

Indice

Introduzione	5
Capitolo 1 - Cosa si intende per reumatismo	7
Biologia del tessuto connettivo e delle articolazioni.....	8
Capitolo 2 - Classificazione generale dei reumatismi	11
Capitolo 3 - Cause principali dei reumatismi.....	23
Predisposizione genetica.....	23
Acidosi tissutale.....	24
Stress ossidativo e infiammazione cronica.....	28
Inquinamento dell'organismo	30
Alimentazione squilibrata e disbiosi intestinale	31
Sovrappeso e sedentarietà.....	36
Capitolo 4 - Farmaci convenzionali per i reumatismi ...	41
Capitolo 5 - Cure naturali e nutrizionali	47
Alimentazione.....	47
Fitoterapia	56
Integratori alimentari.....	69
Omeopatia	78
Terapia enzimatica	82
Sali di Schüssler	84
Agopuntura e MTC.....	86

Capitolo 6 - Reumatismi e attività fisica.....	89
Capitolo 7 - Il problema mente-corpo: quando i dolori nascono nella psiche	93
Capitolo 8 - Focus sulle cure termali	99
Conclusioni	105
Bibliografia.....	107
Nota biografica.....	111
Indice analitico.....	113

Il problema mente-corpo: quando i dolori nascono nella psiche

Il nostro scheletro è un'impalcatura che ci dà una forma compiuta ma è anche un organo che, più degli altri, richiama la nostra realtà materiale. Gli antichi pensavano che l'osso fosse il simbolo della materializzazione dell'energia in quanto la luce che lo colpiva veniva arrestata e non si poteva più propagare.

L'osso è anche il simbolo della rigenerazione; si pensi al midollo osseo in esso contenuto, dove l'energia plasmatrice ha bisogno della materia per potersi rinnovare.

Il termine reumatismo possiede, poi, un significato enigmatico (dolore che scorre), come a indicare le modificazioni costanti, fisiche e psicologiche, che avvengono con lo scorrere degli anni.

Tante teorie e tante cure hanno fatto il loro tempo, a partire da quella dei "foci settici" a livello di denti, tonsille e appendice per cui, per oltre trent'anni la tonsillectomia e l'appendicectomia preventive, hanno mutilato milioni di individui senza apportare reali be-

nefici, oppure alle ripetute operazioni di ernia del disco, sempre pensate ma mai state veramente risolutive.

Il famoso “colpo della strega”, occorso durante un minimo piegamento per lavarsi i denti o raccogliere un oggetto da terra, battezzato dai raggi X come alterazioni degenerative e discopatia, come si deve considerare quando il soggetto, passato il dolore, riprende a camminare, giocare a tennis e saltare? Se facessimo una nuova radiografia alla stessa persona in condizioni di benessere, risulterebbe la stessa diagnosi.

Ma qualcosa cambia nella mente delle persone, che va dal sentirsi malato al sentirsi sano e in forma, pur con la stessa colonna vertebrale. Dimenticheremmo tutto il sistema muscolare che con lo scheletro è intimamente collegato.

Infatti la rigidità del collo, delle spalle, del rachide, richiama spesso un altro tipo di rigidità, morale, sentimentale, d'azione.

Secondo lo psicanalista americano F. Alexander, uno dei fondatori della medicina psicosomatica, le persone che soffrono di dolori articolari, sono frequentemente molto esigenti nei confronti di se stesse e dei propri familiari. A volte appaiono agli altri molto flessibili, ma la loro docilità è dettata dalla paura di fronte a persone autoritarie o che impersonano l'autorità.

Spesso sono presenti in queste persone, sentimenti di collera o di ribellione, tenuti sotto controllo ma espressi dal corpo.

Nel caso dei reumatismi, il corpo appare come congelato, sperimentando un disagio o una difficoltà

di adeguarsi a una situazione vissuta come angosciante o problematica.

Nel mal di schiena il nostro corpo tende a piegarsi sotto il peso di un'umiliazione, generalmente affettiva come per la fatica di sopportare fardelli troppo pesanti e compensati, ad esempio, da una marcata rigidità, nelle cervicalgie.

Per questi motivi, non tutti i gomiti del tennista sono conseguenti a sollecitazioni fisiche eccessive o tutte le cervicalgie e lombalgie risiedono sempre in una discopatia.

Nella fibromialgia, ad esempio, il dolore non deriva da uno specifico danno d'organo.

Esso rappresenta un meccanismo di difesa che serve a scongiurare danni più gravi alla salute psicoemotiva dell'individuo, proteggendolo dal portare avanti meccanismi autodistruttivi.

Infatti, una rabbia cronica inespressa e non canalizzata su sintomi fisici, può interferire anche con la sopravvivenza stessa dell'individuo.

Nella fibromialgia i sintomi nascono come reazione al male di vivere, similmente a quelli della sindrome da fatica cronica.

Si ritrova solo in persone (prevalentemente donne) che vivono in società ad alta competizione e chi la sperimenta, raramente è cosciente della relazione tra la propria insoddisfazione, la rabbia e il sintomo dolore.

Esiste un'impotenza di non poter scegliere la propria vita, di viverla senza esserne protagonisti, esacerbando la propria vulnerabilità.

Consapevoli della loro fragilità, i fibromialgici, vagano da un'ambulatorio all'altro, convinti di trovare una cura che, magicamente, faccia scomparire i dolori e, ovviamente, non trovano quello che cercano poiché i medici non hanno il coraggio di dire loro la verità, preferendo trattarli con antidolorifici, miorilassanti o antidepressivi.

Molte donne che hanno cominciato la loro vita in contesti depressogeni, anaffettivi e ansiogeni, presentano una particolare vulnerabilità e, nei momenti di stress cronico, di invischiamento affettivo, di eccesso di senso di responsabilità, cadono nel circolo vizioso della fibromialgia.

Questo stress interiore cronico, con il quale i fibromialgici convivono, finisce per alterare anche gli stessi neurotrasmettitori cerebrali con ripercussioni negative anche nei meccanismi del sonno.

Le loro storie parlano, spesso, di disagi affettivi nella famiglia di origine, di incomprensioni nel mondo del lavoro e degli affetti, sentendosi spesso vittime di prevaricazioni e ingiustizie da parte del prossimo.

Per questo motivo, questi pazienti hanno tanto bisogno di aiuto emotivo quanto poca necessità dei farmaci.

I soggetti affetti da artrite reumatoide, poi, presentano simili tratti della personalità.

Spesso si trovano in uno stato di tormento interiore; è probabile che siano eccessivamente coscienti della malattia, timorosi della critica, depressi e con una cattiva immagine di se stessi. In definitiva, anche questi soggetti hanno tanta rabbia repressa.

Ad esempio, i bambini che presentano un'artrite reumatoide giovanile, hanno spesso una storia di disagi familiari con divorzi traumatici dei genitori o la morte di uno di essi.

Il fattore reumatoide presente nel sangue, infatti, non è predittivo sicuramente della malattia, ma devono concorrere altri fattori, soprattutto psicologici, per determinarla.

Anche in queste malattie le donne sono affette quattro volte più degli uomini, vivendo in un mondo dove manifestare la propria indole o disinibizione risulta sconveniente e moralmente sanzionabile.

Già da piccole si insegna alle bambine a tenere a freno la propria aggressività rispetto a quello che si fa con i maschietti.

Queste considerazioni sono tanto più importanti in una visione psicosomatica dove il corpo interagisce continuamente con la psiche e, forse, riescono a spiegare molto più di tante radiografie.