

GLI AGHI CHE CURANO LE DONNE

Ecco una piccola guida all'agopuntura "in rosa": per contrastare, con dolcezza, tutti i i più comuni problemi della salute femminile

di Rossana Cavaglieri

alla pubertà alla menopausa. Per i disturbi legati alle mestruazioni (che i cinesi chiamano poeticamente "acque lunari"), i problemi della sessualità, la gravidanza: l'agopuntura si conferma grande amica delle donne. Lo hanno ribadito esperti internazionali convenuti lo scorso novembre al Congresso mondiale di medicina cinese a Roma. Sotto i riflettori soprattutto il problema infertilità, un'emergenza occidentale che solo in Italia colpisce una coppia su cinque. «Molti studi hanno ribadito la notevole efficacia degli aghi in abbinamento alle moderne tecniche di Pma (procreazione medicalmente assistita), tanto che in diversi centri internazionali e ora anche italiani si pratica di routine», spiega Carlo Maria Giovanardi, presidente della Fisa, la Federazione italiana delle società di agopuntura.

PER COMBATTERE L'INFERTILITÀ

Ma come funziona la tecnica nel favorire il concepimento? «I risultati migliori
si hanno intervenendo con un breve
ciclo di agopuntura un paio di mesi
prima della stimolazione ormonale»,
risponde Elisabetta Casaletti, medico
agopuntore esperta in trattamento
dell'infertilità e problemi femminili a
Milano (su amabonline.it trovi il Registro
nazionale con altri nominativi). «Subito, però, si notano dei miglioramenti,
come la presenza del picco ovulatorio
nella misurazione della temperatura

CON IL TRATTAMENTO SI POSSONO ABBASSARE I LIVELLI DI STRESS E RIEQUILIBRARE GLI ORMONI.

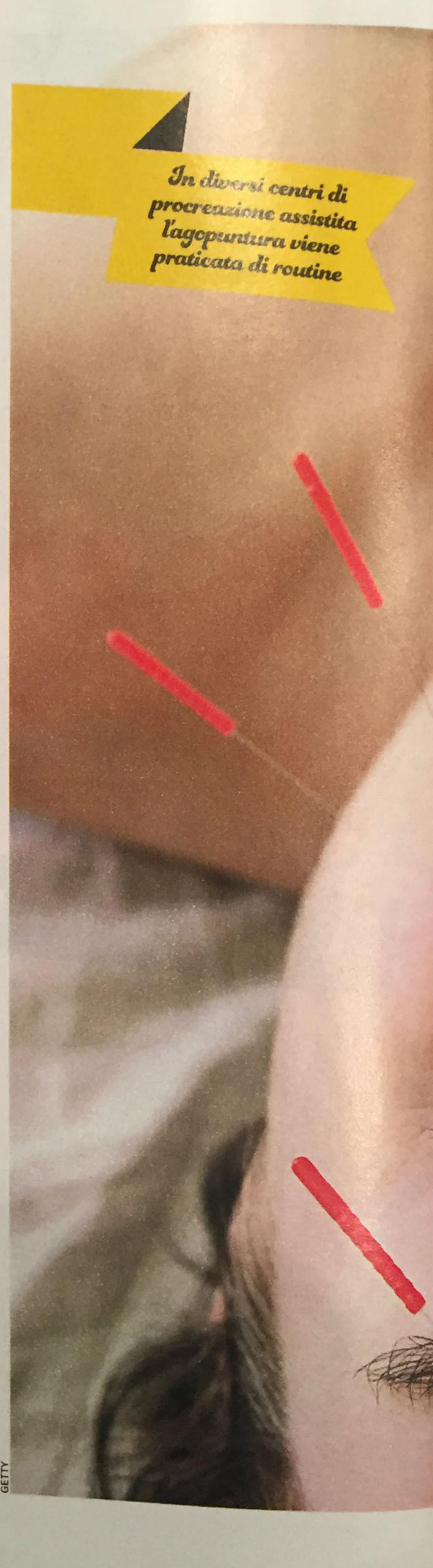
basale. Per ottimizzare l'ovulazione, tuttavia, ci vogliono almeno otto sedute settimanali. I trattamenti aumentano il flusso sanguigno all'utero, favorendo l'impianto dell'embrione, migliorano i livelli ormonali e abbassano lo stress».

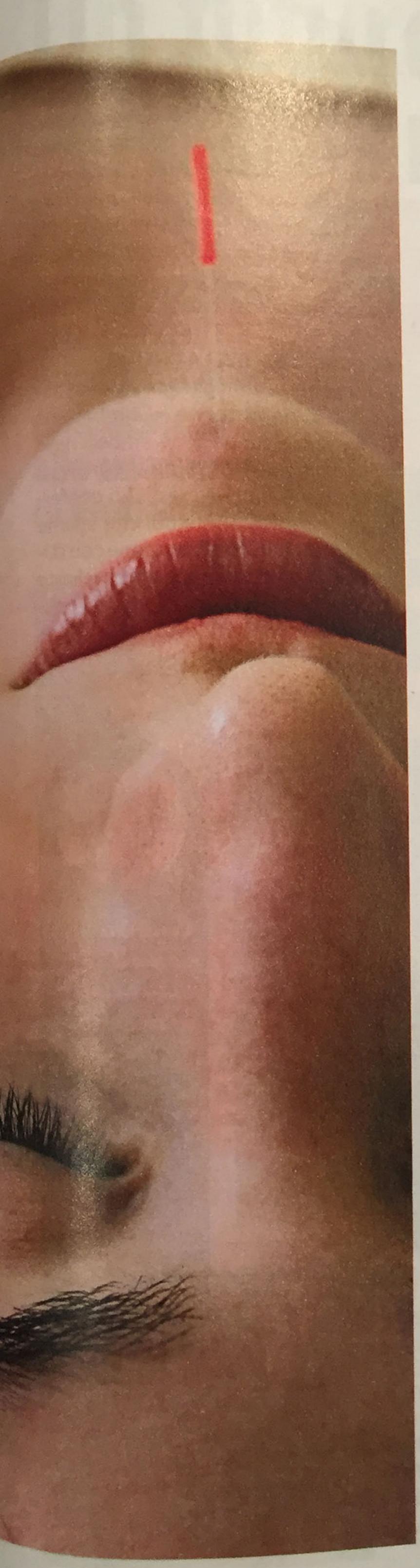
PER I DISTURBI DEL CICLO

Effetti positivi confermati anche per altri problemi ginecologici come irregolarità mestruali, ovaio policistico, dismenorrea. «Gli aghi sbloccano in poche sedute anche le amenorree di vecchia data», prosegue l'esperta. «E aiutano le donne che soffrono di sindrome premestruale o di endometriosi, la malattia che provoca la crescita del tessuto uterino al di fuori della sua sede, con fortissimi crampi e rischio di infertilità. Gli effetti sul dolore dell'endometriosi sono confermati da una recentissima metanalisi pubblicata sull'International Journal of Obstetrics and Gynecology in cui venivano confrontati vari metodi alternativi, dallo yoga all'esercizio fisico, fino all'agopuntura, che è risultata vincente».

PER IL DOLORE PELVICO CRONICO

Bruciori vulvari, senso di pesantezza





I PRINCIPI

1

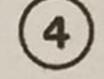
All'origine c'è l'antica filosofia taoista, che vede l'uomo inserito in un fluire di energie yin e yang che dal macrocosmo decidono della salute fisica e mentale di ciascuno di noi, perché per la medicina cinese corpo e mente sono la stessa cosa.

(2)

Secondo queste teorie possiamo restare in armonia e salute con una saggia prevenzione. Altrimenti l'energia, che scorre nel nostro corpo alimentando gli organi interni, si blocca nel suo percorso lungo 12 canali sottopelle, i meridiani. Una specie di circuito elettrico con tanti interruttori, insomma, i famosi punti di agopuntura: i testi classici ne citano 365, ma nella prassi se ne tratta al massimo una cinquantina.

Gli aghi, sterili e monouso,

sono filiformi e vengono posizionati sui punti dei meridiani interessati e lasciati per una ventina di minuti o più. L'infissione per pochi millimetri non è dolorosa, tutt'alpiù si può avvertire un po'di fastidio. Per chi ha paura degli aghi ci sono altre tecniche: moxa, tuina, laserterapia, magneti.



L'Organizzazione mondiale della sanità ha riconosciuto l'agopuntura fin dal 1997. In Italia la legge impone che a praticare agopuntura siano solo medici laureati. A oggi ce ne sono oltre 20 mila e il nostro Paese vanta un primato di eccellenza in questa medicina complementare. Il punto di riferimento è la Federazione italiana delle società di agopuntura, sul sito agopuntura-fisa. it trovi molti nominativi.

E per l'ansia c'è la craniopuntura

Novità all'ultimo Congresso mondiale di Roma, la craniopuntura (o Scalp Acupuncture) è in realtà un metodo antico oggi perfezionato e studiato da medici sino americani, come il dottor Jason Jishun Hao. «Tre-sette aghi collocati in agopunti di fronte e testa sono estremamente efficaci per disturbi emotivi come ansia, insonnia e malattie neurologiche», spiega Daniele Grassi, agopuntore specializzato in questo metodo a Modena. «L'ansia cala anche nel giro di una seduta, e si possono avere miglioramenti notevoli nel Parkinson e negli esiti di ictus, al punto che negli ospedali cinesi il trattamento fa parte dei protocolli riabilitativi post ictus».

al basso ventre, fastidio a stare seduta e accavallare le gambe. È il dolore pelvico cronico, un problema misconosciuto ma che colpisce una donna su quattro, spesso costretta a lunghe terapie con antinfiammatori o antibiotici senza però trovare soluzione. «Ebbene, come dimostra uno studio recente, gli aghi sono efficaci in molti tipi di dolore pelvico: dalla vulvodinia (ipersensibilità della vulva), alle cistiti recidivanti o interstiziali», spiega Daniele Grassi, urologo e agopuntore a Modena. «In questi ultimi casi si va oltre l'agopuntura. Secondo la medicina cinese nelle cistiti croniche hanno un ruolo importante anche stile di vita ed emozioni: causano squilibri energetici dei meridiani di fegato e milza che mantengono viva l'infiammazione dei nervi e degli organi interni. Con dieci sedute a cadenza settimanale, apportando piccoli cambiamenti nelle abitudini, si può tuttavia stare meglio».

PER I FASTIDI DELLA GRAVIDANZA
Gli aghi ti aiutano durante i nove me-

→ si contro nausea e mal di schiena, e dalla medicina cinese arriva il metodo a colpo sicuro per far girare i bambini podalici nell'utero: basta scaldare un punto sul piede con la moxa, la tecnica che stimola i punti di agopuntura con il calore di un "sigaro" acceso.

L'AGOPUNTURA PERMETTE DI UTILIZZARE UNA MINORE QUANTITÀ DI FARMACI E DI MIGLIORARE L'EFFICACIA DELLE TERAPIE.

PER I PROBLEMI DELLA MENOPAUSA

Sei arrivata in zona climaterio e vorresti ritardarne l'arrivo senza prendere gli ormoni? Gli aghi ti vengono in soccorso, migliorando vampate, sbalzi d'umore e desiderio sessuale. Grazie alla medicina cinese, puoi anche guardare alla menopausa con più ottimismo. «Questa fase della vita è chiamata in Cina la seconda primavera», spiega Elisabetta Casaletti. «Il ciclo mestruale si interrompe per far tesoro dell'energia che il sangue rappresenta, così la saggezza del corpo rallenta l'invecchiamento e

accumula vigore per affrontare questa rinascita. Secondo l'antica medicina, inoltre, ipertensione, sudorazioni e secchezza sono segni di squilibrio dello yang, il calore, non più compensato dallo yin, i liquidi corporei», prosegue l'esperta. «Ma si possono affrontare bene con l'agopuntura. In cinque sedute è possibile ritardare la menopausa, riconquistando anche il desiderio come hanno dimostrato alcune ricerche di laboratorio: gli aghi stimolerebbero

la secrezione del GnRH, l'ormone che stimola la produzione degli ormoni sessuali». A proposito di ipertensione, così come per altri disturbi, gli aghi possono aiutarti a contenere l'uso dei farmaci: secondo uno studio dell'Università della California il trattamento è utile in sette casi su dieci. Stessi risultati per il mal di testa: usando agopuntura più farmaci sintomatici le crisi si diradano.

PER I DISTURBI DELLA CHEMIO

Persino nei tumori gli aghi si dimostrano alleati delle donne. «Combattono la nausea, e sono molto efficaci nelle invalidanti neuropatie da chemio, con formicolii e mani e piedi. Lo confermano incoraggianti studi che stiamo conducendo in collaborazione con l'Unità di oncologia medica del Policlinico Sant'Orsola-Malpighi di Bologna», conclude Carlo Maria Giovanardi.





Consulta gratis il nostro esperto

DOTT. CARLO MARIA GIOVANARDI

Presidente Fisa Federazione italiana società di agopuntura

Tel. 02-70300159 13 dicembre ore 15.30 - 16.30

Per lui

Prostatiti, disfunzioni sessuali, ansia da prestazione. L'agopuntura ha successo anche nei problemi maschili.

«Interviene sullo stress e i disturbi correlati, molto frequenti negli uomini», spiega Daniele Grassi, urologo e agopuntore a Modena. «Dato che migliora l'energia del rene favorisce l'incremento del testoterone. Inoltre aumenta la vascolarizzazione a livello testicolare, con effetti positivi sulla potenza e il mantenimento dell'erezione.

E, aiuta anche nell'infertilità.
Basta una seduta per far
aumentare la velocità degli
spermatozoi, mentre per
migliorare qualità e quantità
bisogna lavorare per almeno
due o tre mesi».