

Intolleranza al lattosio

Lo Shiatsu aiuta

L'autrice, Cecilia Della Torre, è infermiera in uno studio di gastroenterologia; per completare la formazione di terapeuta Shiatsu metodo Namikoshi ha svolto la sua tesi su un tema molto presente nella sua vita professionale: l'intolleranza al lattosio. Ecco come tramite lo Shiatsu ha aiutato una paziente.

Di Cecilia Della Torre

Chi di voi non ha mai visto nei negozi la scritta «lactose-free»? Quanti invece, facendo spesa, sono alla continua ricerca del bollino verde? Immagino che la mia paziente non sia l'unica a dover vivere con una realtà simile. Lei ha seguito un iter relativamente standard: disturbi intestinali ingravescenti, test del lattosio fortemente positivo, eliminazione del lattosio dalla dieta e quindi costante ricerca di alimenti «lactose-free» per il mantenimento del benessere. Pasti al ristorante sempre più difficili per evitare ingredienti contenenti lattosio. Realtà conosciuta? La mia sfida nasce così: cosa può fare lo shiatsu per queste situazioni?

Cominciamo a capire meglio di cosa si tratta: un'intolleranza, come dice la parola stessa, è una «non tolleranza» ovvero

un'incapacità di sopportare una sostanza da parte del corpo. Il lattosio è lo zucchero del latte, una molecola complessa che per essere assorbita deve poter dividersi in due tramite l'enzima della lattasi. In caso di intolleranza al lattosio, questo enzima non viene prodotto dal corpo e quindi, non essendoci assorbimento, si generano sintomi tipo gonfiore, crampi, dolori addominali e diarrea.

Esistono due tipi di intolleranza al lattosio (primaria o secondaria) e una diversa reazione alla quantità di lattosio ingerita. Ogni corpo reagisce in modo più o meno aggressivo alla presenza di questo zucchero non assimilato.

Lo shiatsu affronta le intolleranze (e le allergie alimentari e non) aiutandosi con un protocollo basato sui punti della medicina cinese, alternandolo a trattamenti personalizzati in base ai sintomi. Inoltre è indispensabile lavorare sul sistema nervoso in modo da rendere meno aggressiva la risposta del corpo alla presenza di lattosio non assorbito nell'intestino. La mia sfida ha avuto buon esito! A partire dal 6° trattamento, la mia paziente ha cominciato ad avere benefici tollerando sempre meglio il lattosio fino ad arrivare al 10° trattamento dove, anche assumendone poco (sempre solo saltuariamente), il corpo non reagiva oppure reagiva solo in modo davvero lieve. Il lavoro a casa da parte della mia paziente è stato molto buono: esercizi di respirazione, dieta controllata e qualche altro piccolo truccetto ma la soddisfazione finale è stata molta, da parte di entrambe.



L'Associazione Svizzera Shiatsu Metodo Namikoshi organizza:

GIORNATA PORTE APERTE

SABATO 30 MARZO 2019

L'affascinante mondo dello shiatsu ti aspetta! Evento gratuito, prenotazione obbligatoria

Per informazioni: 091 840 17 56 info@namikoshi.ch