

EMORROIDI LA CURA È IL RELAX

Yoga ed esercizi di respirazione ti aiutano a eliminare i blocchi energetici all'origine del disturbo

di Rossana Cavaglieri

Soffri in silenzio, e al tuo medico lo dici solo quando non ne puoi più. Perché di avere le emorroidi ci si vergogna sempre un po'. Eppure questo disturbo è comunissimo: nella vita se ne lamenta almeno una persona su due, soprattutto fra i 40 e i 50 anni. Per le donne spesso tutto ha inizio con la gravidanza quando, per effetto del progesterone, i tessuti venosi dell'ano si rilassano e si sfiancano con gli sforzi del parto. Ma nato il bimbo, tempo qualche mese, bruciore, prurito e perdite di sangue dovrebbero rientrare, insieme ai fastidiosi nodolini.

E se non succede? «La medicina cinese individua due diversi tipi di problema, corrispondenti a due diverse personalità», spiega Daniele Grassi, urologo e agopuntore a Modena e Bologna.

Lo squilibrio del fegato causa crisi acute, con stitichezza, bruciore, forte dolore. Hanno questo disturbo le persone sempre nervose, che accumulano rancori perché non riescono a realizzare i propri progetti. «Se questo è il tuo caso, probabilmente vivi sempre tesa come una corda di violino, sei aggressiva e per rilassarti mangi a tutte le ore o cerchi rifugio nell'alcol che, a sua volta, manda in tilt il fegato. Come ritrovare il benessere? Consiglio di imparare lo yoga, in particolare le posizioni capovolte come la candela: ti calmano e tonificano gli organi del bacino, migliorando anche i sintomi», spiega l'esperto.

La carenza di energia nella milza provoca emorroidi poco fastidiose ma che non se ne vanno. Sei pallida, debole, ti senti stanca e svuotata. «Sei

soggetta, inoltre, a prolassi e soffri di diarree, più che di stitichezza», dice il nostro esperto. «È il problema tipico delle persone sfiduciate, piene di preoccupazioni, che cercano conforto nei dolci e nei latticini, anche se in realtà questi cibi peggiorano la situazione», spiega il dottor Grassi. Per ricaricarti e smuovere l'energia prova il "respiro di fuoco". Siediti a terra, schiena diritta: inspira poi espira energicamente contraendo i muscoli dell'addome. In questo modo sblocchi il diaframma e attivi il metabolismo. Ripeti almeno 10 volte, ogni giorno.



Le erbe che danno sollievo

Per calmare l'infiammazione, in farmacia trovi supposte o pomate fitoterapiche a base di peonia, rusco e sophora japonica. Danno sollievo e "sgonfiano" le varici. In gravidanza va bene l'olio di iperico, il più antico "olio del perineo", usato da sempre prima e dopo il parto ma anche per tutte le infiammazioni locali: ha proprietà disinfettanti e ripitelizzanti delle mucose intime e accelera la guarigione. Per un sollievo immediato prova anche i semicupi, da praticare seduta nel bidet con l'acqua che copre il perineo. Freddi tonificano il sistema venoso, ma in presenza di dolore per la contrattura dell'ano meglio tiepidi a 37-38 gradi per ammorbidire i tessuti e far rientrare le emorroidi. Per aumentare l'effetto puoi aggiungere all'acqua due cucchiaini di sale o di bicarbonato, o qualche goccia di tea tree oil (in erboristeria): disinfetta e cicatrizza.



CONSULTA GRATIS
IL NOSTRO ESPERTO

dott. Daniele Grassi
urologo e agopuntore
a Bologna e Modena.
Tel. 02-70300159
18 novembre
ore 15-17