

PERCHÉ CI PIACE ESSERE PULITI DENTRO

Sempre più donne soffrono di colon irritabile. Il lavaggio dell'intestino è il rimedio in voga. Forse perché, come dice il Tao, l'intestino è il nostro secondo cervello

Pensavo di essere arrivata in Paradiso. Una settimana in un rinomato centro benessere all'estero per ripagarmi dopo un periodo di stravolgimento assoluto. Invece i primi due giorni sono stata da cani: mal di testa lancinante, problemi intestinali, faccia da zombie. Disperata, entro quasi per caso nel centro di medicina Tao. Stavo male, volevo solo star meglio. Mi sottopongo a una seduta e il terapeuta mi propone un ciclo di massaggi all'addome, Chinei-tsang. Il primo è stato piuttosto doloroso: mi sono ritrovata le sue dita nella pancia e non è stato per niente piacevole, ma in due giorni sono rinata. Solo toccandomi l'addome, quest'uomo ha scoperto non solo che io ero una colitica stressata, come la maggior parte delle donne, ma ha capito molto di me e delle mie tensioni più profonde. Come se, invece della pancia, avesse toccato la mia testa. Non a caso per i taoisti l'intestino è il secondo cervello.

I momenti di ansia o di tensione, i conflitti emotivi e gli stati d'animo negativi oltrepassano i confini della nostra mente e attraversano come un fiume in piena il nostro corpo,



alterandone i delicati equilibri: noi somatizziamo, cioè scarichiamo un contenuto psichico negativo sul corpo che reagisce con i dolori. I disturbi di origine psicosomatica sono in preoccupante crescita. Circa 1/3 della popolazione adulta dei paesi occidentali più industrializzati lamenta sintomi collegabili alla *Irritable Bowel Syndrome* (IBS), la sindrome del colon irritabile, e si calcola che le persone coinvolte siano oggi più del doppio rispetto a 15 anni fa.

Quando anche il colon diventa irritabile

Meglio nota come colite spastica, l'IBS è un disturbo che colpisce in prevalenza le donne e registra un forte aumento nei paesi industrializzati. Non ha cause organiche e non è sempre facilmente diagnosticabile. Si presenta con dolori, gonfiori o crampi all'addome e disordini della motilità intestinale, accompagnati da cefalea, emicranie, senso di affaticamento. Cattiva alimentazione, diete fai da te e abuso di lassativi possono aggravare i sintomi. Nonostante la diffusione, l'IBS resta per la medicina occidentale un problema aperto: non sono ancora ben noti i fattori scatenanti e non esiste, di conseguenza, una terapia specifica. Una sola cosa è chiara: questi disturbi sono direttamente correlati al ripetersi di situazioni di stress, ansia e tensione emotiva, come dimostrano gli studi condotti su alcuni neurormoni dalla Divisione di epatologia e gastroenterologia dell'Università di Berlino. «Purtroppo oggi si è consolidata la cultura della pillola» afferma Enrica Mari, medico chirurgo specialista in Medicina interna, Gastroenterologia ed Endoscopia digestiva. «Ma per risolvere molti disturbi psicosomatici è necessario mettere in discussione il proprio stile di vita. E quando non è possibile cambiarlo, bisogna imparare a rilassarsi e a disintossicare la mente. **La sindrome del colon irritabile, per esempio, migliora molto con il training autogeno o la meditazione.** Le antiche tradizioni orientali in questo hanno qualcosa da insegnarci».

Da secoli la tradizione medica cinese rivolge l'attenzione alla somatizzazione di ansie e tensioni nell'area addominale. «Secondo loro l'intestino tenue digerisce le emozioni al pari del cibo e viene perciò chiamato il cervello addomina-

le» spiega Virginie Emilie Segato, esperta di taoismo e istruttrice, certificata dall'UniversalTao del maestro Mantak Chia, di molte tecniche di rilassamento.

«Per l'antica sapienza Tao, tutte le emozioni negative si esprimono nell'intestino tenue sotto forma di contrazioni: **la rabbia legata al fegato** colpisce e contrae il lato destro dell'intestino, **la tristezza legata ai polmoni** colpisce le parti laterali inferiori dell'intestino tenue, **la paura legata ai reni** colpisce zone inferiori e più profonde, **la preoccupazione legata alla milza** colpisce il lato sinistro dell'intestino, **astio e rancore connessi al cuore** contraggono la parte superiore dell'addome, sotto il diaframma. Tutte queste energie negative intossicano il nostro organismo, ma con particolari tecniche di meditazione si possono riequilibrare queste "scariche negative". Inoltre, per la medicina cinese il centro dell'ombelico costituisce il luogo deputato della Chi, l'energia o la forza vitale che permea e nutre tutto ciò che vive sulla Terra.

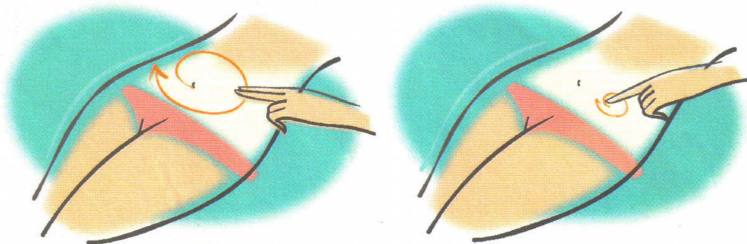
L'antica medicina cinese e il Tao curativo

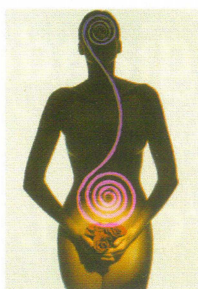
Chi studia il Tao curativo impara a concentrarsi e a immagazzinare la Chi in un luogo ben preciso dell'addome chiamato Tan Tien o campo di cinabro, considerato il quartier generale che regola tutte le funzioni metaboliche del corpo. In verità all'interno del corpo ci sono tre Tan Tien: quello dell'addome è detto inferiore, quello del cuore mediano e quello del cervello superiore; quando questi tre centri sono ben equilibrati fra loro si vive in salute e in armonia con l'universo. Per la tradizione Tao è molto importante la pratica del Chi nei Tsang, **una tecnica di massaggio manuale che agisce su alcuni punti ben precisi dell'addome** allo scopo di disintossicare il corpo dalle emozioni negative che bloccano il fluire dell'energia e creano grovigli all'interno della pancia». Con l'aiuto di un istruttore Tao di Chi nei Tsang si può anche imparare una tecnica di automassaggio (*vedi sotto*): con la punta delle dita si eseguono delicati movimenti in senso circolare e orario attorno all'ombelico per decontrarre le parti dolenti dell'addome e riattivare il flusso dell'energia»

Anche per l'antica tradizione medica indiana, particolarmente attenta all'origine psicosomatica delle malattie, intesti-

L'automassaggio più semplice

Si sdraia supini, provando a distendere e decontrarre il viso. Si rallenta il respiro e si cerca di renderlo più profondo. Con la punta di uno o due dita si disegnano sull'addome delle spirali dall'ombelico verso l'esterno alla ricerca delle zone contratte e dolenti, dove si preme con le dita, eseguendo dei piccolissimi movimenti circolari in senso orario.





L'esperienza di due giornalisti di Natural Style

A volte, basta la parola

Non mi ricordo quando è iniziata. Ma un certo punto la mia stitichezza da cronica è diventata patologica. Così, quando in redazione ho sentito parlare d'idrocolonterapia, ho preso subito appuntamento dalla naturopata, che mi ha prescritto un ciclo di quattro sedute. L'inizio non è stato piacevole. Mi sono spogliata, ho infilato il camice, ma ero paralizzata dalla paura e dall'imbarazzo. Fortunatamente l'infermiera, un angelo, ha usato per me la stessa cannula che usa per i bambini. Il dolore l'ho provato dopo, durante quei 45 interminabili minuti in cui l'assistente mi premeva la pancia per svuotare l'intestino. Per abituarsi a quella strana sensazione ci vuole qualche seduta, ma la leggerezza che si prova alla fine, ripaga di tutto. Per inciso, a distanza di qualche mese dalla conclusione del ciclo, la mia pigrizia intestinale si è rifatta viva ma ormai l'ho accettata come si fa con la cellulite o i capelli bianchi

L'ultima ostrica a Parigi...

Qualche tempo fa un'ostrica mal conservata ha messo ko il mio intestino. Una cura di antibiotici e mesi di fermenti lattici non sono serviti a nulla. L'intestino era diventato irritabile. Coliche, dolori e gonfiori: un incubo. Anche per il mio medico, che mi ha persino prescritto la colonscopia. Risultato: nulla. Eppure stavo male. Finché un giorno, durante un'intervista a un medico esperto in medicine naturali, sono stata incuriosita dal macchinario presente nel suo studio. «Serve per l'idrocolonterapia. Permette di eliminare le tossine rimettendo a posto l'intestino» mi ha spiegato. Dopo 10 minuti ero già sul lettino!

Devo ammetterlo. L'unico imbarazzo è stato l'inserimento della sonda la prima volta. Per il resto, nessun dolore né disagio. Anzi, chiacchierando con il dottore, mezz'ora di terapia volava via. Dieci sedute e ho incominciato a stare meglio. Mi sentivo leggera, sgonfia, piena di energia. Ho anche perso un paio di chili.

no e cervello interagiscono strettamente. «Secondo la medicina Ayurvedica la salute dipende dall'equilibrio dei dosha, le tre energie che pervadono l'universo, uomo incluso» spiega Enrica Mari, specializzata anche in Ayurvedica e membro della commissione dell'Ordine dei Medici di Milano per lo studio delle medicine non convenzionali.

Lavaggio rituale e idrocolonterapia

«La malattia si produce per un accumulo di tossine (ama) e si traduce in uno stato di squilibrio energetico; per guarire, l'Ayurveda prevede sia pratiche di disintossicazione mentale sia tecniche di purificazione fisica; le più efficaci sono le tecniche di panchakarma: dopo una settimana preparatoria, in cui si rallenta il ritmo di vita e si segue un regime vegetariano, ci si sottopone a 3 giorni di purificazione intestinale, affiancati da massaggi a 4 mani, effettuati anche a livello addominale. Pulizia intestinale e pulizia mentale sono indissolubilmente connesse e cooperano al raggiungimento del benessere fisico e psicologico». Il lavaggio dell'intestino è una pratica rituale anche nella tradizione yoga: detta shankprakshalana, questa pulizia interna segue una procedura complessa sotto la supervisione di un maestro yoga.

Dall'incontro tra la medicina occidentale e tradizioni orientali è nata la pratica dell'idrocolonterapia: «È un trattamento medico, in genere indolore» spiega ancora Enrica Mari «che consiste in una serie di irrigazioni del colon per ripulirlo ed

eliminare le scorie». Si inserisce una sonda rettale a due canali: uno di entrata, che immette acqua a temperatura corporea e uno di uscita, che la riprende. Il tutto accompagnato da un massaggio manuale per facilitare lo svuotamento del colon. «Un ciclo di lavaggi ha effetti benefici: si rafforza il sistema immunitario, migliorano le coliti spastiche e i disturbi psicosomatici». L'idrocolonterapia, come molte altri ibridi nati dall'incontro tra oriente e occidente, non è ancora pienamente convalidata dalla medicina ufficiale, per cui è praticata solo nei centri privati: la seduta singola può costare dai 60 ai 100 euro. «Può inoltre presentare qualche controindicazione» aggiunge Francesco Bonagura, medico chirurgo specializzato in medicina generale e cardiologia e insieme psicoterapeuta «perciò non può essere affrontata alla leggera, senza il consulto di uno specialista. La crescente diffusione dell'idrocolonterapia è anche legata al suo valore simbolico: la pulizia dell'intestino simboleggia una più profonda pulizia emotiva, ma ciò non implica che la garantisca automaticamente. La pulizia interiore è frutto di un lungo cammino di lavoro psicologico che ognuno percorre; ma non illudiamoci: per risolvere i disturbi psicosomatici più persistenti, legati a conflitti emotivi irrisolti, è spesso necessaria una psicoterapia».

