si elimina entro un paio di sedute, mentre occorre un po' più di tempo prima che si risolva il dolore lungo la gamba.

Le lombosciatalgie croniche vengono trattate con la stessa frequenza di una seduta la settimana.

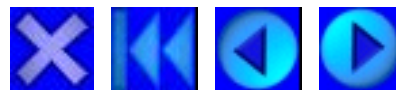


Il trattamento in questi casi è però molto più lungo.

I dolori lombari e quelli lungo la gamba si risolvono abbastanza presto, mentre occorre più tempo per far "riattivare" il nervo sciatico e quindi veder scomparire la zone addormentate e i formicolii, se presenti.

Centinaia di casi trattati ci dimostrano comunque che anche queste forme possono guarire completamente e anche

lombalgie e lombosciatalgie / 5



l'esame può confermare la ripresa del nervo dopo i trattamenti.

considerazioni conclusive

Sentiamo dirci alcune volte che l'agopuntura non cura ma toglie soltanto il dolore.

Ciò è falso in maniera categorica.

Se fosse soltanto una terapia antalgica essa non si distinguerebbe affatto dai farmaci antinfiammatori e quindi andrebbe effettuata tutti i giorni, come tutti i giorni vanno presi questi farmaci.

L'agopuntura toglie il dolore perché agisce profondamente sul contesto infiammatorio e in maniera selettiva, cioè lì dove c'è il problema.

Se c'è un'ernia del disco?

In questi casi come è possibile che il paziente guarisca?

Posso affermare che soltanto una esigua percentuale di casi (5-6%) ha bisogno dell'intervento chirurgico.

Tutti gli altri casi possono guarire perfettamente nonostante il fatto che l'ernia rimanga lì al suo posto.

Evidentemente il processo doloroso è scatenato dall'ernia ma solo in maniera "indiretta".

Si creano probabilmente delle sacche di infiammazione (edema) intorno alle radici del nervo e questo edema comprime il nervo.

Dunque: edema, compressione, irritazione del nervo e dolore.

Questa è senz'altro la sequenza logica della patologia.

Agendo sulla prima fase, cioè eliminando l'edema, tutto si risolve, pur rimanendo l'ernia.

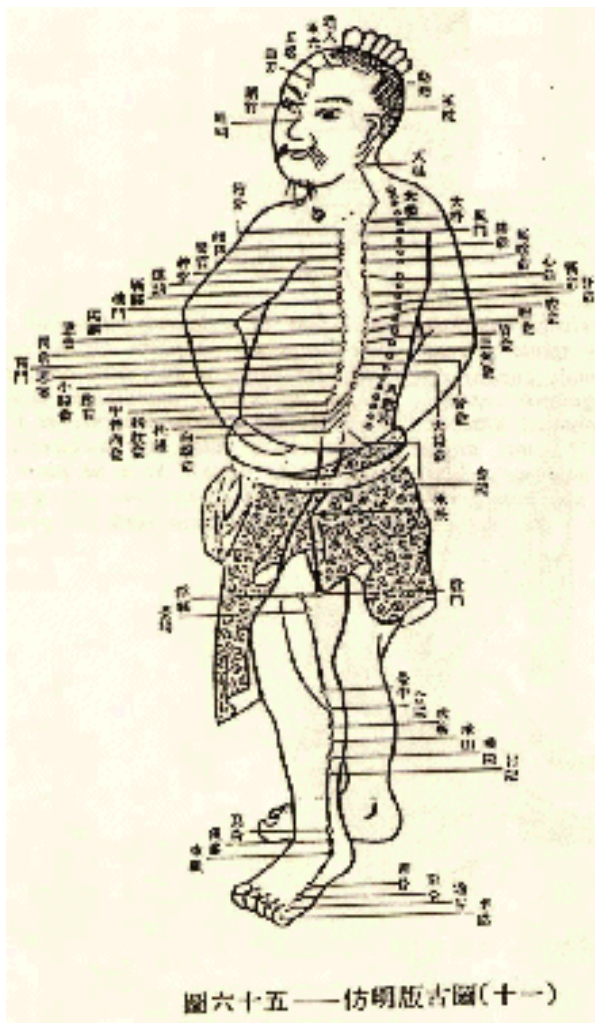
E' così che tantissimi pazienti, con ernia diagnosticata da molti anni, vivono tranquillamente e senza limitazioni, senza alcun disturbo sul nervo sciatico.

Come pure ci sono molte persone che hanno sicuramente un'ernia del disco senza saperlo e senza aver mai avuto alcun disturbo.

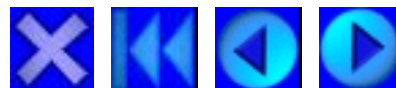
A riprova di ciò è anche il fatto che diverse volte la sciatalgia si mantiene inalterata anche dopo l'intervento chirurgico, quindi non si è risolto il problema alla base.

L'intervento chirurgico va riservato a quei pochi casi dove si verifica una compressione vera sul midollo, con disturbi neurologici evidenti.

Franco Menichelli



agopuntura per dimagrire?



Negli ultimi 20 anni ci siamo abituati ad assistere periodicamente a falsi "scoop".

C'è stato il periodo in cui l'agopuntura faceva ricrescere i capelli, il periodo che guariva la sclerosi multipla, il cancro ed altro...

Adesso sta spopolando l'agopuntura per dimagrire!

Veniamo al dunque.

1) L'agopuntura non può far dimagrire, ad eccezione del caso in cui ci sia un ipotiroidismo: in questo caso guarendo dalla malattia tiroidea si possono perdere 2-3 chili e non oltre.

2) L'obesità vera non è trattabile: non esiste nessuna pubblicazione scientifica in tutto il mondo che dimostri il contrario! Allora mi chiederete: perché se ne parla con entusiasmo?

Ci sono tre risposte al riguardo.

1) Molti medici praticano l'agopuntura associando dei prodotti che loro dicono "naturali", a base di erbe, ma che vanno acquistati presso una determinata farmacia che li prepara.

Questi prodotti contengono effettivamente erbe (tipo fucus, tarassaco, ed altre) il cui effetto è soltanto quello di far perdere un po' di liquidi, ma non fanno affatto dimagrire. Poi, leggendo tra le righe, si riscontrano i nomi di alcuni prodotti chimici (tipo dietilpropione o altro) che l'ignaro paziente non vede e non sa che si tratta di anfetamine, spesso associate a psicofarmaci nella stessa confezione. Dal punto di vista della ricetta è tutto regolare: in realtà il malcapitato avverte un netto calo dell'appetito e di conseguenza può sottoporsi a dieta ferrea, credendo di dimagrire grazie all'agopuntura!

E' così che ho visto molte persone assumere per mesi o anni certe "erbe", ignorando che stavano assumendo di fatto anoressanti anfetaminici, con tutti i

possibili rischi che derivano da una assunzione protratta.

2) La seconda possibilità è la cosiddetta "agopuntura per il digiuno".

Precisiamo innanzitutto che tutte le diete a base di digiuno sono dannose per la salute e i chili che si perdono facilmente vengono riacquistati.

Inoltre una delle controindicazioni classiche dell'agopuntura è proprio questa: non pungete mai una persona che sta digiunando (rischio di collassi, scompensi ormonali, disturbi cardiocircolatori). E questo lo dicevano i cinesi già molte migliaia di anni orsono! Ma come fa l'agopuntura a farci stare bene durante il digiuno?

Se una persona decide di praticare il digiuno (senza l'agopuntura) avrà soltanto 48 ore di disagio fisico (e questo lo fanno tutti i "digiunatori", dai guru a quelli che in Occidente fanno lo sciopero della fame).

Il terzo giorno non si avverte più né la fame né la debolezza, al contrario ci si sente forti, tonificati ed euforici.

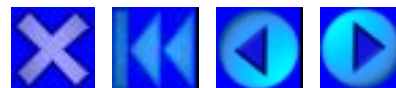
E può esserci il pericolo di protrarre troppo a lungo il digiuno, arrecando gravi danni alla salute. Il digiuno, se ben praticato, può essere invece benefico. Ma perché ci si sente bene?

Si sente in forma sia chi sta facendo l'agopuntura (ripeto: controindicata in questo stato), sia chi non la fa.

Il motivo è fisiologico: dopo 48 ore circa di digiuno l'organismo libera certe sostanze chiamate "corpi chetonici". Queste sostanze si producono perché il corpo, non ricevendo più gli zuccheri dalla dieta, inizia a bruciare i grassi. Uno degli effetti maggiori dei corpi chetonici è proprio quello di far scomparire l'appetito!

Ecco perché scompare la fame e l'equivoco sta proprio nel far credere al paziente che sia merito dell'agopuntura! L'agopuntura è una terapia naturale e non può mai sopprimere un istinto

agopuntura per dimagrire? / 2



naturale e vitale come quello dell'appetito!

3) La terza possibilità si può applicare solo alle persone con forte volontà. Si prescrive l'agopuntura insieme ad una dieta "spartana", senza associazione di farmaci.

L'agopuntura può aiutare il paziente ad essere meno nervoso e la dieta, ovviamente, farà perdere il peso.

Ma anche in questo caso vedo disonestà professionale nel cercare di attribuire gli effetti dimagranti all'agopuntura piuttosto che alla dieta.

Una persona in grado di sopportare diete ferree può fare a meno degli aghi, assumendo magari qualche tranquillante naturale, per ottenere gli stessi risultati. Ho visto persone praticare per un anno l'agopuntura e la dieta.

Ma quanti milioni avrebbero risparmiato senza l'agopuntura?

Conclusioni.

- Le possibilità di efficacia dell'agopuntura in questo settore sono solo ed esclusivamente due:

1) nel caso di piccoli aumenti di peso per cause ormonali accertate clinicamente (ipotiroidismo, disturbi ovarici)

2) nelle forme di iperfagia (non parlo di bulimia), cioè quando la persona, essendo molto nervosa, tende ad assumere troppo cibo (classicamente i dolci): facendo tre o quattro trattamenti sedativi con l'agopuntura, il paziente si calma e può controllare meglio la sua dieta

- Tutto il resto è mero scoop pubblicitario. Siamo aspettando da anni una pubblicazione scientifica che dimostri un effetto dimagrante di alcuni specifici punti di agopuntura.

Se qualcuno li scoprirà, il lavoro farà il giro del mondo e allora l'indotto economico che ne deriverà sarà sì altissimo, ma sostanzialmente giusto e corretto!

Allo stato attuale possiamo affermare che i trattamenti di agopuntura fanno "dimagrire" soltanto il conto in banca.

**Franco Menichelli, presidente
Associazione Italiana Agopuntura**



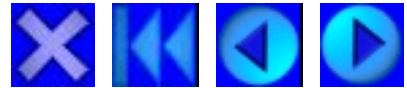
risposte flash: quante applicazioni e quando?

Il numero delle applicazioni varia a seconda delle patologie. Possiamo dire che in media occorrono dalle tre alle sei sedute.

E' invece molto importante che i trattamenti non siano troppo ravvicinati. La frequenza migliore è di una seduta la settimana, qualche volta anche ogni quindici giorni (a seconda delle patologie). Effettuare trattamenti troppo ravvicinati può significare un arresto del miglioramento se non un'accentuazione del disturbo.

Una patologia che dopo tre o quattro sedute non migliora vuol dire due cose: o la malattia non è curabile, o il medico non ha operato in maniera corretta e quindi è un errore insistere sperando in miglioramenti tardivi!

agopuntura e endocrinologia



Pochi sanno che una delle principali indicazioni dell'agopuntura concerne proprio la sfera endocrinologica. Non possiamo illustrare in questa sede i meccanismi con i quali essa agisce. Basterà dire che le leggi fondamentali dell'agopuntura sono tutte sequenze logiche di "simmetria" e leggi di "azione-reazione", ciascuna delle quali ammette un sistema informativo, cioè un "segnale", e un sistema bersaglio, cioè un "recettore".

La stessa cosa si osserva in endocrinologia, che è di fatto organizzata secondo sequenze di segnali e recettori. Questa analogia tra meccanismi di azione può spiegare il motivo per cui l'agopuntura costituisce un trattamento di elezione in determinati squilibri endocrini. La pratica quotidiana in agopuntura ci ha mostrato la particolare sensibilità, soprattutto per quanto concerne l'apparato genitale e la tiroide, sia nell'uomo che nella donna.

La tiroide resta comunque la ghiandola endocrina più sensibile al trattamento agopunturistico, forse a causa della sua peculiare situazione anatomica che la rende estremamente superficiale, ricca di vasi e di terminazioni nervose e pertanto maggiormente sensibile all'effetto elettrico degli aghi.



A riprova di ciò è il fatto che quando si infiggono degli aghi intorno ad una tiroide iperfunzionante la cute sovrastante diviene iperemica: si forma un grosso alone rosso che ripropone esattamente la forma della "farfalla" tiroidea.



Esulano dalle indicazioni dell'agopuntura i noduli freddi o caldi, come pure le forme basedowiane e mixedematose. Tutti gli iper o ipotiroidismi, latenti o moderati, rispondono perfettamente al trattamento.



I risultati più rapidi si ottengono nelle forme "iper", con una diminuzione quasi immediata del nervosismo, delle tachicardie e dei tremori, ancor prima della normalizzazione dei dosaggi ormonali.

Questi ultimi iniziano a modificarsi dopo la terza seduta.

Negli ipotiroidismi il miglioramento è più

agopuntura e endocrinologia / 2



lento e apprezzabile dopo la quarta seduta.

Il corredo sintomatologico del paziente migliora comunque in maniera evidente, specialmente per quanto concerne la freddolosità, lo stato delle mucose e della pelle, il rallentamento psicomotorio. Può osservarsi spesso anche un calo di peso di 2 o 3 chili.

L'esoftalmo (gli occhi che diventano sporgenti), se è di grado lieve e iniziale, è suscettibile di un miglioramento, altrimenti rimane invariato.

Il numero di applicazioni è inversamente proporzionale all'efficacia del trattamento, quindi nelle patologie endocrine sono necessarie poche sedute (3 o al massimo 6) per ristabilire un equilibrio fisiologico.

Si tratta tuttavia di agopuntura di alto livello, poiché va a dare degli stimoli molto potenti e "mirati" in un settore estremamente delicato dell'organismo come il sistema neuroendocrino.

Pertanto questa terapia non è affatto esente da rischi se affidata a mani inesperte.

Basti pensare, ad esempio, che alcuni punti ad azione tiroidea si trovano al disopra dei glomi carotidei.

Inoltre è possibile determinare il capovolgimento improvviso e irreversibile di uno stato di ipertiroidismo verso quello di ipotiroidismo conclamato!

Come pure possono verificarsi turbe del ciclo mestruale nel corso di un trattamento agopunturistico non adeguato.

Resta però il fatto che questa terapia, se ben condotta, è assolutamente esente da effetti iatrogeni perché fa affidamento sulle capacità reattive del paziente.

E' quindi evidente l'enorme incidenza medico-sociale e socio-economica che ne deriva.

Franco Menichelli

AGOPUNTURA 2000

**organo ufficiale
dell'Associazione Italiana Agopuntura
edito solo in forma elettronica
e distribuito per e-mail**

**direttore
Franco Menichelli**

**collaboratori
Giovanni Tumbiolo
Antonio Alfidi**

**per la traduzione in lingua inglese
Daniela Modena**

**per la traduzione in lingua spagnola
Raquel de Diego**

in collaborazione con
SOLARIS - Il Network del Benessere
www.solaris.it

le medicine non convenzionali



Situazione delle medicine non convenzionali in Italia e in Europa. Già nel 1990 da un'indagine sulla situazione dell'agopuntura in Europa, riportata negli atti dell' Atelier Europeo di Agopuntura, è emerso che il numero totale degli agopuntori che opera sul territorio europeo è 88.000 medici. La popolazione degli utenti dell'agopuntura in Europa si aggira sui 20 milioni. Nel 1992 un'indagine elaborata a livello nazionale e pubblicata sul New England Journal of Medicine rivelava come negli ultimi anni circa un terzo degli americani adulti usavano un qualche metodo di medicina alternativa. Al Congresso del 1994, dedicato alla ricerca sulla Medicina Complementare, il dott. Peter Fisher e il dott. Adam Ward hanno presentato uno studio dal titolo "Prospettiva internazionale" nel quale sostenevano che le indagini relative alla distribuzione dell'utenza mostrano in modo omogeneo una attitudine positiva della popolazione europea nei confronti delle medicine non convenzionali: circa il 60% sia dei belgi che dei tedeschi si dichiara pronto ad un pagamento extra dei premi assicurativi per rimborsi sanitari, pur di usufruire di tali terapie, il 74% degli inglesi è favorevole ad un inserimento delle medicine non convenzionali nel proprio sistema sanitario nazionale, in Belgio il 74% dei trattamenti di agopuntura sono effettuati dai medici, in Olanda il 47% dei medici generici usa l'agopuntura, nel 37% delle cliniche per la terapia del dolore in Germania si fa ricorso all'agopuntura. I dati del dott. Crocella dell'Ufficio Studi della Camera dei Deputati ci dicono che ormai abbiamo 3 milioni di cittadini italiani che si rivolgono alle medicine non convenzionali. In Italia sono a disposizione più di 4.000 farmacie che vendono prodotti omeopatici e prodotti fitoterapici. Ciò dimostra un bisogno sociale diffuso

molto consapevole, molto maturo, che è disposto anche a pagare in termini di sacrificio personale, in termini di costi economici, una scelta diversa, una scelta personale.... Da notare che questi dati si riferiscono al 1988!

Indagine del dott. Guy Sermeus, dell'Associazione dei Consumatori Belgi (1990): l'omeopatia è la forma di terapia alternativa più diffusa in Europa, al secondo posto viene l'agopuntura. Le diverse forme di terapie manuali raggiungono il terzo posto e tra esse primeggia la chiropratica, seguita dall'osteopatia. Al quarto posto viene la fitoterapia, molto più utilizzata in Gran Bretagna e in Finlandia.

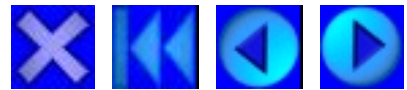
Le forme di massaggio alternative sono al quinto posto. Al sesto posto la pranoterapia, molto diffusa in Olanda e in Italia. Tutte le altre forme di terapie alternative, come l'iridologia, la medicina antroposofica, il biofeedback, l'aromaterapia, la terapia cellulare, possono essere considerate a livello marginale. Sono maggiormente di sesso femminile le persone che utilizzano terapie non convenzionali e l'età è compresa tra i 18 e i 65 anni. Anche il livello socio-culturale è rilevante: infatti si osserva che le persone con un più alto livello culturale e quelle di livello economico medio-alto fanno maggiormente ricorso alle medicine alternative.

Specificamente nell'Italia meridionale si rileva questa situazione:

1. omeopatia
2. agopuntura
3. fitoterapia
4. pranoterapia
5. chiropratica.

La nostra Associazione, da sola, ha formato nei suoi 15 anni di attività circa un migliaio di medici agopuntori attraverso scuole che abbracciano tutto il territorio nazionale: Roma, Catania, Napoli, Pisa e Milano.

ma gli aghi fanno male?



Domanda cruciale... Risposta: no!
E' a causa di questo dubbio che molti pazienti rinunciano alla terapia. Infatti nella nostra mente si associa spesso l'idea dell'ago con quella delle terribili siringhe che ci hanno turbato i ricordi dell'infanzia. E' sufficiente a volte che qualche persona di nostra fiducia, avendola sperimentata, ci rassicuri per farci trovare il coraggio necessario. Che cosa si avverte effettivamente quando si viene punti? In genere la sensazione che i pazienti riferiscono è quella di un leggero "graffio", solo nell'attimo (la frazione di secondo) in cui l'ago penetra i primi millimetri di pelle. Dunque niente a che vedere con la puntura accidentale che ci possiamo provocare con uno spillo e quantomeno con la puntura di una iniezione. Successivamente l'ago può penetrare anche per diversi centimetri, ma in questa fase non solo non si avverte ma non si deve avvertire alcunché.

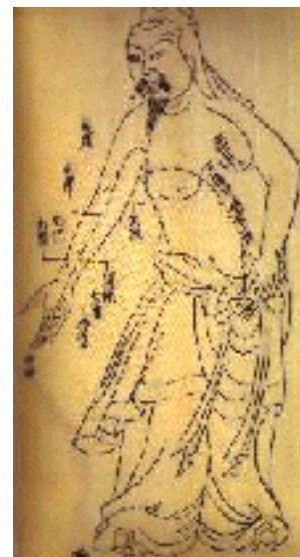
Il diametro degli aghi è infatti molto sottile e il medico sa come dirigerlo.

Se nel corso della puntura si avverte dolore, ciò è dovuto a tre motivi principali:
a) la punta dell'ago non è in buono stato
b) il corpo dell'ago è ricurvo
c) sono state colpite terminazioni nervose, tendini o piccoli vasi.

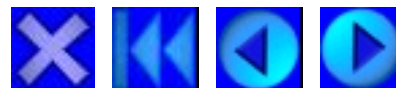
Ecco quindi i requisiti essenziali per una perfetta normale terapia senza dolore: perfetto stato di manutenzione degli aghi, buona manualità e precisione del medico. Gli aghi rimangono poi infissi in media per 20-30 minuti, durante i quali non si avverte alcuna sensazione di dolore, se non una leggera sensazione di calore o di prurito in corrispondenza degli aghi, transitoria e gradevole.

Le applicazioni provocano anche un piacevole senso di distensione, che conduce spesso ad addormentarsi durante le sedute.

Diciamo infine che la sensibilità varia da un individuo all'altro: c'è chi non avverte assolutamente nulla, come chi percepisce qualcosa di più, ma sempre nei limiti di una terapia che possiamo definire indolore.



quanti aghi si mettono?



Se è vero che il numero delle medicine prescritte deve essere limitato al minimo essenziale, è però assurdo stabilire a priori un numero massimo valido per ciascuna patologia (ogni riferimento al problema della spesa sanitaria nazionale non è casuale...).

Tutto dipende dalla complessità del caso specifico, oltre che dalla esperienza e dalla capacità del medico.

Lo stesso dicasi per l'agopuntura, dove una patologia può richiedere tre, dieci o trenta aghi.

Certamente un medico di esperienza è anche più "sicuro" e quindi utilizzerà un minor numero di aghi rispetto ad una stessa situazione affrontata da un agopuntore più giovane.

Ma ciò non vuol dire che quest'ultimo non possa svolgere un ottimo programma terapeutico, anche se con più aghi.

Esiste comunque una logica per la utilizzazione dei punti.

Senza entrare nei dettagli, diciamo che nella scelta della terapia si obbedisce a più sistemi e combinazioni secondo un sistema binario a base tre.

Si stabilisce in tal modo un procedimento terapeutico organizzato dalla associazione di punti in triplette logiche. In base a ciò è possibile enunciare in maniera generale questa regola:

- un ago: effetto nullo o scarso
- due aghi: azione possibile ma limitata
- tre aghi: azione logica e teoricamente completa

A partire da questa organizzazione dei punti in triplette logiche coordinate, si possono organizzare tutti i tipi di trattamenti (ma ciò non vuol dire necessariamente che il numero complessivo degli aghi sia sempre tre o multipli di tre).

Si sente invece spesso affermare da alcuni esperti che un buon agopuntore non può applicare più di sette aghi (otto secondo alcuni), o ne deve applicare

addirittura uno!

Se un solo ago può risolvere una patologia, ci troviamo proprio nel campo degli eventi fortuiti.

Come la classica storia di un antico cacciatore sofferente di sciatica che, colpito accidentalmente da una freccia su un punto della caviglia, si è liberato di colpo dal dolore che lo affliggeva...e da qui sarebbe nata l'agopuntura...!!!

Lo stesso effetto clinico potrebbe provocarcelo la puntura di un tafano, c'è solo da sperarci.



Ma divertitevi a chiedere a questi esperti: perché sette aghi e non sei, oppure perché otto e non nove?

Io posso dirvi che questi numeri non vengono dal nulla. Le cifre "otto" e "sette" sono infatti cifre "sacre" nel sistema della numerologia cinese antica.

La prima rappresenta la "perfezione del cielo", che si esprime attraverso gli "otto trigrammi"; la seconda è la cifra che rappresenta tutti i "movimenti di trasformazione" energetici.

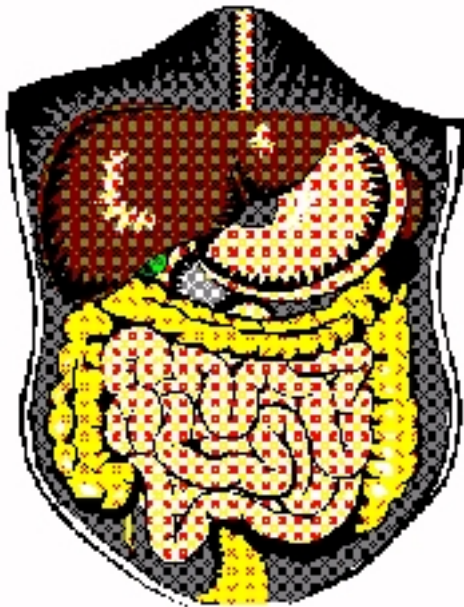
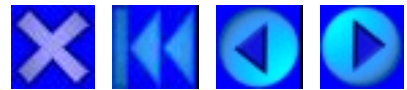
Questa notazione, pur interessante sotto l'aspetto storico-esoterico, mi sembra però francamente "poco clinica".

Dalle altre risposte che potrete ottenere sarete senz'altro in grado di capire che di "esperti" non si tratta.

Se vogliamo dare un'idea concreta, diciamo che un trattamento medio richiede dai 10 ai 15 aghi, con le dovute eccezioni.

Ciò che conta, sottolineo, è soprattutto la scelta di un programma logico adeguato alla situazione del malato. Per quest'ultimo non è poi così importante sapere quanti aghi avrà sul proprio corpo, dato che questi ultimi non si devono assolutamente sentire nel corso della seduta.

il colon irritabile



- 1) colite spastica con stipsi e dolore addominale cronico;
- 2) varietà diarroica, con presenza di diarrea acquosa intermittente e cronica, spesso il dolore è assente;
- 3) le due forme possono coesistere, con stipsi alternata a diarrea.

Nella forma "colon spastico" si ha un aumento della motilità intestinale, mentre nella forma diarroica vi è una attività motoria basale diminuita.

Bisogna comunque escludere che la presenza della sintomatologia sopra citata sia riferibile a cause organiche (polipi, diverticoli o tumori dell'intestino). Il colon irritabile è una malattia che colpisce i giovani adulti o di mezza età con un rapporto maschio-femmina di uno a due.

La sindrome del colon irritabile (o dell'intestino irritabile) è la malattia più frequente nel campo delle patologie gastroenterologiche.

Il colon irritabile è un disturbo dell'attività motoria del colon, probabilmente sostenuto da situazioni funzionali in quanto non sono riscontrabili alterazioni organiche o biochimiche del colon. L'alimentazione (abuso di caffè, di alcoolici, di lassativi), lo stress (la sindrome spesso è presente in soggetti neurolabili come conseguenza di stress emotivi), alcuni ormoni (motilina, gastrina, colecistochinina, secretina, glucagone) hanno una riconosciuta influenza nella sindrome del colon irritabile.

Lo stress può tuttavia agire in questa sindrome anche nei soggetti non neurolabili.

I sintomi che il paziente riferisce possono essere molto vari: dolori addominali, stipsi, diarrea, alvo alterno, meteorismo, sensazione di evacuazione incompleta, presenza di muco.

Il paziente può essere affetto da una delle tre forme cliniche di colon irritabile:

consigli dietetici



Nella varietà con stipsi viene consigliata una dieta capace di aumentare la massa fecale: cibi ricchi di fibre quali farine cereali non raffinate e verdure verdi, oppure viene consigliato l'uso regolare di lassativi (crusca, emicellulosa, estratti dello psyllium) che formano massa. La prescrizione dietetica deve essere graduale e individuale.

il colon irritabile / 2



Nelle forme con diarrea vengono consigliati sintomatici della diarrea e antispastici se vi è la presenza di dolori addominali particolarmente fastidiosi. Nei casi con alvo alterno, o nella varietà diarroica, viene ugualmente consigliata una dieta graduale e individuale, scegliendo le fibre opportunamente selezionate e non escludendole aprioristicamente, al fine di normalizzare il transito intestinale.

Purtroppo, non esistendo specifici regimi dietetici o farmaci che abbiano una efficacia significativa in tutti i pazienti, è necessario tentare molteplici strategie terapeutiche.

L'agopuntura è indicata da autorevoli rappresentanti del settore come efficace strumento terapeutico nella sindrome del colon irritabile.

E' consigliabile evitare gli stress ambientali e fare una vita tranquilla, praticare attività fisica quotidianamente aumentandola con gradualità.

Assumere i pasti a intervalli regolari, distribuendoli uniformemente nell'arco della giornata e seguendo un'alimentazione equilibrata.

E' opportuno moderare l'assunzione di cioccolato, caffè, tè, legumi, latte e formaggi freschi, evitare di assumere superalcolici.

Giovanni Tumbiolo

buone vacanze

appuntamento a settembre



**il lettore ci chiede
e noi rispondiamo**

Da Torino il signor G.B. :

"Innanzitutto complimenti per la riuscita della rivista.

Chiederò un parere tecnico.

Tempo fa, quando ero in cura dalla dottoressa agopuntrice, lei sosteneva che quando mi piantava gli aghi nella pelle dopo qualche minuto intorno agli aghi compariva una zona leggermente rossastra.

Lei diceva (tesi sostenuta dai suoi testi didattici) che è sintomo di una buona reazione alla terapia e che è difficile trovare persone che reagiscano in quel modo all'infissione di aghi.

Per conto mio dopo l'infissione iniziavo a sentire un leggero formicolio intorno alla zona di

infissione e dopo pochi minuti sentivo un leggero bruciore, come se l'ago si fosse riscaldato.

Può dirmi qualche cosa in merito a questo fenomeno (è una reazione di tutti?, è una reazione positiva? semplicemente non ne ho mai sentito parlare)".

Caro lettore, nell'articolo "ma gli aghi fanno male?" troverai la risposta alle tue domande.

Grazie per averci scritto e scrivici ancora.