

PRESENTAZIONE DELL'AGOPUNTURA E DOMANDE COMUNI

Sembra misterioso, incredibile e interessante: una decina di aghi sottilissimi e sterili infissi sui punti precisi del corpo umano e animale, può curare e prevenire i problemi della salute..... eppure questa è la verità, è l'esperienza personale di tante persone e di tanti anni.

L'Agopuntura, terapia antica di 4000 anni, è una delle componenti principali della medicina tradizionale cinese. Considera che il corpo umano è percorso da una serie di meridiani (canali in cui scorre il Qi - l'energia vitale), ciascun meridiano corrisponde a un organo interno, come cuore, stomaco, fegato..... quando il flusso di energia si blocca o si sbilancia (troppo in eccesso o in deficienza), l'organo smette di funzionare in modo regolare e la persona si ammala. Anche il dolore, che occupa una grande percentuale dei problemi per cui ci si rivolge all'agopuntura, indica un blocco o stagnazione del flusso di Qi. Sta ai medici agopuntori, dopo una visita secondo la medicina cinese, ponendo domande sui sintomi e lo stato di salute totale facendo l'esame obiettivo soprattutto analizzando la lingua e il polso, individuare la sede e le cause del blocco o dello squilibrio del Qi, e selezionare i punti sui diversi meridiani per inserire gli aghi e normalizzare il flusso del Qi: sbloccare i meridiani e ristabilire l'equilibrio del Qi facendo disperdere l'eccesso o tonificare la deficienza. Le malattie e i dolori vengono trattate rimediando l'equilibrio di Qi.

Il trattamento non è doloroso, altrimenti non sarebbe stato accettato da tante persone per tanti anni. Si può avvertire un leggero fastidio, solo nel secondo necessario all'ago per penetrare nella pelle, successivamente grazie all'azione rilassante e riposante dell'agopuntura, spesso i pazienti si addormentano durante la terapia, ottenendo così anche un effetto di profondo rilassamento, riposo e rigenerazione : ci si ricarica.

L' Organizzazione Mondiale della Sanità ha già riconosciuto il valore dell'agopuntura dal 1979. Nel 2002 gli esperti cinesi hanno concluso che l'agopuntura può essere efficace per il trattamento di 461

problemi di salute, con non solo un' azione terapeutica e curativa, ma anche preventiva, aiutando a promuovere la salute, il benessere e prolungare la vita, naturalmente se i punti giusti vengono stimolati in modo corretto da specialisti qualificati.

L' Agopuntura tratta il corpo come un insieme, non solo qualche sintomo, cerca di approfondire e agire sulla causa (per esempio per il mal di testa, dovuto all'eccesso di Qi negativo nel fegato, che è una delle cause di mal di testa, si sceglie i punti sui piedi del meridiano del fegato). Anche per le allergie e intolleranze, per l'intossicazione da alcool, droga e farmaci, ci si indirizza sui punti del meridiano del fegato cercando di regolarizzarlo; c'è chi soffre di diversi sintomi e tutti collegati all'energia bassa del rene : stanchezza, vertigine, acufene, schiena indolenzita, impotenza....., ed allora si tonifica l'energia del rene; succede spesso negli ambulatori di agopuntura che molti pazienti vengono per dolori, insoddisfatti per l'alto dosaggio di antidolorifici, sono poi stati aiutati oltre che nei dolori anche per altri problemi di salute: dormono e digeriscono meglio, con miglior umore e difesa immunitaria..... grazie al trattamento globale dell'agopuntura. Tra cui alcuni scettici inizialmente (compresi i medici) ma pur di evitare l'effetto collaterale dei farmaci, provano l'agopuntura e con il risultato ottenuto hanno cambiato il loro atteggiamento. L' Agopuntura non solo da un beneficio fisico, ma anche psicologico. Ci sono stati tanti casi di depressione e ansia dopo la delusione con psicofarmaci, e poi migliorati con l'agopuntura, sia nei sintomi che nella qualità di vita senza o con ridotto dosaggio di farmaci; diversi sportivi con dolore e gonfiore alle ginocchia od altre articolazioni, dopo l'agopuntura, riscontrano non solo meno dolore e la sgonfiatura, ma si sentono anche più in forma, più sereni, raggiungendo risultati superiori nella gara, poichè l'agopuntura stimola la produzione di endorfina, che ha effetto antidolorifico ed euforico e che viene usata anche per liberare dalla dipendenza da droga.

L' Agopuntura è stata altamente diffusa in tutto il mondo ed in mille anni è stata sempre più evoluta e progredita nella teoria e nella pratica, nelle indicazioni e negli effetti. Anche in Italia, milioni di persone si

affidano all'agopuntura e gli ambulatori pubblici in cui viene praticata sono sempre più in aumento.

L'Agopuntura ha diversi vantaggi:

- Larga indicazione : in Cina l'agopuntura viene eseguita in numerosi reparti Ospedalieri (medicina interna, chirurgia, anestesia, ginecologia, ostetria, pediatria, neurologia, psicologia, dermatologia, otorinolaringoiatria, odontoiatria....)
- Il tasso di effetto terapeutico è piuttosto alto: circa l'80% (purtroppo non tutte le persone trovano giovamento da questa terapia).
- Pochi effetti collaterali, poco invasiva , e non come i farmaci, che vengono assimilati ed assorbiti dal sistema gastro-intestinale, lavorati nel fegato ed eliminati dai reni..... mentre può positivamente influire ogni parte del corpo ed in ogni organo interno, rendendoli meglio funzionanti equilibrando il flusso energetico e sanguigno dei diversi meridiani.
- Può combinare con altre cure, come farmaci chimici, rafforzando fegato e reni, alleggerire l'effetto collaterale dei farmaci: viene per esempio usata in oncologia assieme alla cura di chemio e radioterapia, per gli effetti indesiderati come la diminuzione dei globuli bianchi, nausea, vomito, stipsi, insonnia, ritenzione idrica...
- Aumenta la difesa immunitaria e pertanto rafforza anche la forza preventiva.
- Tranquillizza l'anima e calma i dolori.

Che cosa succede durante la seduta?

Ad ogni seduta, prima di iniziare la terapia, il medico esamina la lingua ed il polso, chiede al paziente le reazioni dopo la seduta precedente, e lo stato di salute fisico e psichico in quel momento. In base a tutto ciò, viene predisposto il programma per una nuova seduta, che può essere simile o modificata alle sedute precedenti.

Durante la seduta, il medico cerca di modulare il Qi, fino all'arrivo del Qi" (De Qi): dopo l'inserimento, l'ago viene manipolato o lasciato

fermo, il paziente prova sensazioni locali di pesantezza, gonfiore, calore, dolore, formicolii, a volte si irradiano, simili a piccole scosse elettriche. Anche il medico, con la mano che tiene l'ago, sente il "De Qi": tiraggio, stringimento, pesantezza e gonfiore attorno all'ago. "De Qi" significa che gli aghi stanno già muovendo il flusso energetico. Il grado di queste sensazioni varia da persona a persona, da periodo a periodo per la stessa persona. Millenni di esperienze cliniche dimostrano che l'effetto terapeutico dell'agopuntura è legato alle sensazioni del "De Qi". Di solito, più forte si ha l'energia, più veloce si percepisce il "De Qi", e più presto e soddisfacente sarà il risultato della terapia. Oltre che dallo stato di salute del paziente, il "De Qi" dipende anche dal medico: se gli aghi sono stati messi sui punti precisi o no, se la profondità o direzione in cui vengono inseriti gli aghi sono giuste o no, se la manipolazione e la stimolazione sugli aghi sono adatti o no.... Comunque l'agopuntura funziona anche per pazienti che provano sensazioni più leggere. A volte alle prime sedute si sente poco o niente e man mano che il trattamento continua le sensazioni del "De Qi" aumentano.

Come ci si sente dopo il trattamento?

Ogni persona reagisce in modo diverso all'agopuntura: ci sono le persone che si sentono meglio già dalle prime sedute: più leggeri e con maggior energia, più sereni e ottimisti, con i sintomi (come dolori) diminuiti... La maggioranza tende a migliorare gradualmente durante il ciclo ed una minoranza si sente meglio alla fine del trattamento, anche dopo qualche settimana o qualche mese di distanza.

Ci si può sentire molto stanchi, specie all'inizio del ciclo di terapia e questo è un effetto normale e benefico, spesso legato a un generale rilassamento psicofisico indotto dall'agopuntura: questo succede spesso ai pazienti che sono in uno stato di deficit energetico ed hanno bisogno di più riposo per ricaricarsi.

In rari casi ci sono pazienti che accusano sintomi accentuati dopo il trattamento.

L'aggravamento può essere dovuto all'impatto della terapia su di un organismo intossicato, stimolato dall'agopuntura, ed in questo caso l'organismo comincia a reagire in modo anche violento contro la malattia. Si possono sentire dei doloretto strani e passeggeri, dovuti alla "sensibilizzazione" dei distretti interessati e che fanno parte dell'effetto positivo dell'agopuntura, oppure i problemi per cui ci si è rivolti all'agopuntura possono accentuarsi temporaneamente, provocati da una forte reazione di disintossicazione dell'organismo. Queste sgradevoli esacerbazioni durano di solito poche ore o pochi giorni, in casi più rari possono prolungarsi per l'intero ciclo di trattamento di dieci sedute, e il medico cercherà di alleggerire diminuendo il numero di aghi o la stimolazione su aghi. In questo caso conviene non scoraggiarsi e continuare la terapia fino alla fine del ciclo, spesso entro tre o quattro settimane ci si sentirà meglio.

Purtroppo c'è anche la possibilità che il paziente faccia parte del 20% che non reagisce all'agopuntura, cioè non ottiene benefici da questa terapia, e nel frattempo la malattia peggiora nel suo processo sviluppatore: il medico dopo 5-6 sedute valuterà se sarà il caso che il paziente si rivolga ad una terapia più adatta.

Anche nel caso che finito il ciclo di cura non si avverta cambiamenti, non vuol dire che la terapia non abbia avuto alcun effetto: l'organismo può reagire tardivamente, specie se molto stanco, stressato e intossicato da farmaci e malnutrizione. Per giudicare l'effetto dell'agopuntura sul vs organismo bisogna aspettare che passi qualche settimana o qualche mese dopo il trattamento.

Dopo la seduta, se capita di avvertire strane sensazioni, come se si avessero ancora gli aghi addosso, significa che gli aghi hanno attivato i punti di agopuntura, che rimangono tali anche dopo la seduta e questo è un segno positivo: il paziente reagisce bene.

L'agopuntura agisce solo sul dolore?

Si tratta di uno dei più diffusi equivoci sull'agopuntura: l'agopuntura non è solo una terapia sintomatica antidolorifica, ma una terapia di riequilibrio globale delle funzioni fisiologiche e psichiche

dell'organismo. . Gli aghi stimolano il corpo a produrre da sé le sostanze "endorfine", che è sostanza endogena anti-dolore, mentre la morfina o altri antidolorifici steroidi o no sono di sintesi ed hanno diversi effetti collaterali, e poi l'effetto euforico rende più alta la soglia del dolore e quindi il dolore sembra attenuato in modo più sopportabile. Anche le altre azioni di agopuntura aiutano a diminuire i dolori: risolve stasi circolatorie ed anti-infiammatoria

Con l'agopuntura si può avere un effetto immediato sul dolore, ma nelle sindromi dolorose croniche spesso l'effetto si vede solo dopo un ciclo completo di 10-12 sedute, a volte anche mesi dopo la fine del trattamento: in certi casi è necessario più di un ciclo.

C'è da dire che nessun medico o terapia può garantire di sconfiggere il dolore completamente e per sempre, si cerca di renderlo più sopportabile facendo meno sacrifici sulla salute , e prendere meno farmaci con forti effetti indesiderati .

L'effetto di agopuntura:

L'agopuntura di solito è in diversa misura efficace nella stragrande maggioranza dei casi. Se per efficacia intendiamo una qualche azione terapeutica positiva sul paziente, non è guarire completamente senza ulteriore ricadute. Anche in quei casi in cui i problemi per i quali ci si è rivolti all'agopuntura non dovessero risolversi del tutto, il paziente di solito nota miglioramenti in altri distretti organici o comunque un rafforzamento dell'organismo. Se gli aghi vengono inseriti sui punti giusti in maniera corretta dal medico esperto, hanno sempre un effetto positivo, altrimenti non avrebbe durato più di 4000 anni e non ci sarebbero state tante persone nel mondo che spendono soldi per farsi pungere dagli aghi.

L'efficacia dell'agopuntura dipende sia dalla preparazione ed esperienza del medico, che dal paziente stesso:

- Il medico che fa diagnosi dal punto di vista di medicina cinese, che sceglie i punti sulla base di diagnosi, che inserisce e manovra gli aghi... tutto riguarda all'efficacia. Il medico dovrebbe analizzare tutti insieme i problemi del paziente ,

orientare la terapia sull'origine dei problemi e non solo su qualche sintomo. Per diventare un agopuntore esperto, ci vogliono anni ed anni di studio su teorie di medicina cinese, soprattutto l'accumulo di pratica clinica con diverse tecniche e metodi di agopuntura, l'aumento di esperienze proprie di successo e di fallimento e di quelli dei colleghi, e con frequenti aggiornamenti nel campo. Si comincia con un paziente nuovo cercando di fare una diagnosi giusta, per conoscere la causa e di conseguenza scegliere i punti giusti: per esempio, arrivato un paziente con cefalea, ci sono diverse possibilità di causa: da fattore esterno come vento e freddo, da eccesso di energia Yang di fegato, da umidità, da deficit di Qi di rene, da stasi di Qi e di sangue....., ogni causa ha i suoi sintomi, segni, manifestazione nella lingua e polso ed ha anche un corrispondente gruppo di punti. A volte i punti vengono scelti giustamente, ma non nelle zone precise sul corpo, oppure la direzione o angolazione e profondità dell'inserimento degli aghi, o la manovra e stimolazione sugli aghi non sono adatti tutti influiscono negativamente sull'effetto. Poi se il medico fa sentire troppo male mentre inserisce aghi, i muscoli del paziente si contraggono, impedisce il flusso energetico, è sfavorevole per l'effetto; nel frattempo il paziente può perdere la fiducia verso il medico e la volontà di continuare l'agopuntura.

Di fronte allo stesso paziente, diversi agopuntori con diverse esperienze potrebbero scegliere diversi punti e modi di mettere gli aghi, i risultati saranno diversi; anche lo stesso ago nello stesso punto, inserito e manipolato dai diversi agopuntori, avrà un diverso effetto.

L'agopuntore non si improvvisa: in Cina per formare un medico agopuntore occorre oltre 6 anni di studio di teoria ed almeno 6000 ore di pratiche cliniche con tre anni di specializzazione. Alcuni agopuntori, con impreparazione e insufficiente qualifica professionale, hanno dato un'impressione negativa della terapia di agopuntura. Oltre la capacità e passione professionale, bisogna

anche sapere ascoltare il paziente con pazienza ed attenzione, prendere col cuore i problemi del paziente, senza trascuratezza e superficialità, spiegare bene sui problemi e sulla terapia di agopuntura, cercare di creare col paziente un buon rapporto di fiducia, di comunicazione e di collaborazione.

Per molti pazienti con problemi profondi, su cui si vede lentamente l'effetto e necessita un lungo periodo di terapia, è comprensibile che perdano facilmente fiducia e pazienza. E questo succede soprattutto per i problemi ostinati già a tante terapie, problemi cronici, problemi di anziani e problemi provocati anche da fattori psicologici..... il medico cercherà di curare anche psicologicamente, trasmettere al paziente la fiducia per la cura e il coraggio di affrontare le malattie, aiutarlo a considerare l'influenza positiva o negativa del fattore psicologico sullo sviluppo delle malattie e sull'effetto della terapia. Un bravo agopuntore dovrebbe anche saper fare lo psicologo.

L'Agopuntura è proprio ideale per salute fisica e psichica, aiuta a sollevare dalla sofferenza psicosomatica, non solo per merito di endorfina, ma anche per la regolarizzazione del sistema nervoso. Nell'ambulatorio di agopuntura, si vede spesso dei pazienti che soffrono sia di diversi dolori che di depressione, dovuta spesso da anni di dolori fisici, a cui farmaci anti-dolorifici e anti-depressivi non hanno funzionato bene, anzi hanno portato disturbi gastro-intestinali e danni al fegato ed ai reni, dimostrati dagli esami strumentali e di laboratorio, e quindi diventano ancora più depressi..... con l'aiuto dell' agopuntura vengono migliorati sia i dolori che gli umori e si sentono più energici e più sereni per affrontare i problemi quotidiani, oltre quelli della salute.

- L'efficacia dell' agopuntura dipende molto dal medico, ma ancor più dal paziente stesso: qual'è la malattia e a che grado di sviluppo, qual'è la causa e da quanto tempo ne ha sofferto, come reagisce all'agopuntura, se ha fiducia verso l'agopuntura e al medico che la esegue, se lo stile di vita della persona contrasta con la cura di riequilibrio dell'agopuntura, quali i pensieri negativi, dieta sbagliata, assunzione di alcool, fumo e

farmaci con seri effetti collaterali. Più è buona la base della salute e più lieve sarà il problema; più presto si interviene con la terapia, più giovane è l'età e più soddisfacente sarà l'effetto e con un tempo più breve o viceversa..... Nei casi difficili, o già nella fase tarda o terminale, l'agopuntura può aiutare ad alleviare i sintomi, sollevare la sofferenza, migliorare la qualità della vita.

L'agopuntura non è miracolosa nè onnipotente, ci vuole tempo e pazienza. Per alcuni problemi di salute, bisogna applicarla con costanza e frequenza per sentirne il giovamento. Tanti occidentali ansiosi e nervosi si aspettano un effetto immediato, come dai farmaci tradizionali, mancano di fiducia e pazienza per le terapie lente. Tanti pazienti, prima di rivolgersi all'agopuntura, sono stati in diversi ospedali e da diversi medici, provate diverse terapie e soprattutto tanti farmaci, senza avere a risultato. Con i farmaci tradizionali all'inizio possono avere un certo risultato, ma poi con l'assuefazione e con gli effetti collaterali talmente forti devono rinunciare ed allora decidono di provare l'agopuntura, considerandola come " l'ultima spiaggia " e con tante aspettative, senza pensare che hanno perso il tempo migliore per questa cura, perchè a questo punto la malattia si è sviluppata ulteriormente ed alcuni danni organici vengono difficilmente recuperati, o ci vuole molto più tempo per recuperare, poiché oltre a risolvere i problemi stessi, l'agopuntura dovrà affrontare anche i problemi arrecati dai farmaci: perciò non bisogna scoraggiarsi se dopo qualche seduta non si riscontra un evidente miglioramento e rinunciare al completamento della cura.

L'effetto dell'agopuntura è solo un prodotto psicologico della suggestione? No..!

Numerose ricerche scientifiche l'hanno confermato: l'agopuntura è una terapia medica a tutti gli effetti. Dopo l'agopuntura, non solo i sintomi soggettivi vengono migliorati, ma anche miglioramenti si riscontrano pure nell'elettrocardiogramma dei pazienti con ischemia da angina pectoris, nell'eco-doppler carotideo si riscontra un miglior flusso

sanguigno verso il cervello nei pazienti che soffrono di vertigine da arteriosclerosi dell'arteria carotidea, e nell'esame del sangue un aumento dei globuli bianchi e anticorpi nei pazienti sottoposti a chemioterapia.

Tuttavia anche dopo aver constatato un miglioramento, in alcuni casi cronici e radicati, dopo un ciclo completo, sarebbe bene fare dei richiami ogni tanto per mantenere l'effetto. Per quanto riguarda casi molto ostinati con le cure tradizionali, c'è ancora possibilità di stare meglio con successo con l'agopuntura: sintomi più sopportabili, meno limitazione funzionale, meno sofferenza, più ottimismo, con miglioramento della qualità della vita e del lavoro e dello stato generale della salute. Pure gli esami strumentali e di laboratorio lo dimostrano. Quando alcuni pazienti depressi o che soffrono d'insonnia, con la cura di psichiatra e psicologo non hanno risolto, con l'agopuntura sono riusciti di andare avanti senza o con ridotto dosaggio di farmaci. Succede spesso negli ambulatori di agopuntura che molti pazienti vengono per dolori, insoddisfatti per l'alto dosaggio di antidolorifici, sono poi aiutati oltre che nei dolori anche per altri problemi di salute: dormono e digeriscono meglio, con miglior umore e difesa immunitaria..... grazie al trattamento globale dell'agopuntura, tra cui alcuni scettici inizialmente, ma pur di evitare l'effetto collaterale dei farmaci, provano l'agopuntura e con il risultato ottenuto ne hanno cambiato il loro atteggiamento. Negli Stati Uniti è ormai un principio di tanti medici di famiglia, quando devono decidere se consigliare o meno al paziente l'agopuntura, si chiedono: " se il paziente è un mio familiare, cosa deciderei?"

Il fatto più convincente è l'effetto soddisfacente dell'agopuntura sugli animali: per loro non c'è alcun fattore psicologico e pertanto è da escludersi l'effetto placebo, e tanti successi ne dimostrano che funziona.

Sia per dolore che per limitato movimento delle articolazione infiammate, tanti animali con l'agopuntura hanno potuto evitare i rischi dei farmaci e degli interventi chirurgici.

Anche per la funzionalità degli organi interni i cavali che zoppicavano per dolori ora si prestano meglio nelle gare con più forza e grinta ed i

cani che rifiutavano di mangiare ora digeriscono meglio, con buon appetito, con miglioramento di sintomi quali gonfiore e dolore nella pancia, diarrea e stipsi.

Quali sono le indicazioni dell'agopuntura ?

Un agopuntore cinese ha riassunto le indicazioni dell'agopuntura in "quattro non" dei casi clinici:

- con la medicina occidentale, non si conosce la diagnosi precisa;
- non si sa come curare;
- non si ha trovato miglioramento oppure non si può continuare altre cure per gli effetti indesiderati o rischi.

L'agopuntura ha una larga indicazione, ma non è onnipotente.

Viene usata in Cina in quasi tutti reparti d'ospedale.

Tra i più comuni problemi per cui ci si rivolge all'agopuntura sono:

1. Dolore acuto e cronico: la sua azione principale è combattere il dolore, sia osteoarticolare che muscolare o neurotico o vascolare, dolore da stress, da ansia, dolore post-trauma, post-intervento, dolore dai problemi di colonna vertebrale cervicale e lombare, dolori alla spalla, gomito, ginocchia, lombo sciatalgie, artrosi, artrite, cefalee, mal di denti, dolore mestruale, ed anche nelle anestesie.
2. Paralisi da ictus: l'agopuntura accelera i progressi nel parlare e camminare, migliorando la prognosi.
3. Depressione, ansia in quanto agisce non solo tramite la produzione di endorfina aumentando l'umore, gli aghi stimolano anche i punti sui meridiani che regolano le energie psichiche: sul polso c'è un punto su cui si può solo massaggiare per attacchi d'ansia ed angoscia, corrispondendo al cuore, che causa anche palpitazioni, insonnia, e di conseguenza ci si sente in seguito più ottimisti, fiduciosi ed energici.
4. Disturbi dei diversi organi interni: sistema nervoso, cuore, polmoni, fegato, stomaco, intestino, reni, migliorandone la funzionalità.

5. In campo oncologico: rafforza la difesa immunitaria, migliora la qualità della vita, allevia i dolori ed effetti collaterali di chemio e radioterapia: nausea, vomito, insonnia, ritenzione idrica, globuli bianchi e rossi bassi ...
6. Si è dimostrato che gli aghi sono efficaci anche nella cura dell'infertilità da un confronto tra due gruppi di donne con problemi di infertilità, uno trattato con l'agopuntura e l'altro con la terapia ormonale. Al termine della ricerca, la percentuale di successo nel gruppo di agopuntura è superiore ed il tasso di gravidanza nelle donne che si rivolgono all'agopuntura è doppio, per sua azione di rilassare, di migliorare circolazione energetica e sanguigna dell' utero e delle ovaie, di equilibrare il livello di ormoni femminili e viene usata anche nei disturbi durante la gravidanza, come nausea, vomito...
7. Obesità: l'agopuntura calma, migliora l'umore, diminuisce la fame da nervoso ed attiva il metabolismo dei grassi.
8. Allergia e intolleranza da pollini e da alimenti: rinite, asma, eczema, orticaria ...
9. Per liberarsi dalla dipendenza da droga, fumo, alcool o diminuirne l'assunzione; per aiutare il fegato e reni a disintossicarsi ed eliminare i farmaci e abbassarne il dosaggio.
10. Uso preventivo: si dà sempre più importanza alla prevenzione ed al mantenimento dello stato di salute. L'agopuntura rafforza la difesa immunitaria, equilibra l'energia, soprattutto prima di affrontare stress (gare sportive, esami di maturità), con più forza fisica e mentale, più concentrazione, più memoria. Per problemi collegati allo stress quotidiano (insonnia, impotenza, stanchezza...) invece di prendere farmaci, l'agopuntura è una scelta saggia.

L'agopuntura può essere pericolosa ? Ha effetti collaterali ?

L'agopuntura è una terapia sicura, se correttamente eseguita da medici appositamente preparati e capaci e presenta pochi rischi. È una tecnica poco invasiva, però non priva di rischi:

- piccoli ematomi a seguito della puntura accidentale nei capillari;
- nei soggetti particolarmente emotivi, paurosi o tanto stanchi, ci sono potenziali crisi lipotimiche, con uno stato di ipotensione sanguigna : praticare l'agopuntura con il paziente disteso sul lettino possono essere evitate.
- gli aghi sono molto sottili e raramente possono rompersi, rendendo necessaria la rimozione chirurgica, soprattutto quando viene usato l'elettrostimolatore, collegando una debole corrente elettrica agli aghi per trattare dolore o uno anestetico: per evitare ciò cercare di stare immobili e se qualche ago dà fastidio, avvisare immediatamente il medico.
- Le direzioni sbagliate di infissione, le inserzioni molto profonde di aghi alla base del cranio, nella zona dei polmoni, nella parte della schiena o della cavità addominale, può provocare emorragia cerebrale, pneumotorace, danni ai reni ed agli organi interni addominali: ancora una volta insistiamo sull'importanza che siano mani esperte a inserire e manipolare gli aghi e vanno seguiti rigorosamente i chiari avvisi nei testi specializzati sull'agopuntura per quanto riguarda sia la profondità che la direzione e l'angolazione nella quale gli aghi devono essere inseriti.
- Si utilizza aghi monouso presterilizzati, per evitare infezioni da HIV ed epatite: anzi la ricerca dimostra che il tasso di HIV ed epatite è più basso nei soggetti che si rivolgono regolarmente all'agopuntura, grazie alla difesa rafforzata.

Essendo bassi i rischi ed effetti collaterali associati all'agopuntura, molto minori dei trattamenti convenzionali, negli ospedali cinesi le denunce per danni subiti da agopuntura è estremamente ridotta. Negli Stati Uniti la cifra per l'obbligo di assicurarsi contro i rischi per i medici di agopuntura è 10 volte inferiore rispetto ai medici di altre specializzazioni.

Quali sono le controindicazioni ?

Sono previste con l'inserimento di aghi : grave anemia, emorragia, emofilia, piastrine basse; pressione sanguigna troppo alta o troppo bassa; grave insufficienza cardiaca, epatica, renale; ulcera, tumore e infezione nella pelle.

Si evita di inserire aghi su ubriachi, su persone con grandi arrabbiature, troppo paurose o agitate, in estrema stanchezza, con lo stomaco stravuoto o strapieno. Su anziani, persone fragili o che si rivolgono per la prima volta all'agopuntura, è preferibile la posizione distesa su lettino, usando meno aghi e con minore stimolazione sugli stessi.

Durante il ciclo mestruale, di solito non si fa l'agopuntura, per evitare che l'attivazione sulla circolazione possa fare perdere più sangue, tuttavia per curare il dolore mestruale o ciclo irregolare, si mette aghi anche in questo periodo.

L'agopuntura è utile anche quando non si ha una malattia particolare ? Certo.!

Sottoporsi all'agopuntura nei periodi in cui si deve impiegare maggiore sforzo mentale e fisico, permette di riacquistare il massimo della propria forma fisica e mentale.

L'agopuntura giova a chi si sottopone d'abitudine a stress nel lavoro, anche prima di soffrire veri e propri deficit dell'efficienza mentale. Può giovare inoltre agli sportivi e studenti prima di affrontare una gara o esame importante, per combattere l'affaticamento, per poter usufruire di maggior forza e resistenza, lucidità mentale, calma e concentrazione, avere migliore risultato nella prestazione.

Aiuta anche a recuperare da una grande fatica e dai dolori muscolari da sport, ed accelera il recupero del cuore da estremo stress di gara e migliora circolazione e funzionalità di altri organi interni.

Inoltre è consigliata nella prevenzione delle malattie e nel mantenimento dello stato di salute: sempre più gente si rivolge all'agopuntura regolarmente per questi motivi.

Anche ai bambini, nel periodo del picco di infezioni da batteri o virus, vengono stimolati i punti per rafforzare la difesa.

Le persone anziane possono curarsi con l'agopuntura?

Non esiste un limite d'età che impedisca a una persona di sottoporsi al trattamento.

Le malattie tipiche degli anziani, come artrosi, artrite e i problemi legati ad una minor efficienza fisica e mentale..., possono essere affrontati molto bene con l'agopuntura.

Bisogna tenere presente però che le persone anziane tendono in genere a rispondere più lentamente alla terapia rispetto alle persone più giovani: occorre pazienza e costanza nelle cure, qualche volta anche nelle settimane o mesi successivi, per valutare l'efficacia della terapia. Tanti anziani con buona forma fisica e mentale, anche estetica, cioè con aspetto di 20 anni in meno, si sono fatti stimolare o massaggiare da soli sui punti di agopuntura.

Se si stanno assumendo farmaci di sintesi ci si può curare con l'agopuntura? Sì!

Spesso ci si rivolge all'agopuntura per liberarsi da farmaci o diminuirne il dosaggio, perché il lungo periodo di grande dosaggio di farmaci ha accumulato effetti collaterali, oppure perché i farmaci non funzionano più dopo un periodo di assunzione, per motivo di assuefazione.

L'agopuntura abbinata con farmaci, potrebbe diminuirne il dosaggio, la dipendenza e gli effetti collaterali ed aiutare l'organismo a recuperare dall'intossicazione dei farmaci.

Come nel caso di fare l'agopuntura assieme alla chemioterapia, si cerca di abbassare la sofferenza dalla malattia e dai farmaci, e dare all'organismo la forza di riprendersi.

C'è da dire : più farmaci si assumono e più è possibile che l'agopuntura scateni reazioni avverse, e questo fa parte dell'azione di disintossicazione della cura di riequilibrio.

Cos'è l'auricola-terapia?

L'orecchio è collegato strettamente con tutte le parti del corpo e organi interni e 12 meridiani energetici.

I punti precisi del padiglione auricolare possono indicare problemi di salute e curarli.

Si usa aghetti o semini per stimolarli e per trattare o prevenire malattie.

I semini sono semirotondi, adatti anche ai bambini, anziani e persone che hanno paura di aghi: è un metodo non-invasivo.

Spesso l'auricola-terapia viene usata per:

1. Smettere di fumare: è efficace in 60-70% dei fumatori. Tramite stimolo sul sistema nervoso, aumenta endorfine che danno un senso di appagamento, ci si sente più tranquilli, meno nervosi dall'astinenza; il desiderio di fumare s'indebolisce, anzi si può sentire nausea o disgusto annusando sigarette.
2. Smettere di assumere l'alcool: circa il 75% dei bevitori sono riusciti ad avere successo con l'aiuto dell'agopuntura. Si sono sentiti anche meno depressi e agitati, più rilassati, pazienti e gentili verso gli altri, e con memoria e vista migliorata, con più fiducia in se stessi, più efficienti nel lavoro.
3. Liberarsi di farmaci e droga: con l'agopuntura ci si sente più soddisfatti, con il desiderio diminuito, ed anche i sintomi da astinenza.
4. Dimagrire: il punto di "bocca" e "anti-fame" vengono usati per calmare fame-nervoso, altri punti per migliorare il metabolismo di grassi e sgonfiarsi da ritenzione idrica, per perdere peso.
5. Anti-dolore: dolore da trauma, da intervento, da infiammazione, da sistema nervoso, da tumore...
6. Problemi psico-somatici: nevrotico, ansia, depressione, palpitazione, insonnia, stanchezza, gastrite, colite, mestruazione irregolare, sindrome da menopausa...

Cos'è l'elettrostimolatore ?

Si collega una corrente debole alle maniche di aghi, rafforzando l'azione per sbloccare l'energia e far circolare meglio Qi e sangue: si usa soprattutto nelle anestesie con l'agopuntura, perciò per diversi tipi di dolori.

Cos'è la coppettazione?

Si toglie aria dalle coppette, formando una pressione negativa, attaccandole alle zone previste. Prevede la dilatazione dei vasi sanguigni locali con accelerazione del flusso sanguigno, migliore nutrimento ai tessuti, migliore metabolismo ed aumento delle difese. Aiuta aghi a sbloccare Qi e sangue, togliere l'umidità e freddo, di conseguenza calma dolori e infiammazione.

Quanto dura una seduta ? Quante sedute ci vogliono per completare un ciclo e con quale frequenza ?

La durata di ogni seduta varia da pochi minuti fino ad un'ora, dipende dalla costituzione del paziente, da quanti problemi e che problemi, dalle tecniche di agopuntura, dal numero di aghi inseriti e dalle manipolazioni effettuate sugli aghi.

In genere 10-12 sedute costituiscono un ciclo di terapia, per patologie croniche o radicate come l'artrosi.

Invece per problemi acuti, come torcicollo, distorsione... possono bastare 3-5 sedute.

A seconda dei casi, può essere giornaliera (nelle malattie più acute), altrimenti 1-2 sedute alla settimana nelle malattie croniche.

Alla fine del ciclo si lascia passare qualche tempo, da qualche settimana a qualche mese, per valutare appieno gli effetti del trattamento: si può sentire l'effetto benefico anche nel corso dei mesi successivi alla fine del ciclo.

In molte malattie croniche o gravi i problemi devono essere seguiti negli anni, si possono programmare cicli di terapia da effettuarsi 1-2 volte all'anno, preferibile nei cambi di stagione.

In altri casi, con pazienti senza particolari problemi organici, si conclude la terapia, oppure può essere sottoposto a qualche trattamento a scopo preventivo, tonificando il Qi (energia) con l'agopuntura per mantenersi in salute.