

● Settimanale di salute e bellezza

● Lire 2.000 ●

# Viversani

& belli

**SESSO**  
pronte 2 nuove  
pillole per lui

**PASTA**  
scopri se  
è di qualità

**male**  
**ai muscoli**  
LE CAUSE E I RIMEDI

**allergie**  
**ai cibi**  
PERCHÉ SONO  
IN AUMENTO

**colesterolo**

**I FARMACI SONO  
PROPRIO NECESSARI?**

**BUGIE**  
se le dicono  
i piccoli



Questo trattamento di "pulizia intestinale" può dare beneficio all'intero organismo. Quando usarlo

# Come lavare via

## molti DISTURBI

### Il colon esercita funzioni vitali

Il suo nome non sembra casuale, visto che l'intestino crasso (o colon, l'ultima parte del tubo digerente) è veramente una delle colonne portanti dell'organismo.

■ Svolge, infatti, un duplice compito vitale:

1 **assorbe l'acqua** dagli alimenti che, già digeriti dall'intestino tenue, lo attraversano in tutta la sua lunghezza (circa un metro e mezzo) prima di essere espulsi;

2 **isola e concentra le scorie**, così come gli scarti indigeribili, perché vengano eliminati con le feci.

■ Da un lato, dunque, il colon ha la funzione di "spazzino", che **ripulisce l'organismo** dalle tossine e dai prodotti tossici.

■ Dall'altro, è una specie di spugna, che **assorbe** molti **sali minerali** e i prodotti finali della trasformazione dei vari nutrienti (zuccheri, grassi e proteine).

■ Dopo aver attraversato il colon, le sostanze nutritive vengono assorbite dal sangue, che le trasporta al fegato, a sua volta incaricato di ridistribuire quelle buone (nutrienti) ed eliminare quelle cattive (tossine).

■ Questo processo naturale si può inceppare quando il fega-

to, a fronte di troppe tossine da espellere, non ce la fa più a smaltirle tutte: il risultato può essere un'**autointossicazione** - chiamata "**tossiemia**" - che si ripercuote su tutto l'organismo.

#### CHE COSA FA SCRICCHOLARE IL SUO EQUILIBRIO

Lo scorretto **stile di vita** del mondo occidentale, con scarso movimento fisico, un'alimentazione ricca di prodotti raffinati e povera di fibre, l'inquinamento ambientale, l'abuso di sostanze tossiche (fumo, alcol) e di farmaci: tutto ciò getta le basi per un cattivo funzionamento del colon (**disbiosi**).

■ Sono tutti fattori che alterano l'equilibrio della flora batterica, favorendo la crescita di microrganismi cattivi: nelle disbiosi semplici, predominano soprattutto i **batteri aerobi** e i parassiti, mentre nelle disbiosi complesse sono i **funghi** e i lieviti (soprattutto la *Candida albicans*) a prendere il sopravvento.

■ Nel 1991, il ricercatore tedesco Peger dimostrò che buona parte delle disbiosi sono provocate dall'**abuso di farmaci** (antibiotici, immunosoppressori eccetera).

■ Ma all'origine di una forte di-

**C**he l'intestino sia il "mandante oscuro" dei disturbi più disparati è riconosciuto anche dalla medicina ufficiale. Ma sulla millenaria pratica di "lavare" il colon per depurare l'organismo dominano ancora molti pregiudizi, sia tra i profani sia tra gli stessi medici. Prova ne è che sono ancora pochi coloro che conoscono, vogliono e possono usufruire dell'idrocolonterapia, scarsamente

diffusa in Italia e non ancora rimborsata dal Servizio sanitario nazionale. Eppure, è scientificamente provato che disintossicare il colon sfruttando l'elemento naturale per eccellenza - l'acqua - restituisce un equilibrio psicofisico "tangibile" su tre fronti: la salute, con la cura e la prevenzione di molte malattie; la bellezza, con risultati visibili soprattutto sulla pelle; la mente, più sana in un corpo sano.

## 3 stadi della depurazione

fase cruciale dell'idrocolonterapia è il raggio intestinale vero e proprio, ma altrettanto importanti sono le altre due fasi da seguire scrupolosamente prima e dopo ogni seduta.

Ogni ciclo di idrocolonterapia va sempre preceduto da un'accurata visita da parte di uno specialista, che valuti lo stato di salute e indaghi sulla storia medica della persona.

### La preparazione

Da solo i tre giorni precedenti alla prima seduta depurativa, durante i quali ba-

si ci possono essere **malattie** (morbo di Chagas, diverticoli, infezioni intestinali) e interventi chirurgici riguardano l'apparato digerente.

Lo squilibrio del colon spesso si manifesta con costipazione o stitichezza, ma è anche possibile che ci sia lo stato di intossicazione in cui si evacua ogni giorno e anche più volte al giorno.



MANCONI

### L'intossicazione può essere generale

La tossiemia, diretta conseguenza della disbiosi, ha origine nel colon, ma rischia di coinvolgere tutto l'organismo, se non viene contrastata per tempo.

■ A un'ostinata **stitichezza**, il primo campanello d'allarme, fa da contraltare una crescita eccessiva di microrganismi cattivi, che non vengono più smaltiti tramite l'evacuazione.

■ A lungo andare, tutto il materiale bloccato nell'intestino crea una sorta di **patina sempre più spessa**, che va a stratificarsi sulle pareti del colon, alterandone le varie funzioni, tra cui quella disintossicante.

■ Il primo a subire i colpi dell'intossicazione è l'**apparato gastroenterico**, che reagisce con meteorismo, flatulenza, tensione addominale, sviluppo di micosi (funghi).

■ Poi, il raggio d'azione della tossiemia aumenta, fino a raggiungere il cuore stesso dell'organismo, le **cellule**, con dirette ripercussioni sul sistema immunitario, più debole e vulnerabile alle malattie.

■ Gli effetti dell'intossicazione non incidono solo sul benessere fisico, ma anche sull'equilibrio psicologico, perché la persona può soffrire di **irritabilità, affaticamento**, allergie, asma, mancanza di concentrazione, mal di testa, disturbi ormonali e tiroidei, malattie della pelle.

sta prendere sostanze naturali per **preparare le feci**, in modo che diventino morbide.

● Parallelamente, vengono prescritti fermenti lattici acidofili, che servono per rafforzare il colon.

## 2 Il lavaggio

L'obiettivo è di eliminare tutto il materiale fecale, anche quello che solitamente non viene espulso con le feci perché è stratificato e attaccato alle pareti del colon, insieme ai germi cattivi e alle scorie tossiche.

● Lo strumento per la purificazione è un **tubo** dalle dimensioni ridotte, che viene inserito - senza dolore - nel retto della persona sdraiata su un lettino.

● Da questo tubo principale si diramano **due altri tu-**

**bi** ancora più piccoli, collegati a una macchina: uno ha il compito di portare nel colon acqua filtrata, l'altro di scaricarla una volta che ha fatto il suo dovere.

● Il circuito dell'apparecchio è ermeticamente chiuso: sono **escluse fuoriuscite** di materiale fecale o la diffusione di odori sgradevoli.

● Inoltre, se il trattamento è eseguito correttamente, non solo non è mai doloroso, ma anzi piacevolmente **rilassante**: il terapista imposta la temperatura e la pressione dell'acqua, ma è la persona a indicare quando il volume raggiunge la soglia di tolleranza.

● L'operazione di **riempimento e svuotamento** continua, fino a quando l'acqua non esce dal secondo tubicino completamente limpida (in genere 40-45 minuti).

## 3 Il post-trattamento

Prevede solo il potenziamento della flora intestinale "buona" con fermenti lattici, vitamine e oligoelementi.

● In alcuni casi, si procede con una rieducazione motoria del colon.

## Che cosa cura

L'idrocolonterapia può essere applicata a tutte le età, per prevenire, aiutare a risolvere o curare una lunga lista di disturbi.

### → Le malattie del colon e del retto

Le virtù curative dell'idrocolonterapia si esercitano soprattutto in chi soffre di **stitichezza** cronica e ostinata, colon irritabile, malattia diverticolare (non in fase acuta), colite tossica, gonfiore addominale con meteorismo e flatulenza, alito pesante, digestione difficile e pesantezza dopo i pasti.

● La purificazione del colon è un aiuto quasi indispensabile nel trattamento delle **micosi** (infezioni da funghi) **intestinali**, rettali e anali, soprattutto se croniche o con frequenti ricadute.

### → I disturbi della pelle

In presenza di un colon intossicato, le **tossine** accumulate

dall'organismo devono essere smaltite attraverso la pelle: se questa è "malata", infatti, spesso la causa è proprio un intestino che funziona male.

● Per questo, molte persone con **problemi cutanei** (acne, psoriasi, eczema) beneficiano della cura con i lavaggi del colon.

● Il dottor Burgess, professore di dermatologia all'università di Montreal (Canada), ha riferito i buoni risultati dell'idrocolonterapia su molti casi di **eczema**, probabilmente provocato da tossiemia.

● Gli effetti dell'idrocolon sono ben "visibili" anche sulla pelle, perché contribuisce a **eliminare eventuali impurità** della cute, che si mantiene più tonica e giovane.

### → I problemi ginecologici e urinari

Il lavaggio del colon si è rivelato prezioso nel trattamento



delle **micosi vaginali**, un successo che non sorprende, visto che dietro a molte infezioni dell'apparato genitale femminile c'è proprio un problema che ha sede nell'intestino.

● Inoltre, l'idrocolonterapia può essere utile contro l'indurimento delle mammelle, nelle mastiti acute e croniche, nelle endometriosi e nelle **cisti croniche** e ricorrenti.

### → Le allergie

L'idrocolonterapia, associata a una giusta dieta, ha dato ottimi risultati soprattutto nelle **allergie gastro-intestinali** di origine alimentare, ma anche nelle forme allergiche da pollini e graminacee.

### → L'asma bronchiale

Già ai primi del '900, il dottor Eustis dell'università di Tulane in Arizona (Usa), ha dimostrato che un folto gruppo di malati di asma bronchiale sono stati guariti risolvendo l'intossicazione intestinale.

### → Le aritmie cardiache

Sembra che alla base di molti disturbi del cuore ci sia

l'azione tossica esercitata dalle sostanze "cattive" che vengono prodotte da un colon in cattivo stato.

● Soprattutto in Inghilterra, molti medici hanno curato numerosi casi di aritmia cardiaca (una malattia caratterizzata da irregolarità del battito cardiaco) riducendo proprio la tossiemia intestinale.

### → I problemi del sistema nervoso

Una notevole varietà di disturbi del sistema nervoso e del tono dell'umore è stata associata all'intossicazione intestinale: dai **vari tipi di mal di testa** e di emicrania, al dolore lombare e alla sciatalgia; dall'irritabilità alla depressione; dall'insonnia alla stanchezza cronica fino agli attacchi di panico.

● In molti casi, dunque, se l'idrocolonterapia può non essere risolutiva, può contribuire notevolmente a restituire il benessere psicofisico.

## Le altre applicazioni

A livello generale, l'idrocolonterapia migliora il grado di idratazione dell'intero organismo: l'acqua assorbita durante le sedute, ripulisce i tessuti e rimuove le tossine, favorendone l'eliminazione a livello del fegato, dei reni, della pelle e del sistema linfatico, oltre che del colon. ■ Per questo, il lavaggio non è solo un'ottima arma contro molti disturbi, ma anche un valido aiuto per preparare l'organismo ad alcuni esami fastidiosi e agli interventi chirurgici.

### PER PREPARARSI

#### AGLI ESAMI

Il lavaggio del colon è un ottimo alleato dell'organismo, per prepararlo a sostenere esami particolari come la colonscopia, il clisma opaco e la rettoscopia.

■ Questa preparazione, infatti, **elimina la necessità di lassativi** e consente una pulizia più accurata per l'esame.

→ **Per il clisma opaco e la colonscopia**, lo schema è: dieta esclusivamente liquida dalla mezzanotte del secondo giorno precedente l'esame; alle ore 14 del giorno precedente, idrocolonterapia; il giorno dell'esame, seconda idrocolonterapia alle 8.00

(l'esame si potrà eseguire dalle ore 11 in poi). Un lavaggio intestinale dopo il clisma opaco ripulisce il modo efficace il colon dal liquido di contrasto introdotto nell'organismo.

→ **Per la rettoscopia**, lo schema è: dieta liquida dalla mezzanotte del giorno precedente l'esame; idrocolonterapia alle 8.00 il giorno dell'esame.

### PRIMA DI UN'OPERAZIONE

L'idrocolonterapia è un ottimo metodo per preparare la persona a un intervento chirurgico sull'apparato digerente.

■ Il lavaggio intestinale, infatti, offre un **"campo chirurgico"** completamente **pulito** e, inoltre, diminuisce il rischio di eventuali complicanze post-operatorie dovute alla presenza di batteri a livello delle ferite.

■ L'idrocolonterapia serve anche per limitare i problemi intestinali provocati dall'**anestesia generale** al risveglio, dopo l'intervento.

### Per i bambini

Anche i piccoli possono avvantaggiarsi dell'idrocolonterapia, soprattutto in caso di **stitichezza**.

■ In questo caso, viene introdotto nell'ano del bambino un piccolo divaricatore pediatrico per l'irrigazione.

→ **Quante sedute:** è prevista una prima serie da 1 a 3

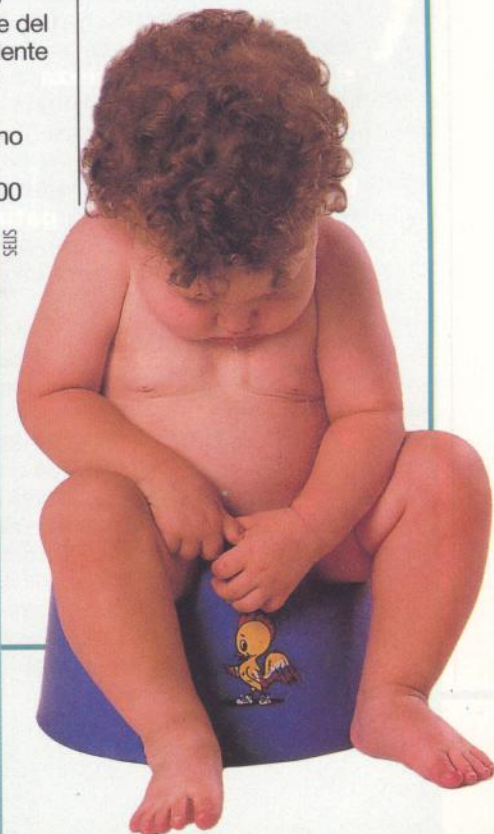
trattamenti in un arco di tempo di 3 settimane. In seguito, basta 1 seduta ogni 3 mesi.

### Per gli anziani

A una certa età, si soffre spesso di **problemi di evacuazione**, dovuti in genere a un'alimentazione povera, a scarsa attività fisica e a disidratazione.

■ L'idrocolonterapia può essere un ottimo rimedio naturale per la stitichezza e anche per esaminare l'eventuale presenza di sangue nascosto, importante per la prevenzione del tumore rettale.

→ **Quante sedute:** iniziare con una serie di 3-6 trattamenti nell'arco di 3 settimane, seguiti da 1 seduta mensile di mantenimento.



## A chi è vietata

■ Certi disturbi fanno scattare il divieto tassativo all'idrocolonterapia. Questo trattamento è quindi vietato in caso di:

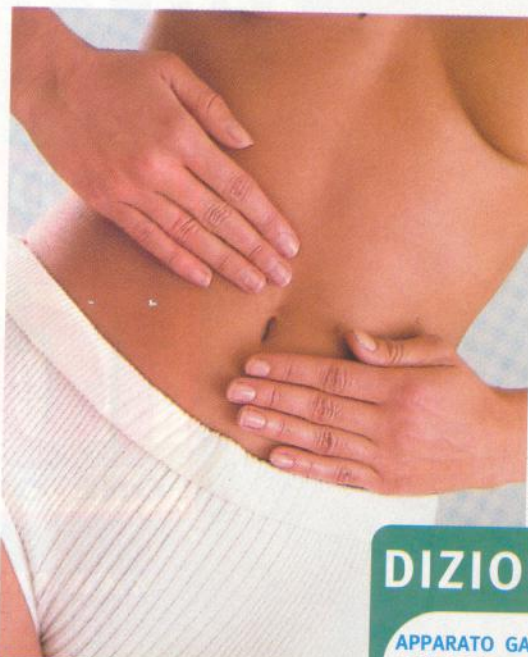
- serie malattie del cuore;
- aneurismi (dilatazioni) all'aorta addominale;
- emorragie o perforazioni gastrointestinali;
- neoplasie (forme tumorali) del colon e del retto;
- colite ulcerosa in fase attiva;
- morbo di Chron (malattia infiammatoria cronica

dell'intestino) in fase acuta;

- coliti specifiche in fase attiva;
- diverticolite acuta;
- insufficienza renale.

■ Il divieto è, invece, temporaneo in questi casi:

- gravidanza avanzata;
- ernie voluminose della parete inguinale non operate;
- disturbi al retto in fase acuta (emorroidi, fistole, ragadi, prolapsi rettali, ascessi);
- recenti interventi chirurgici al colon o al retto.



TRANSWORLD

L'idrocolonterapia non può essere effettuata in determinati casi: tra questi rientrano le malattie infiammatorie dell'intestino

## DIZIONARIO

**APPARATO GASTROENTERICO** sinonimo di apparato digerente (stomaco e intestino).

**BATTERI AEROBI** batteri che vivono in presenza di ossigeno.

**CLISMA OPACO** esame radiologico dell'ultima parte dell'intestino (retto e colon), che si effettua introducendo per via rettale una sostanza liquida opaca ai raggi X, la quale risale per un certo tratto, consentendo la visualizzazione dell'organo.

**COLONSCOPIA** esame che consente di visualizzare, per mezzo di un particolare strumento ottico, le pareti interne del colon.

**DIVERTICOLITE** infiammazione a carico di un diverticolo, prolungamento anomalo della mucosa di un organo cavo (esofago, stomaco, intestino, vescica).

**FLATULENZA** eccessiva produzione di gas da parte dell'intestino.

**IMMUNOSOPPRESSORE** sostanza che ha come effetto quello di ridurre le difese immunitarie dell'organismo.

**MANOMETRO** strumento per misurare la pressione di un liquido.

**METEORISMO** accumulo eccessivo di gas nello stomaco e nell'intestino, accompagnato da malessere e tensione dolorosa.

**PSORIASI** malattia cronica della pelle, che si manifesta con chiazze desquamanti, talvolta pruriginose.

**RETTOSIGMOIDOSCOPIA** esame visuale della regione del retto e del colon sigma, realizzato tramite uno specifico strumento ottico.

**SISTEMA IMMUNITARIO** è il sistema di difese naturali dell'organismo.

## e risposte ai dubbi

Idrocolonterapia non altera l'equilibrio intestinale? Non si rischia di essere contaminati dal macchinario? Pericolo di perforazione del colon? Sono solo tre tra i dubbi che possono emergere sull'argomento. Ecco le risposte.

### La flora batterica resta intatta

Durante il trattamento la flora batterica presente nel colon non viene alterata: l'intestino è normalmente popolato da miliardi di microrganismi (batteri, lieviti, funghi) e un giusto equilibrio fra questi ospiti abituali è il miglior garante di un colon sano e di una buona salute. Il medico prescrive all'inizio e al termine delle sedute un supplemento di **lattobacilli acidofili** proprio per regolare questo equilibrio.

### Non c'è rischio di contaminazioni

Non c'è rischio di contaminazione provocate dall'idrocolonterapia.

Il rischio è nullo, perché dopo ogni lavaggio il macchinario viene **pulito e disinfettato** con una potente soluzione germicida, a sua volta eliminata con abbondante acqua.

### → Il colon non viene danneggiato

● Il colon non può essere danneggiato o, peggio, perforato dalla pressione dell'acqua, perché la macchina ha un **manometro**, che impedisce alla pressione di superare la soglia di guardia (150 millibar), pari a quella di un normale clistere ospedaliero.

## da ricordare

**Il trattamento di idrocolonterapia, a scopo curativo, va ripetuto una volta al mese**

## IN PRATICA

### QUANTE SEDUTE?

Se lo scopo dell'idrocolonterapia è curativo, si parte con un ciclo di 6-10 lavaggi con frequenza settimanale o bisettimanale: una volta raggiunto un certo equilibrio intestinale, è sufficiente un'irrigazione mensile per mantenere il risultato.

→ Se l'obiettivo del trattamento è invece estetico o finalizzato a mantenere il benessere, bastano tre sedute a ogni cambio di stagione, soprattutto in primavera e in autunno.

→ Il costo di ogni seduta oscilla tra le 100 e le 150.000 lire.

Servizio di Lorenza Resuli.  
Con la consulenza del dottor Riccardo Annibaldi, specialista in chirurgia, consulente per la colonproctologia alle Case di cura San Pio X e San Camillo di Milano.