

Massaggio di agopuntura secondo Radloff®

In quale parte del corpo si manifestano i disturbi dell'intestino?

Il massaggio di agopuntura secondo Radloff® è un concetto che riunisce in una sintesi la medicina occidentale e quella cinese. Questa sintesi ci consente di comprendere i sintomi del corpo in modo più approfondito. Cosa hanno a che fare i dolori nella zona delle vertebre lombari, del tratto ileo-tibiale o alla spalla con i disturbi intestinali? O qual è il legame tra una coxartrosi, un'artrosi dell'articolazione del ginocchio o una periostite della tibia e i disturbi intestinali? In questo articolo approfondisco questi aspetti da un punto di vista forse un po' diverso.

L'intestino umano

L'intestino è una parte importante del tratto digerente. Si estende dal piloro all'ano. Nella persona adulta ha una lunghezza di circa 5-8 metri e, grazie alla presenza dei villi intestinali, una superficie di circa 32 m².

L'anatomia

L'intestino è suddiviso in intestino tenue e intestino crasso. L'intestino tenue è costituito dal duodeno, che è collegato direttamente allo stomaco, dal digiuno e dall'ileo, che si situano nelle anse addominali e che non possono essere separati nettamente l'uno dall'altro. L'intestino crasso circonda queste anse e comprende il colon ascendente, il colon trasverso, il colon discendente, il sigma e il retto.

Le funzioni

In Occidente: l'intero intestino tenue assorbe i nutrienti dal chimo, mentre nell'intestino crasso vengono riassimilati l'acqua e gli elettroliti. Il retto serve all'espulsione delle feci. Inoltre l'intestino produce ormoni e neurotrasmettitori e produce la maggior parte delle cellule del sistema immunitario. Il sistema nervoso dell'intestino informa il cervello sullo stato funzionale e sui disturbi dell'intestino. Controlla la sensazione di fame e il senso di sazietà, può provocare nausea e dolori e contribuisce a determinare lo stato emotivo e affettivo.

Nella medicina cinese l'intestino tenue separa ciò che è puro da ciò che è impuro. Di cosa ha bisogno il corpo e di cosa non ha bisogno? A livello strutturale questo equivale a «quali parti del chimo sono utili e quali no?»

«A livello psichico e mentale l'intestino tenue deve però anche distinguere quali informazioni assimilare ed elaborare.»

Ci dà la capacità di giudizio per separare ciò che non è importante da ciò che lo è, prima di prendere una decisione. L'intestino crasso, invece, ha il compito di trattenere e lasciar andare, ovvero trattenere le parti ancora utili del chimo e lasciar andare le scorie, la vecchia zavorra. Questo sotto forma di feci, ma anche di esperienze, emozioni, persone, ecc.

Quali sintomi fisici può causare l'intestino?

L'intestino è un organo grande, con un grande afflusso su tutto il corpo. Di conseguenza, in caso di disturbi, può causare svariati sintomi fisici, come dolori di vario tipo, tensioni muscolari o addirittura la distruzione della cartilagine articolare. Il concetto di Radloff utilizza le basi dell'anatomia del segmento e delle regole della medicina cinese relative al funzionamento energetico nel corpo.

Questo consente di osservare e interpretare in modo differenziato i sintomi fisici.

Collegamenti neurologici

In neurologia si parla di dolore trasferito. Significa che uno stimolo su un organo può trasferirsi attraverso il segmento ad esso associato e manifestarsi in diversi punti del corpo. Le parti di ogni segmento sono il nervo, la muscolatura, la pelle, le ossa e l'organo. Quindi, se un organo ha un disturbo patomorfologico o anche solo energetico, esso può manifestarsi in tutte le parti collegate allo stesso fascio di nervi sotto forma di dolore, disturbo sensoriale o alterazione della circolazione sanguigna o tensione muscolare. Si può immaginare come lampade collegate alla stessa linea elettrica: quando si applica la corrente, tutte le lampadine si accendono.

Innervazione segmentaria dell'intestino tenue e dell'intestino crasso

Il dolore trasferito dall'intestino può pertanto causare disturbi alla zona delle vertebre lombari, a tutto il bacino, alle gambe, alla zona spalle-braccia e, attraverso il collegamento con il nervo vago, anche alla testa. Le innervazioni simpatiche e parasimpatiche di tutti gli organi sono indicate nella rappresentazione al seguente link: www.radloff.ch/akupunktur-massage/fachartikel

Collegamento energetico

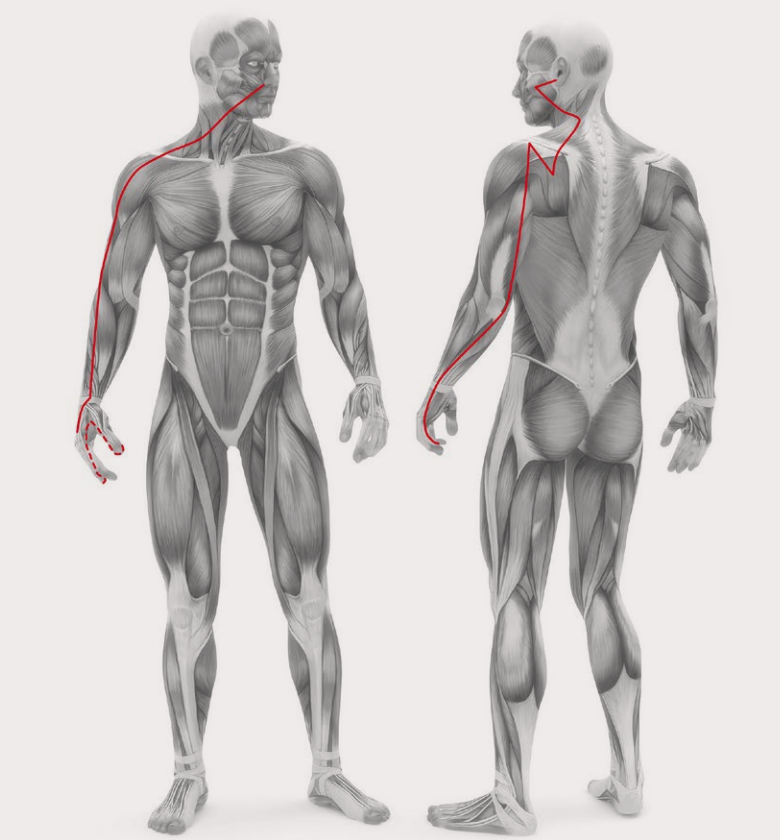
A ogni sistema di organi è assegnato un meridiano, che fornisce determinate parti del corpo dell'energia dell'organo. Di conseguenza i disturbi di un organo possono manifestarsi nella rispettiva zona del corpo. I meridiani dell'intestino tenue e dell'intestino crasso forniscono le zone indicate nell'immagine. Possono pertanto causare dolori, tensioni, ecc. in tutta la zona delle braccia e delle spalle.

L'intestino umano



Collegamento energetico

© Lehrinstitut Radloff



Meridiano dell'intestino crasso

Meridiano dell'intestino tenue

Possibili zone con sintomi dovuti a un intestino disturbato

Di seguito è indicato un elenco di disturbi che possono essere associati a problemi intestinali. Secondo questo approccio i problemi alle ginocchia, i crampi ai polpacci o uno sperone del tallone possono pertanto avere un nesso causale con un intestino irritato.

Dolori all'apparato locomotore

In generale

- Dolori reumatici
- Artrite

Nella zona della schiena

- Dolori alla zona delle vertebre lombari
- Dolori alla nuca

Nella zona del bacino e delle gambe

- Dolori al sedere, tensioni muscolari al sedere
- Dolori sul lato della coscia
- Dolori all'articolazione dell'anca
- Dolori alle ginocchia
- Dolori muscolari a tutta la gamba
- Dolori al piede o alla caviglia, prevalentemente sul lato esterno
- Sperone del tallone
- Bruciore alla pianta del piede

Nella zona delle braccia

- Dolori alle spalle
- Gomito del tennista (epicondilite), gomito del golfista (epitrocleite)
- Dolori al polso
- Dolori al pollice o all'indice

Nella zona della testa

- Emicrania

Altri disturbi o sintomi

- Gorgoglii intestinali
- Flatulenze
- Diarrea, stitichezza
- Disturbi sensoriali alle gambe o ai piedi
- Stanchezza
- Guance particolarmente arrossate
- Emorroidi
- Sedere sempre freddo
- Disturbi emotivi / mentali
- ...e molti altri disturbi.

Le numerose relazioni mostrano l'importanza di un intestino ben funzionante. Quando un intestino funziona bene? Quali disturbi hanno un legame con l'intestino? Che influenza ha il cibo?

L'intestino è un mucchio di rifiuti organici
L'essere umano è onnivoro. In teoria può produrre la sua energia vitale da qualsiasi alimento, ma a condizione che riesca a digerirlo, ovvero a riassorbire le sostanze nutritive digerite. Se per qualsiasi motivo ciò non avviene, l'intestino è il primo a soffrire. Perciò il principio più importante è:

«mangia di tutto, ma solo ciò che tolleri.»

Ma è proprio questo il problema. Abbiamo a disposizione sufficienti quantità di alimenti e quindi li mangiamo mescolandoli in modo caotico. La varietà è quindi garantita, ma capire cosa ci fa bene e cosa no diventa molto difficile. Nel contempo conosciamo moltissimi consigli che dobbiamo seguire: «l'insalata fa bene», «consumare frutta 5 volte al giorno rafforza il nostro sistema immunitario», «abbiamo bisogno di fibre, per questo è importante mangiare cereali integrali», «il latte protegge dall'osteoporosi», ecc. Forse ci rendiamo conto che dopo aver mangiato insalata soffriamo di flatulenza, ma siamo convinti che dobbiamo assumerla perché contiene molte vitamine.

Meccanismi di azione nell'intestino
L'essere umano non vive di ciò che si trova sul piatto, anche se forse molto nutriente. Si nutre piuttosto delle sostanze che il nostro sistema villico estrae dal chimo. È decisivo che si tratti di cibo ben digerito e scomposto nei suoi elementi costitutivi di base o di un substrato gonfio, anziché pieno di tossine di fermentazione e putrefazione. In molte malattie questa alimentazione errata, che porta all'intossicazione dell'intestino, svolge un ruolo determinante e causale.

L'intossicazione intestinale
In molte persone una parte del cibo ingerito non viene digerito, ovvero non viene adeguatamente scomposto dai succhi intestinali e assorbito nel sangue. Le cause possono essere le seguenti:

- Alcuni alimenti sono difficili da digerire (cereali crudi, pane integrale grosso, insalate, noci, grassi, cibi arrostiti, ecc.). La preparazione è un fattore decisivo. I cavoli, ad esempio, devono sempre essere ben cotti e non croccanti, come sostengono alcuni manuali di alimentazione.
- Spesso il cibo viene ingurgitato troppo in fretta, senza essere sufficientemente masticato e insalivato.
- Solitamente con i grandi pasti singoli gli organi digestivi sono costretti a elaborare quantità di cibo eccessive e troppo diversificate.
- Gli organi digestivi spesso sono già troppo deboli per tollerare una dieta leggera. In questo caso occorre rafforzare l'organo indebolito del sistema con una dieta delicata e con un sostegno, come ad esempio il massaggio di agopuntura secondo Radloff.

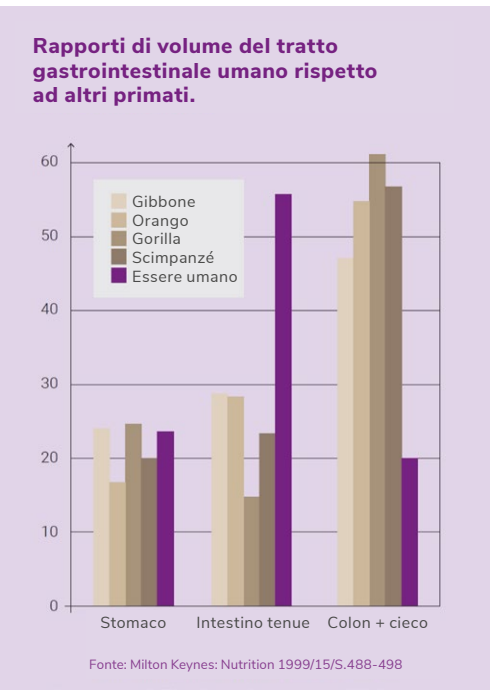
Ciò che lo stomaco e l'intestino non riescono a digerire è scomposto dai batteri. Gli alimenti contenenti proteine (carne, pesce, uova, formaggio) impu-tridiscono. Quelli contenenti carboidrati fermentano (cereali, pane, insalate crude, frutta). Questi processi di decomposizione producono sostanze tossiche e dall'odore forte sotto forma di alcol alifatici come il metanolo. L'entità di questi processi di decomposizione può essere riconosciuta dalla formazione di gas intestinali e dal cattivo odore delle feci. Queste tossine da decomposizione sono assorbite dalla mucosa intestinale. Qui, danneggiano le ghiandole, i muscoli e i nervi intestinali, così come il sistema immunitario situato nella mucosa intestinale. Inizialmente l'intestino si irrita e tende a produrre feci mollicce e attaccaticce – spesso in modo particolare nei bambini e nei giovani. Tuttavia, prima o poi l'intestino

raggiunge uno stato di esaurimento, con una produzione insufficiente di succhi intestinali e persistente inerzia intestinale.

Le tossine da fermentazione e putrefazione assorbite dalla mucosa fluiscono nel sangue, nel fegato, in tutto il corpo, in ogni cellula. Esse sono in parte responsabili di molte malattie, tra le quali anche le intolleranze alimentari o le allergie. Solo in parte sono depurate dal fegato e in seguito eliminate attraverso i reni. Quanto più rapidamente il contenuto putrefatto e fermentato viene espulso dall'intestino, tanto meno sostanze tossiche sono assorbite nel sangue. In caso di inerzia intestinale e stipsi l'intossicazione è particolarmente grave.

L'evacuazione sana
Se gli organi digestivi e il metabolismo sono sani, l'intestino si svuota in modo spontaneo, senza l'aiuto di farmaci. I resti del cibo ingerito vengono di nuovo espulsi al più tardi dopo 48 ore. Le feci sono ben formate, non imbrattano l'ano, non presentano odori sgradevoli e sono quasi inodori. La carta igienica non è sporca.

Gruppi di cause più frequenti dei disturbi intestinali
Alimenti crudi
Molte persone non sopportano molto bene le verdure crude o l'insalata o non le tollerano del tutto. Ciò nonostante mangiano insalata ad ogni pasto o amano la verdura cruda. La motivazione secondo cui l'insalata e le verdure crude sono importanti perché contengono molte vitamine e oligoelementi non convince per le ragioni indicate di seguito.



Circa 500.000 anni fa l'essere umano scoprì il fuoco e iniziò a utilizzarlo per cucinare il cibo. Il quantitativo di energia direttamente utilizzabile poteva essere aumentato arrostando e bollendo gli alimenti. I compiti digestivi furono trasferiti dall'interno del corpo all'esterno. Nell'uomo moderno l'intestino tenue costituisce il 50% dell'intero tratto digestivo, diversamente dalle scimmie antropomorfe, nelle quali è limitato al 20%. Questo consente all'essere umano di assorbire rapidamente grandi quantità di sostanze nutritive già scomposte attraverso la cottura. Questa energia serve ad alimentare il cervello (25% del tasso metabolico a riposo). Questo aspetto è considerato la premessa più importante per lo sviluppo del cervello dell'Homo Sapiens. Nella maggior parte degli erbivori l'intestino cieco (appendice) e l'intestino crasso (colon) sono in grado di fermentare il cibo non scomposto. Tuttavia, l'essere umano non ha un intestino cieco adatto e l'intestino crasso non si addice come cavità per la fermentazione. Mentre il nostro intestino tenue occupa oltre la metà di tutto il tratto digestivo, l'intestino crasso ne occupa meno di un quinto. Nelle scimmie antropomorfe le proporzioni sono pressoché all'opposto.

Anche se le verdure crude o l'insalata contengono vitamine e oligoelementi, questi alimenti non possono essere sufficientemente fermentati e quindi riassorbiti a causa della mancanza di un intestino cieco e del colon inadeguato. Di conseguenza si formano gas, che gonfiano il ventre, e alcol alifatici come il metanolo.

Prodotti integrali
Gli alcaloidi contenuti nella buccia dei cereali impediscono la predigestione del glucosio nello stomaco. Nell'intestino tenue esso non può essere completamente riassorbito. Gli zuccheri non digeriti fermentano nell'intestino e formano i ben noti alcol alifatici.

Latticini
Le intolleranze alle proteine del latte e al lattosio sono un fenomeno molto diffuso. La problematica della rinuncia completa ai latticini sussiste soprattutto in caso di intolleranza al lattosio. Per "latticini" si intendono il latte e tutti i suoi derivati, come ad es. lo yogurt e il formaggio. Spesso non si sa invece che anche alcuni additivi alimentari, come ad esempio gli emulsionanti, sono prodotti a partire dai componenti del latte. Nel caso di un'intolleranza al lattosio già esistente, nell'80% dei casi è probabile che sussista anche un contemporaneo malassorbimento del fruttosio.

Test: il mattino bere un bicchiere di succo di mele a digiuno. Se entro mezz'ora si ha un attacco di diarrea spontanea, è molto probale che sia dovuto a un malassorbimento del fruttosio.

Conclusione
Se i problemi intestinali sono la causa di tensioni, dolori e limitazioni articolari, il trattamento sintomatico avrà senso al massimo per un determinato periodo. Se la causa non è al livello dei muscoli e dello scheletro, il corpo non reagirà al trattamento a lungo termine. Infatti i sintomi servono a segnalare il disturbo a livello intestinale. Per questa ragione possono migliorare in modo significativo e permanente solo dopo un trattamento adeguato dell'intestino.

«Il massaggio di agopuntura secondo Radloff sostiene e armonizza gli organi indeboliti attraverso i meridiani, il trattamento della colonna vertebrale e non da ultimo con il trattamento energetico diretto degli organi.»

Naturalmente occorrerà anche eliminare gli alimenti che causano i disturbi, lo stress o i fattori mentali.

Fonti
Klaus Radloff: Die chinesische Medizin kennt keine orthopädischen Krankheiten
Peter Jeker: Skripte der Ausbildung zum APM-Therapeuten nach Radloff
Udo Pollmer: Prost Mahlzeit
Udo Pollmer, Susanne Warmuth: Pillen, Pulver, Powerstoffe
Udo Pollmer, Monika Niehaus: Food-Design Panschen erlaubt
Prof. Dr. med. Karl Pirlet: Richtlinien zur Ernährungsweise bei Verdauungs- und Stoffwechselstörungen