

DISINTOSSICAZIONE E DRENAGGIO

Disintossicazione e drenaggio sono due termini sempre più di moda negli ultimi anni. Non esiste giornale, radio o canale televisivo che non abbia almeno una pubblicità di prodotti in grado di “difendere dai radicali liberi” che continuamente attentano alla nostra pelle (e non solo) e sono causa dell’invecchiamento. Sembra quasi che riuscendo a liberarci dai radicali liberi potremo, in un futuro non molto lontano, morire giovani e sani.

E, purtroppo, aumentano le richieste (facendo riferimento ovviamente al nostro ambulatorio) di rimedi contro i radicali liberi, o, in generale, per “disintossicare”; il tutto, a condizione che siano però “naturali”.

O, ancora, richieste di terapie disintossicanti omeopatiche o agopunturali; in ogni caso, alternative. Richieste, va detto, in taluni casi avallate da case farmaceutiche nate come omeopatiche che stanno invadendo il mercato con prodotti omotossicologici o fitoterapici necessari per “drenare”.

Sgombriamo il campo da equivoci: in realtà, in omeopatia ed in agopuntura non esistono terapie “disintossicanti”.

L’omeopatia e l’agopuntura sono medicine olistiche che hanno alla base la cura della persona in toto (sono cioè medicine olistiche) attraverso l’uso di rimedi o l’utilizzazione di aghi. La diagnosi omeopatica non è una diagnosi “classica”, intendendo per classica una diagnosi equiparabile a quella allopatrica. Ed anche la modalità terapeutica è diversa: non esistono farmaci o rimedi sintomatici (a meno che non si tratti di patologie acute) ma si prescrive, dopo un colloquio ed una visita medica, un rimedio simillimo. Un rimedio, cioè, che non cura il sintomo (la cefalea, il mal di pancia, la cistite etc) ma l’individuo in toto.

Altra differenza con la medicina allopatrica è che chi decide di curarsi con l’omeopatia deve comprendere che, per poter risolvere molti dei problemi, non basta la sola e semplice somministrazione di un rimedio (o più rimedi) ma è fondamentale ed imprescindibile la partecipazione dell’individuo alla terapia in senso totalitario. Ciò significa che, oltre all’assunzione del rimedio secondo le modalità prescritte, è basilare che il paziente comprenda la necessità di avere uno stile di vita il più possibile sano e tale da rispettare il funzionamento naturale del nostro organismo, del nostro corpo. Non si può pensare di

iniziare una terapia omeopatica e/o agopunturale per un problema d'insonnia, per esempio, e continuare a vivere in modo frenetico, senza un attimo di pausa portando continuamente il proprio corpo "al limite".

Cosa c'entra questo con la disintossicazione o con il drenaggio?

Moltissimo. Perché, dal poco che ho detto, si dovrebbe riuscire a comprendere come non si possa parlare di terapia disintossicante, in omeopatia. Non si può chiedere al medico omeopata o agopuntore "qualcosa" per disintossicare in senso assoluto. Perché la prima domanda che vi sarebbe posta è: disintossicare da che cosa? E cosa si deve disintossicare?

Cosa può fare l'omeopatia o l'agopuntura per persone intossicate, allora?

Molto, ma in modo diverso da come, forse, qualcuno potrebbe aspettarsi.

Innanzitutto, chi vuole una terapia disintossicante deve partire con lo spiegare cosa intenda per "sentirsi intossicato". Se abbia problemi di digestione, sensazione di pesantezza, sonnolenza, facile stancabilità... dire: "mi sento intossicato", infatti, non vuol dire niente.

Peraltro, a meno che non ci si trovi di fronte ad un problema di tossinfezione alimentare conclamata o di intossicazione da farmaci, in realtà nessuno sa da cosa si sia intossicati. Certo, tanti parlano di radicali liberi e tossine, ma sono termini totalmente generici. Così come generico è il termine inquinamento, polveri sottili etc.

Molto spesso, in realtà, l'intossicazione è il prodotto di uno stile di vita totalmente sbagliato, che "stressa" il nostro organismo fino a che questo, non riuscendo più a compensare una serie di errori e/o di eccessive richieste, crolla piano piano determinando l'insorgenza di sintomi funzionali prima e di vere e proprie alterazioni d'organo poi.

Per questo motivo, una volta capito cosa si intenda per "sentirsi intossicato", è fondamentale per il medico comprendere quale sia lo stile di vita del paziente: come dorme? Come mangia e cosa mangia? Come affronta le difficoltà e gli imprevisti? Fa attività fisica? E se sì, in che modo? (ovviamente questi sono solo alcuni degli aspetti da esaminare). Cosa c'entra tutto questo con una semplice richiesta di disintossicarsi?

C'entra. Perché la finalità della terapia omeopatica ed agopunturale è fare in modo che il soggetto riesca a curarsi e non semplicemente a togliere le tossine accumulate nel corso degli

anni. E riesca, soprattutto, a comprendere cosa lo abbia portato a stare in quelle condizioni in modo da evitare di ripetere gli errori commessi.

E' fondamentale che, oltre all'assunzione dei rimedi, il paziente comprenda la necessità di avere uno stile di vita "sano". Il che vuol dire: dormire una media di otto ore a notte, in modo continuativo, non dall'1 alle 9 ma dalle 10 alle 6 o 7 del mattino. Questo perché, anche se molti considerano il dormire come una perdita di tempo, in realtà il sonno è fondamentale sia per la regolazione ormonale che per dare la possibilità all'organismo di ricostruire tutto ciò che ha utilizzato e consumato durante il giorno e di riparare ad eventuali "danni subiti". Non a caso si ammalano molto di più soggetti che soffrono di insonnia rispetto a coloro che dormono normalmente, così come neonati o bambini con difficoltà del sonno hanno maggiori problemi di crescita ed apprendimento.

Mangiare in modo sano e consono alle proprie attività, all'età ed al sesso. Cosa vuol dire? Vuol dire che non esiste un'unica alimentazione buona per tutti (come vedremo nel prossimo incontro su alimentazione e dietoterapia). Chi lavora in ambiente climatizzato, seduto davanti ad un pc per 9 - 10 ore al giorno non avrà le stesse necessità di chi lavora per 6-7 ore all'aperto, con qualunque temperatura, facendo attività prevalentemente fisiche. Una cosa però è sicura: una delle grosse cause di "intossicazione" è dato dall'abuso, che si è avuto negli ultimi anni, di alimenti glicidici e di cibi troppo raffinati. Inoltre dovremmo sempre ricordarci che mangiare serve sì a soddisfare il gusto, ma anche e soprattutto a reintegrare elementi che si sono persi perché utilizzati per far funzionare la nostra "macchina".

Questi alimenti, per essere funzionali, devono essere digeriti per bene. Cosa che non potrà essere fatta se continuiamo a mangiare in piedi, di corsa e facendo altro contemporaneamente.

Imparate a fermarvi ogni tanto.

Il nostro organismo è come l'automobile: se si sfrutta troppo può fondere e non farcela più ad andare avanti. Non possiamo riempire la nostra giornata continuamente, non prendere un secondo di pausa o di riposo, un minuto per noi. Così facendo il nostro corpo inizia ad andare sotto stress e non riesce più a tener fronte a tutte le nostre richieste. Fino a che non giunge il momento in cui "fa il botto". Non so quanti di voi siano crollati, almeno una volta. Se vi dovesse essere capitato però, ripensate al periodo che ha preceduto il crollo e vi renderete conto che il vostro corpo vi aveva dato dei segnali che non avete voluto ascoltare: insonnia,

difficoltà digestive, maggiore irritabilità, ansia improvvisa, per fare alcuni esempi. Non si crolla di colpo. Ma dopo è più difficile riuscire a riprendersi.

L'importante, infatti, non è disintossicarsi ma imparare a non intossicarsi. Per fare ciò bisogna riprendere contatto con il proprio corpo, con il proprio organismo: e ascoltarlo, capire i segnali che ci manda ogni giorno ed agire di conseguenza.

Purtroppo, negli ultimi anni, la medicina ufficiale ha scisso sempre più il corpo dalla mente, come se il corpo fosse una realtà esterna a noi che vive indipendentemente dalla nostra testa.

E si è data sempre più importanza alla testa ed alla volontà, come se la volontà potesse agire anche in assenza di corpo. Ma non è così: noi siamo un tutt'uno, un insieme, uno non esiste senza l'altro. Se la mente corre troppo, il corpo bene non può stare. Se la mente si attorciglia in pensieri ossessivi, questo avrà un risvolto sul corpo. Ergo: non si può curare solo una parte, tralasciando l'altra. Il che non vuol dire che non esistano dei rimedi o delle tecniche in grado di aiutare e favorire un processo, in realtà, più di drenaggio che di disintossicazione: per esempio, con l'agopuntura si può effettuare, dopo una diagnosi agopunturale che evidenzia la situazione dei diversi organi e meridiani, un riequilibrio energetico che metta i diversi organi in grado di funzionare la meglio delle loro potenzialità. Allo stesso modo esistono dei composti drenanti. Ma se lo stile di vita rimane lo stesso e le problematiche non vengono risolte, non si potrà avere un risultato di lunga durata e, soprattutto, non si sarà fatta una corretta terapia. Così come è meglio che non si rivolga al medico alternativo chi ha voglia semplicemente di "togliere liquidi in eccesso" o "eliminare i radicali liberi" con finalità puramente estetiche: non è la medicina giusta.

Per concludere, uno spunto su cui riflettere. Si parla tanto, ultimamente, di inquinanti che aumentano, di aria irrespirabile per lo smog, di alimenti che non sono più sani come quelli di una volta, di animali che vengono allevati in serie e con mangimi improponibili etc.

Tutto vero, per carità. Però pensiamo anche che oggi abbiamo tutti (o quasi, facendo riferimento sempre al nostro paese) l'acqua potabile ed i bagni in casa, la possibilità di riscaldare o raffreddare le case (a seconda delle esigenze), le fognature che rendono le strade percorribili e non delle fogne a cielo aperto, il frigorifero per conservare gli alimenti, la possibilità di un quantitativo di alimenti addirittura eccessivo, la possibilità di partorire in ospedale che ha ridotto notevolmente la mortalità materna e neonatale. Anche se non

vogliamo in nessun modo ammetterlo, la nostra vita è migliorata notevolmente anche rispetto a soli 100 anni fa. Forse, dovremmo iniziare a fare qualche cosa noi, iniziare ad avere uno stile di vita che sia un po' più rispettoso della terra su cui viviamo e di noi stessi, senza pretendere sempre di ottenere più di quanto è umanamente e naturalmente possibile.