

agopuntura 2000

organo ufficiale dell'Associazione Italiana Agopuntura

luglio - agosto 2001

Roma – via Tagliamento 9
tel. +39 06.85350036 – fax +39 06.85830553
e-mail agoduemila@tiscalinet.it

in questo numero

un "webzine"
per medici
e non

da sfogliare
stampare
conservare

primo mensile
elettronico
di agopuntura
in Europa

distribuito
per e-mail
gratuitamente

**dismenorrea,
perché soffrire?**

**il 27 ottobre a Roma VIII convegno
nazionale di medicina energetica**

**per vacanze serene
attenti all'intestino**



dismenorrea, perché soffrire?



La dismenorrea, così chiamata, è caratterizzata da un dolore crampiforme nella parte bassa dell'addome, che insorge poco prima della comparsa del flusso e ha la sua massima intensità durante il primo giorno della mestruazione.

Al dolore si possono associare gonfiore dei seni, gonfiore addominale, diarrea, cefalea o emicrania e sintomi neurologici (nervosismo, difficoltà di concentrazione, faticabilità, cambiamenti di umore).

Ricordiamo che la dismenorrea costituisce la causa più frequente di assenza dal lavoro o da scuola per le donne in età fertile e colpisce una donna su cinque.

Bisogna distinguere le dismenorree primitive da quelle secondarie.



Le dismenorree primitive, come dice il nome, sono presenti sin dall'inizio, o subito dopo l'inizio dei cicli mestruali.

Solitamente compaiono dopo almeno un anno dalla prima mestruazione. Si è notata una relazione tra disturbi funzionali del colon e sintomi dismenorroici.

Le forme secondarie appaiono invece in donne che per anni non ne avevano mai sofferto.

In questi casi bisogna ricercare, attraverso un'accurata indagine ginecologica, le patologie che generalmente si celano dietro questo disturbo.

Questo articolo concerne specificamente le dismenorree primitive.



come colpisce

Le giovani donne che soffrono di dolori mestruali presentano spesso una tendenza generale alle contratture muscolari e alla distonia nervosa: contratture dei muscoli del collo, vertigini, crampi muscolari, colite spastica, palpitazioni, a parte il dolore mestruale. E' quello stato particolare che viene chiamato spasmofilia e che risponde bene alla somministrazione di calcio e magnesio a dosaggi molto bassi.

le terapie usuali

Normalmente si ricorre a farmaci antinfiammatori, contraccettivi orali o spasmolitici.

dismenorrea, perché soffrire? / 2



Tuttavia gli effetti sono sintomatici e non permangono dopo la sospensione dei farmaci.

In genere i risultati si osservano già dopo la prima seduta.



perché soffrire inutilmente?

Si soffre inutilmente perché l'agopuntura può risolvere in maniera definitiva il problema tra l'80 e il 90% dei casi. Diciamo in maniera definitiva perché, una volta scomparso, il dolore mestruale non si ripresenterà più.



Non solo, ma bastano anche pochissime applicazioni. Si deve effettuare una sola seduta al mese, nei 4-5 giorni prima del flusso, per tre cicli mestruali.

altri consigli

Una dieta più ricca di calcio, manganese e magnesio e un esercizio fisico moderato ma regolare.

Franco Menichelli

**se sei un medico agopuntore
e hai articoli
che desideri pubblicare
puoi inviarceli per e-mail
agoduemila@tiscalinet.it**

**gli articoli divulgativi
saranno pubblicati
sul nostro giornale
a giudizio insindacabile
della direzione scientifica**

**quelli di ricerca e clinica
saranno invece inseriti
nell'archivio scientifico
del nostro sito**

**tutti gli articoli
devono essere corredati
dai dati dell'autore
(nome, cognome, indirizzo
eventuali titoli e specializzazioni)
possono anche essere corredati
da una foto in formato digitale**

il nostro convegno



Gli ultimi tre anni sono stati molto importanti per l'affermazione e il futuro dell'agopuntura in Italia. Con la delibera n.51/98 l'Ordine provinciale dei Medici Chirurghi di Roma ha istituito un apposito Registro per i medici che praticano l'agopuntura e le altre medicine non convenzionali. L'iniziativa, poi raccolta e seguita da altri Ordini provinciali, costituisce un importante passo avanti, non solo per il futuro riconoscimento di queste discipline ma, soprattutto, per la tutela contro il rischio di essere curati da operatori improvvisati o, peggio ancora, abusivi. Nel frattempo molte strutture sanitarie pubbliche hanno realizzato ambulatori di agopuntura in regime di convenzione, cosa impensabile solo pochi anni fa. In questo più avanzato contesto l'Associazione Italiana Agopuntura, che opera ormai da quasi 20 anni su tutto il territorio nazionale a livello didattico e scientifico, organizza per il 27 ottobre a Roma l'VIII Convegno di Medicina Energetica, dedicato alle problematiche della salute nella terza età e alle specifiche possibilità terapeutiche offerte dall'agopuntura, anche attraverso l'integrazione con terapie naturali come l'omeopatia e la fitoterapia. Gli anziani possono essere curati con l'agopuntura senza alcun problema e senza limiti di età. Anzi a volte essi rispondono al trattamento in maniera molto rapida e sorprendente. Molte malattie dell'anziano possono essere curate con l'agopuntura, permettendo nella maggior parte dei casi la riduzione del consumo dei farmaci e quindi anche l'incidenza delle malattie dovute ai farmaci (malattie iatrogene). Il nostro convegno esaminerà appunto molti di questi aspetti. La partecipazione di importanti esponenti di altre scuole nazionali consentirà, infine, una visione panoramica ancora più ampia delle possibilità di approcci clinici.

Convegno Nazionale 2001

VIII CONVEGNO DI MEDICINA ENERGETICA

**"agopuntura
e terapie naturali
per la terza età"**

**Roma
sabato 27 ottobre 2001
ore 10.00 - 18.00**

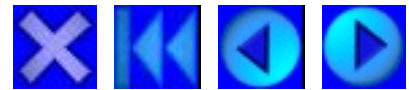
**con il patrocinio
dell'Ordine dei Medici
Chirurghi e Odontoiatri
di Roma e Provincia**

**sede dei lavori
Centro Congressi ARSAP
Roma, viale Romania 32**

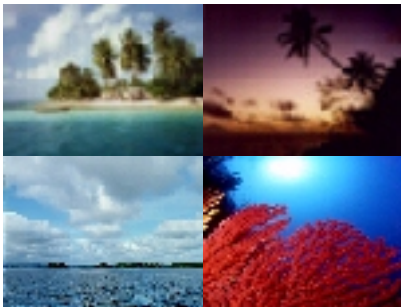
**segreteria del convegno
00198 Roma, via Tagliamento 9
tel. 06.85350036 - fax 06.85830553**

**<http://www.agopuntura.it>
e-mail agoduemila@tiscalinet.it**

per vacanze serene attenti all'intestino



Circa un terzo dei vacanzieri che si recano nei paesi con carenti infrastrutture igienico-sanitarie sono colpiti dalla cosiddetta "diarrea del viaggiatore". L'incidenza varia naturalmente in relazione alla destinazione. Tale affezione compare più frequentemente nei primi giorni di viaggio, compromettendone notevolmente la qualità, ma può presentarsi anche nei giorni successivi con possibilità di più di un episodio durante il soggiorno.



Le scadenti condizioni igienico-sanitarie del luogo in cui ci si reca, l'insufficiente igiene degli alimenti e delle bevande e il non corretto comportamento alimentare costituiscono fattori di rischio determinanti nel contrarre la diarrea del viaggiatore.

Le cause del disturbo in oltre l'80% dei casi sono correlate all'ingestione di alimenti e acqua contaminati da feci: l'*Escherichia coli* è di solito l'agente infettivo causa della diarrea in questione, ma non è il solo.

Tra le cause non infettive rivestono un ruolo importante lo stress del viaggio e il cambiamento delle abitudini alimentari, che possono aggravare una diarrea di natura infettiva già esistente o riacutizzare una patologia dell'intestino che in quel momento è in stato di riposo. La malattia ha solitamente una breve

incubazione con esordio acuto. Si presenta con scariche diarroiche di numero variabile, dolori addominali diffusi, nausea, vomito, malessere generale e possibile insorgenza di febbre. I sintomi scompaiono di solito spontaneamente nell'arco di tre-cinque giorni.

Nel 10% circa dei casi la patologia può persistere per più di una settimana.

è fondamentale prevenire

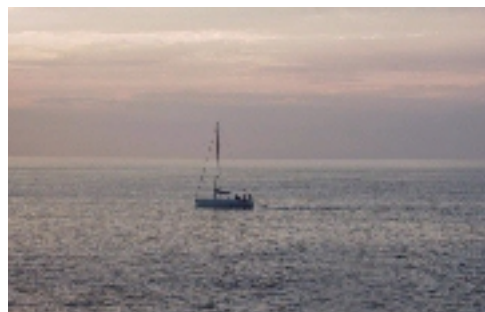
Essendo il contagio dovuto soprattutto alla scarsa qualità igienica degli alimenti e delle bevande si rende quindi di fondamentale importanza, come misura preventiva, una corretta condotta alimentare e una attenta selezione delle bevande e degli alimenti.

Gli alimenti crudi costituiscono rischio di infezione e vanno quindi evitati.

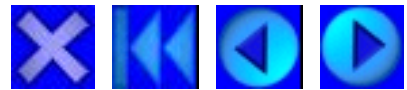
I cibi debbono essere ben cotti, preparati su richiesta e serviti ancora caldi: infatti gli alimenti cotti e poi conservati per tante ore a temperatura ambiente rappresentano una delle fonti principali di infezione alimentare.

Inoltre è importante che le bevande siano confezionate e che non vengano versate in contenitori di dubbia pulizia, tenendo presente che il ghiaccio è una potenziale via di contaminazione.

Nelle strutture nelle quali l'acqua non è potabile l'acqua minerale deve essere usata anche per lavarsi i denti.



per vacanze serene attenti all'intestino / 2



Sono da evitare le specialità locali delle quali non si conoscono esattamente gli ingredienti.

Le creme, i dolci, i gelati artigianali, le uova crude o poco cotte, gli insaccati, il pesce crudo, i frutti di mare e la carne tritata rappresentano alimenti a rischio di infezione.

Il latte non pastorizzato deve essere sempre bollito.

Anche la frutta e gli ortaggi sono fattori alimentari a rischio. La frutta deve essere sbucciata di persona.

quale trattamento

Il trattamento della diarrea del viaggiatore consiste nella reidratazione orale: bisogna quindi bere molti liquidi e prevedere nella propria valigia, insieme ad un antibiotico intestinale, delle bustine di integratori salini.

Se il disturbo persiste oltre i due giorni ricorrete all'antibiotico intestinale.

Se è possibile consultate un medico del luogo e, in ogni caso, al rientro nella città di appartenenza mettetevi in contatto con il vostro medico curante per gli accertamenti del caso che reputerà opportuni.

**dedicato a chi soffre della
"malattia dei trasporti"**

pronto soccorso omeopatico

Ac. Phosphoric. D3
Baptisia D4
Chamomilla D4
Chinin. Arsenicos. D3
Colocynthis D6
Ferrum Phosph. D8
Merc. Subl. Corr. D5
Oleander D6
Rhus tox D4
Veratrum D6

in soluzione idroalcolica

30 gocce
tre-quattro volte al giorno
lontano dai pasti
e 20 gocce
dopo ogni scarica diarroica

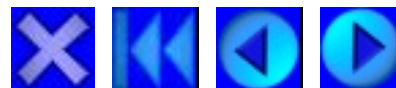
indicazione consigliata:
per 1-2 giorni come primo rimedio
all'inizio dei disturbi
e solo se questi
non sono gravi



Mal di mare, mal d'aria, mal d'auto rientrano in una patologia molto frequente chiamata chinetosi.



per vacanze serene attenti all'intestino / 3



La chinetosi è caratterizzata da disturbi dovuti principalmente ad una eccessiva stimolazione dell'apparato vestibolare (orecchio interno) da parte del movimento.

La predisposizione a questo stato di malessere varia notevolmente da individuo a individuo.

L'ansia e altri fattori emotivi, gli stimoli visivi e una scadente ossigenazione dell'ambiente in cui ci si trova contribuiscono all'instaurarsi dei disturbi.

sintomi

Pallore, intensa salivazione, sonnolenza e sudorazione fredda possono precedere la comparsa di nausea e vomito.

E' possibile la presenza anche di cefalea e vertigini.

consigli

I soggetti predisposti dovrebbero accomodarsi nei posti che permettono di subire in modo più attenuato gli effetti del movimento, per esempio in corrispondenza delle ali dell'aereo o al centro della nave, assumendo una posizione supina o semisdraiata e immobilizzando il capo.

Si deve evitare di leggere ed è utile non guardare le cose in movimento.

Inoltre è importante che l'ambiente del mezzo di trasporto sia ben ventilato.

Durante o prima del viaggio è sconsigliato assumere quantità abbondanti di cibo.

E' anche opportuno evitare di bere alcol.

Nel corso di lunghi trasferimenti è consigliabile ingerire frequentemente piccole quantità di liquidi e di cibi non elaborati, evitandone ogni assunzione quando il percorso è di breve durata.

rimedi

Le persone che soffrono frequentemente

di chinetosi possono assumere dei farmaci sotto forma di compresse o gomme da masticare, facilmente reperibili in tutte le farmacie, ma è importante che vengano assunti prima che inizi la nausea o il vomito.

**una formulazione
omeopatica
molto efficace**

**Cocculus D4
Conium D3
Ambra D6
Petroleum D8**

in flacone gocce

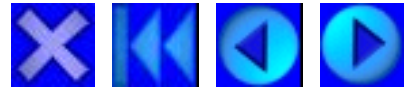
**a scopo preventivo
assumere 20-25 gocce
prima del viaggio
15 gocce durante il viaggio
ogni 30 minuti
per poi distanziare (ogni ora)
a seconda ovviamente
della durata del viaggio**

**se insorge il disturbo
prendere 15 gocce
ogni 10 minuti
e distanziare man mano
che ci si sente meglio**

impariamo anche a toccarci

C'è un punto di agopuntura chiamato "Nei Juan", posto sulla faccia anteriore dell'avambraccio.

per vacanze serene attenti all'intestino / 4



Questo punto ha un potente effetto contro la nausea e il vomito di qualsiasi origine. Massaggiatelo energicamente per 4-5 minuti, in entrambi i lati, e verificate ne gli effetti.

Da alcuni anni sono in vendita in tutto il mondo dei "braccialetti" antinausea, il cui effetto consiste proprio nella stimolazione continua di questo punto. Niente di nuovo sotto il sole... ma funzionano!

Giovanni Tumbiolo



**appuntamento
a settembre**

AGOPUNTURA 2000

organo ufficiale della
Associazione Italiana Agopuntura
edito in forma elettronica
e distribuito per e-mail

**direttore responsabile
Franco Menichelli**

**collaboratori
Giovanni Tumbiolo
Antonio Alfidi
Daniela Modena**

la testata
è registrata
presso il Tribunale di Roma
(n. 432-2000 del 16-10-2000)