

## L'acqua che depura.

La flora batterica intestinale può alterarsi e provocare una condizione nota con il termine di disbiosi intestinale, una vera e propria malattia, caratterizzata da alcuni sintomi ben definiti: cattiva digestione, gonfiore, stipsi, nervosismo e ansia, stanchezza mattutina, insonnia, candidosi vaginale, infezioni del cavo orale, aerofagia, eruttazioni fastidiose ed intolleranze alimentari.

### **Cause**

Una dieta poco equilibrata, sia sotto il profilo qualitativo sia sotto l'aspetto della distribuzione dei pasti nel corso della giornata e delle modalità di assunzione, spesso eccessivamente rapida, è dannosa per l'intestino ed impedisce all'organismo di ottenere il giusto apporto calorico e nutritivo.

Un'ulteriore causa è costituita dall'assunzione di farmaci quali antibiotici, antinfiammatori, antinfluenzali, antidepressivi, anticoncezionali e ansiolitici che non solo accentuano l'espressione sintomatologica della disbiosi intestinale, ma ne sono anche stessa fonte, a causa del danneggiamento dagli stessi indotto sulla flora batterica. Inoltre le conseguenze, di carattere sistemico della disbiosi, sono molteplici e assai importanti: diminuzione dell'attività immunitaria, dismetabolismi (aumento di colesterolo e trigliceridi, della glicemia e dell'uricemia), predisposizione alle infezioni, perdita di energia, cistiti ricorrenti, manifestazioni allergiche, aumento delle affezioni del cavo orale (tonsilliti, faringiti, tracheiti, bronchiti), perdita di capelli.

### **L'idrocolonerapia**

L'idrocolonerapia (Ict) rappresenta ormai una tecnica terapeutica molto diffusa. I medici che la praticano in tutta Italia sono più di duecento e numerosi sono i centri termali che la inseriscono nei pacchetti "salute e benessere". Quasi tutti possono sottoporsi ad una idrocolonerapia ma è necessaria una visita preliminare accurata eseguita da un medico esperto; ne sono escluse le donne in gravidanza, i malati cardiaci, i pazienti con patologie acute del colon (diverticolosi, malattia di Chron), mentre è particolarmente indicata nel caso di stipsi, colon irritabile e per tutte le persone che vogliono mantenersi in buono stato di salute. In questi anni è stata fondata una Società Scientifica (Società Italiana di Idrocolonerapia) che si occupa di verificare i protocolli terapeutici più adeguati per le patologie che possono essere migliorate e curate ed ha anche promosso ricerche in ambito universitario e ospedaliero per la verifica delle capacità terapeutiche di questa pratica.

Durante la seduta è importante controllare la pressione dell'acqua in ingresso, per esercitare una profonda azione di pulizia in modo dolce e in armonia con lo stato funzionale del colon, senza creare disagio, ma ottenendo un'efficacia terapeutica. L'approccio dell'operatore con il paziente è rispettoso dell'intimità e sollecito nella risoluzione dello stato disfunzionale del colon. Il paziente viene ricevuto in ambiente confortevole e rilassante. Le sensazioni del paziente guidano l'operatore nelle varie fasi terapeutiche. Durante la seduta viene operato un leggero ma efficace e rilassante massaggio sull'addome. Al termine della seduta, il paziente può riprendere senza alcun disagio la vita normale, compresi gli impegni lavorativi.

La sensazione più diffusa nei pazienti, al termine di una seduta di idrocolonerapia, è quella di sentirsi piacevolmente "risanati", liberati dal gonfiore, con maggiore energia, riequilibrati. Queste condizioni divengono man mano più stabili con il progredire delle sedute e si accompagnano a un miglioramento delle capacità funzionali del colon, fino ad arrivare al completo ripristino della sua funzione. Le sedute hanno una durata di 30 minuti e possono essere ripetute settimanalmente. Per avere una buona efficacia si deve praticare un ciclo di almeno 4 sedute. La cura della stipsi viene perseguita favorendo, con l'ingresso dell'acqua, la risposta della muscolatura liscia del colon, una vera "ginnastica salutare" in grado di ripristinare una funzione talvolta persa. La cura del colon irritabile avviene promuovendo l'eliminazione dei gas causati dalla flora batterica fermentativa in eccesso, attraverso la distensione delle anse intestinali. L'acqua in ingresso lenisce le zone spastiche fonte spesso di "disconfort" intestinale e quindi di disagio per chi ne soffre, tanto da essere la seconda causa di spesa sanitaria dopo l'ipertensione.

L'idrocolonerapia è quindi un metodo naturale per risolvere quei problemi intestinali con i quali spesso si finisce per convivere, malamente. Grazie ad un lavaggio profondo l'intestino ripristina la sua funzionalità in modo "dolce", donando benessere a tutto l'organismo. Ecco quindi l'acqua che depura!

Dottoressa Rosanna Giuberti presidente Società Italiana di Idrocolonerapia.

Per approfondimenti: [www.idrocolonerapia.it](http://www.idrocolonerapia.it)