

In Italia Euro 1,30

Intimità

MODA
Così sotto
la pioggia

SALUTE
Se il tuo
bambino
non vede bene

CUCINA
Profumo
di limone

BELLEZZA
Contro i segni
del tempo

SOCIETÀ
Mobbing:
quando lavorare
è un incubo

10 storie
vere



SPECIALE

Tutto Sanremo



Un romanzo completo

Disintossicare il colon sfruttando l'elemento naturale per eccellenza, ossia l'acqua: parliamo del lavaggio intestinale, tecnica poco conosciuta in Italia ma efficacissima.

IDROCOLONTERAPIA

Acqua, toccasana per l'intestino

La pratica di "lavare" il colon per depurare l'organismo, l'idrocolonterapia appunto, si perde nella notte dei tempi. Nonostante questo, almeno in Italia, è ancora poco conosciuta e applicata, tanto che a oggi non viene rimborsata dal Servizio sanitario nazionale. Ma vediamo di fare chiarezza su questa metodica.

I compiti del colon

L'intestino crasso, o colon, l'ultima parte del tubo digerente, svolge la duplice funzione di assorbire l'acqua dagli alimenti che lo attraversano prima di essere espulsi e di fare da "spazzino", isolando le scorie perché vengano eliminate con le feci. È anche una sorta di spugna in grado di assorbire tutte le sostanze nutritive che passeranno, poi, nel sangue e verranno trasportate al fegato che seleziona le buone (nutrienti) dalle "cattive" (tossine). A volte, questo meccanismo si inceppa e il colon comincia a dare segni di sofferenza (disbiosi) sino, eventualmente, a una più generale intossicazione dell'organismo (tossiemia). I motivi? Dalla vita sedentaria a un'alimentazione povera di fibre, dall'inquinamento ambientale all'abuso di fumo, alcol o farmaci. Oppure possono intervenire malattie quali diverticoli e infe-

zioni intestinali. Il campanello d'allarme di solito è un'ostinata stitichezza e, a lungo andare, il materiale fermo nell'intestino crea un sorta di patina che si stratifica sulle pareti del colon, alterandone la funzione disintossicante. Possono esserci anche sintomi quali disturbi addominali, irritabilità, affaticamento, problemi ormonali o tiroidei, malattie della pelle.

Dove si effettua

Ecco alcuni dei centri di riferimento per ricevere informazioni o effettuare l'idrocolonterapia:

- Milano, tel. 02344 727
- Firenze, tel. 055234 4746
- Roma, tel. 063620 6341
- Napoli, tel. 0815752 335.

Come funziona

Una delle soluzioni per risolvere i problemi del cattivo funzionamento del colon è, appunto, quella del lavaggio intestinale. Viene effettuata in centri specializzati ed è preceduta da una visita che valuta globalmente lo stato di salute di chi intende sottoporvisi. Nei tre giorni precedenti la prima seduta depurativa, ci si prepara prendendo sostanze naturali che ammorbidiscono le feci. Mediante l'inserimento indolore di un tubo nel retto il colon verrà svuotato completamente di tutto il materiale fecale e le pareti ripulite dei germi cattivi e delle scorie tossiche. L'intera operazione dura circa 45 minuti. Quante sedute si possono fare? Se lo scopo è curativo, si parte da un ciclo di 6-10 lavag-

ANCHE A CASA

È possibile effettuare l'idrocolonterapia a casa, magari in alternanza con le sedute nei centri specialistici. Occorre dotarsi dell'attrezzatura necessaria facendo, però, molta attenzione perché non si tratta di procedure di facile applicazione. Il tipo di apparecchio che si monta sul water, se non usato con la massima cautela ed esperienza, può comportare dei rischi. Le apparecchiature più indicate, secondo gli specialisti, sono quelle che funzionano in base al principio della gravità. Per questo tipo di pratiche va usata rigorosamente solo acqua.

gi, 1-2 volte la settimana. Una volta raggiunto un buon equilibrio intestinale, sarà sufficiente una seduta al mese. Se, invece, l'obiettivo è quello di mantenere il benessere, basteranno tre applicazioni a ogni cambio di stagione, in particolare autunno e primavera. Il costo di una seduta va dai 60 ai 75 euro circa.

Che cosa cura

In generale, il lavaggio intestinale ripulisce la mucosa del grosso intestino e rimuove le tossine. Regolarizza anche la peristalsi intestinale (i movimenti naturali che ne fanno avanzare il contenuto) facendo fare una ginnastica "passiva" alla muscolatura del colon. L'idrocolonterapia può essere effettuata a tutte le età per alleviare i disturbi di chi soffre di stitichezza cronica, colon irritabile, gonfiore addominale, colite tossica, digestione difficile, micosi intestinali rettali, anali e vaginali. Ma si può rivelare utile anche per disturbi cutanei (come acne, psoriasi, pelle molto impura) e allergie gastrointestinali; viene anche messa in atto, per esempio, per la cura di dolori lombari, depressioni e mal di testa di varia origine. Il lavaggio può anche essere un ottimo alleato dell'organismo per prepararlo a sostenere esami particolari quali la colonoscopia, il clisma opaco e la rettosigmoidoscopia, o prima di un intervento chirurgico sull'apparato digerente.

Le controindicazioni

Non dovrà sottoporsi a questa pratica chi ha serie malattie cardiache, neoplasie del colon e del retto, colite ulcerosa in fase attiva, diverticolite o morbo di Chron in fase acuta, insufficienza renale. È indispensabile, comunque, prima di sottoporsi a lavaggio intestinale, chiedere il parere del medico.

Paola Tiscornia

Con la consulenza del dottor Riccardo Annibaldi, consulente per la colonproctologia alle case di cura San Pio X e San Camillo di Milano.