

Majoritatea colitelor (mai puțin colita ulceroasă, care necesită un tratament mai complex) pot fi tratate doar prin acupunctură și metode naturiste: dieta, psihoterapie și tehnici de relaxare, exerciții, homeopatie ș.a.

Acupunctura este metoda de bază în tratamentul diverselor colite. Medicina tradițională Chineză definește 13 forme clinice de dezechilibre energetice în cazul colitelor: Căldură, Umiditate-Căldură în splină, stagnarea Qi, Dizarmonia Ficat-Stomac/Dizarmonia Ficat-Splină, Insuficiența Qi a Splinei/Hiperactivitatea Yang-Qi a Ficatului, Insuficiența Qi a Splinei și a Stomacului/Insuficiența Yang-Qi a Splinei, Insuficiența Qi/ Insuficiența Yang-Qi a Rinichilor, Insuficiența Qi a Splinei și Rinichilor și acumulare de Umiditate-Căldură în Intestine, Insuficiența Yang-Qi a Splinei și a Rinichilor, Frig, Frig-Umiditate, Insuficiența Yin-Qi, Insuficiența Xue. Fiecare din aceste forme clinice are un diagnostic energetic clar, punctele de acupunctură ce trebuie să fie înțepate sau încălzite cu moxa, precum și metoda de acțiune asupra acestor puncte (tonifiere, armonizare sau dispersie).

Totodată stresul este principala cauză în apariția celei mai des întâlnite colite - sindromului de colon iritabil, iar Stres-Managementul prin acupunctură este una din metodele de a controla reacțiile organismului în fața stresului.

Medicina chineză vorbește de câteva emoții principale care, dacă sunt în exces, atacă și organele cu care sunt corelate. Astfel, mania atacă ficatul, tristețea atacă plămânul, îngrijorarea afectează stomacul, iar frica rinichiul. Prin acupunctură se pot tempera toate aceste energii emoționale negative, astfel organele fiind mai puțin expuse la tulburările funcționale care pot apărea în caz contrar.

Procedurile de acupunctură aplicate, reduc secrețiile de adrenalină și noradrenalină, sporesc secreția de endorfină (neurotransmițător cu puternică acțiune analgezică ce relaxează sistemul nervos) și serotonina care echilibrează secreția de dopamină (neurotransmițător implicat în controlul motilității și al stării de dispoziție). În zonele de vasoconstricție cerebrală, se restabilește calibrul vaselor de sânge îngustate și se reia fluxul sanguin normal, astfel încât procesele de oxigenare cerebrală să fie reluate.

Acupunctura și fitoterapia sunt aplicate cu succes în tratamentul colitelor, întrucât asocierea acestor terapii permite normalizarea și accelerarea proceselor de regenerare celulară, resorbirea nodurilor de regenerare formați și eliberarea căilor de circulație sangvină, prin urmare și normalizarea circulației sangvine și a fluxului de energie de la nivelul meridianelor ce coordonează activitatea tubului digestiv; cresc imunitatea; scad considerabil efectele nocive ale stresului asupra organismului.

Savantul V. Lăcustă a ajuns la concluzia că, pentru alegerea corectă a „microzonelor de acupunctură” la tratarea maladiilor tractului digestiv, e necesar să ținem cont de legăturile acestor organe cu sistemul nervos somatic și vegetativ. Autorii au demonstrat că este posibilă atât intensificarea, cât și diminuarea activității peristaltice a stomacului, duodenului, intestinului subțire și a colonului ascendent al intestinului gros prin intermediul stimulării diferențiate a punctelor de acupunctură corporală. Acupunctura este instrumentul perfect, care aplicată în tratamentul afecțiunilor tubului digestiv reîntoarce armonia, reface sănătatea fără a aglomera

alte sisteme sensibile ale corpului uman.

Dieta.

Colita cronică este de două feluri: colită de fermentație și colită de putrefacție. În colita de fermentație, se vor evita mâncărurile prăjite, mezelurile, brânzeturile fermentate, legumele și fructele crude. În colita de putrefacție, care este mai gravă, datorită unor substanțe toxice ce rezultă în urma procesului de putrefacție (indolul, fenolul și scatolul, care afectează funcția de detoxifiere a ficatului), se vor evita: carnea, laptele, sfecla roșie, roșiile, ridichile; de asemenea, nu se vor consuma lichide în timpul meselor.

Regim alimentar: hidric (ceaiuri neîndulcite, compoturi neîndulcite din fructe astringente: afine, gutui, coarne etc), supă de morcovi, zeamă de orez cu sare de mare, banane până dispar scaunele diareice. Apoi, se consumă brânză de vaci, gălbenuș de ou opărit, pește slab (șalău, știucă, păstrăv, biban, guvizi, mreană, calcan). Sunt interzise: lapte, smântână, pâine neagră, legume verzi, salate crude, ceapă, castraveți, ridichi, sfeclă, roșii, vinete, mărar, pește gras (nisetru, cegă, morun, somn, crap), icre, condimente (piper, ardei iute, muștar, hrean), frișcă, dulciurile și celulozicele ca fasolea. După câteva zile sunt permise: unt, spanac, mere rase, orez, griș, fulgi de ovăz, arpacaș și mai târziu cartofii. Se recomandă fructe ca: afine, castane, migdale, iar ca legume: napul, usturoiul, cățina.

Bolnavii pot beneficia de tratament fitoterapeutic, care constă în: cură de argilă; cură de grâu încolțit

Se bea ceai de: răchitan (toată planta). Impiedică fermentațiile intestinale, antiseptic, hemostatic, antidiareic, având acțiune antibiotică.

Decoct de afin (frunze și fructe). Are proprietăți astringente, antidiareice, antiseptice și antibiotice.

Infuzie de mușetel (antiseptic puternic), cimbrisor, cimbru (antiseptic), fructe de ienupăr (antiseptic), anghinare (contra fermentațiilor intestinale), in, salvie, sunătoare, urzică-moartă, obligeană (bacteriostatic), turiță-mare, crețișoară (hemoroizi), păducel, frag (dureri, conține 12-15% tanin), roiniță (diaree), mentă, zmeur, mur (hemoroizi, fisuri anale), păpădie (angiocolita), chimen, ciuboțica-cucului, coada-racului, coada-șoricelului, frasin, gălbenele, izmă, levănțică, măceș, nalbă, salvie, sulfină, urzică-moartă, busuioc, cuișoare, coriandru, fenicul, nuc, nalbă, stejar.

Când scaunele diareice dispar precum și în cazul constipațiilor este recomandat consumul de fibre mai ales tărâțe de psilium și semințe de in (protejează și mucoasa) sau într-o formulă mai complexă cunoscută ca colon-help (mai conține argilă, semințe de chimen, oregano, coriandru ș.a.).

Este eficient și propolisul cu miere sau folosit într-un tratament apiterapic mai complex ce conține lăptișor de matcă, miere de salcâm, polen măcinat, ser fiziologic, tinctură de propolis cunoscut și sub denumirea Formula Tatoi.

Ulei de cimbru (stimulează digestia - 3-5 picături de 3 ori/zi), ulei de conifere, ulei de levănțică (atonie gastrică, intestinală), ulei de mentă (antispasmodic al tubului digestiv), ulei de coriandru sau fenicul (carminativ, stomahic), ulei de ienupăr, ulei de busuioc, ulei de mușetel, cuișoare, salvie, 2-3 lingurițe praf de pelin, tinctură de coarne.

Dr. Jarvis recomandă oțetul de mere - 2 lingurițe/100 ml apă. Se bea câte o linguriță din 5 în 5 min., timp de două ore, apoi încă un pahar din care se bea câte o linguriță din 15 în 15 min.; în următoarele 2-3 zile se ia câte un pahar din acest amestec la fiecare masă.

Uneori bacteriile din tubul digestiv sunt ucise la administrarea anumitor antibiotice sau sunt inhibitate de alte tipuri de floră intestinală. Pentru a te asigura că tubul tău digestiv conține

suficiente bacterii utile, consumă cel puțin o cană de kefir sau iaurt simplu pe zi sau întreabă medicul dacă e cazul să iei suplimente de *Lactobacillus acidophilus*.

Homeopatii recomandă *Ignatia* pentru spasmele dureroase și diaree după tulburări emoționale. Anumite tehnici s-au demonstrat utile în SCI, inclusive relaxarea musculară. După 4-6 săptămâni de exercițiu zilnic, vei învăța cum să îți relaxezi mușchii anteriori tensionați și să calmezi simptomele determinate de stres.

Biofeedback-ul este o altă tehnică care a devenit acceptată de tot mai mulți practicieni ai medicinei convenționale. Într-o anumită formă de biofeedback se plasează electrozi nedureroși pe frunte pentru a monitoriza tensiunea musculară ca indicator al stresului. Pacienții sunt învățați să relaxeze mușchii prin influențarea unor semnale audio sau vizuale care indică nivelul tensiunii în mușchi.

Dintre toate tehnicile de relaxare, cea mai familiară poate fi hipnoterapia. Hipnoterapeuții utilizează puterea sugestiei pentru a învăța un pacient în stare de hipnoză cum să relaxeze mușchii netezi ai intestinului. Vizualizarea ghidată, predată deseori de către instructori de yoga sau terapeuți-masori, poate, de asemenea, să furnizeze noi căi de a vă relaxa.

Acupunctura este o metodă valoroasă care are ca scop reechilibrarea energetică a organismului, folosind energiile proprii, fără substanțe medicamentoase, fără efecte secundare nocive și fără a crea dependență.

Dr. Ochișor Victor

tel: 0727 800 630,

e-mail: victor_ochisor@yahoo.com