

REUMATISMI

Le malattie considerate ufficialmente reumatismi sono moltissime e anche molto diverse tra loro, e con cause differenti. Generalmente, tutti i dolori articolari si possono catalogare come "reumatismi", ma anche molte malattie autoimmuni e altre malattie vengono catalogate come appartenenti a questa categoria di malattie delle quali parliamo in questo articolo.

I reumatismi sono caratterizzati da: dolore, gonfiore, rigidità dell'articolazione.

A seconda del tipo di malattia i sintomi si differenziano, ad esempio l'artrite reumatoide provoca dolori, gonfiore e rigidità al mattino, mentre l'artrosi degenerativa si fa sentire soprattutto durante e dopo uno sforzo.

Alcune malattie reumatiche sono meno pericolose, come l'artrite al pollice causata da sovraccarico lavorativo, altre possono diventare molto pericolose e coinvolgere anche tutti gli organi interni, come il lupus eritematoide e altre malattie autoimmuni.

Una buona diagnosi del tipo di reumatismo si fa attraverso l'anamnesi considerando bene i sintomi. I test di laboratorio possono dire tutto o niente, perché ci danno degli indizi ma nulla di certo. Quindi, in caso di reumatismi, soprattutto se c'è il sospetto di una malattia autoimmune, è importantissimo andare da un medico molto bravo, non solo specializzato ma anche coscienzioso.

I reumatismi si distinguono in due categorie principali:

1. i disturbi degenerativi come l'artrosi, cioè le malattie che comprendono una degenerazione della cartilagine e/o delle ossa, dovuta solitamente all'età, o ad un sovraccarico o ad un uso improprio. Quando l'arto degenerato si infiamma, si parla di artrite. L'infiammazione però si può anche calmare e l'artrite stessa solitamente non provoca disturbi. Esempi:

- artrosi della colonna vertebrale, o spondilo artrosi

- ernia del disco

- morbo di Scheuermann

- artrosi di tutte le giunture, ad esempio dell'anca, della spalla, del gomito, del ginocchio, della caviglia, del polso, del pollice

- epicondilite (gomito del tennista)

- alluce valgo

2. Le malattie infiammatorie, che sono spesso autoimmuni, o dovute comunque a cause diverse dall'uso eccessivo, hanno come fulcro l'infiammazione, la quale poi a lungo andare provoca la distruzione dell'articolazione. Quindi in questo caso c'è il meccanismo contrario: l'infiammazione sta alla base e provoca la degenerazione della cartilagine e/o delle altre strutture. Esempi:

- morbo di Bechterew
- artrite reumatoide
- artrite psoriasica
- fibromialgia
- lupus eritematoso sistemico
- polimialgia reumatica
- sclerodermia
- sindrome di Reiter
- febbre reumatica
- cardiopatia reumatica
- morbus Perthes
- e altre malattie di questo genere

Poi ci sono i reumatismi extra articolari come la vasculite che sono una categoria a sé.

Una volta i reumatismi erano una malattia degli anziani. Questo vale ancora per le malattie degenerative come l'artrosi, mentre non vale più per altri tipi di reumatismo. Attualmente le malattie autoimmuni si stanno diffondendo sempre di più e colpiscono anche la popolazione più giovane, a partire dai 40 anni o anche prima. Poi ci sono anche delle forme che colpiscono solo i giovani, come il morbo di Scheuermann, un'artrosi che proviene dalla postura errata e colpisce solo gli adolescenti.

Perché le malattie autoimmuni si stanno diffondendo sempre di più?

Oltre ad una predisposizione genetica, la causa delle malattie autoimmuni è da cercare nello stile di vita: stress, traumi, squilibri ormonali, e stato emotivo hanno sicuramente una grande influenza sull'insorgere delle malattie autoimmuni, nelle quali il nostro sistema immunitario impazzisce e attacca le cellule del proprio corpo invece di combattere i patogeni esterni. Poi ci sono altre due cause molto importanti: una è la stessa che riguarda le allergie: il tipo di training a cui è stato sottoposto il sistema immunitario da bambino. Vedi foglio informativo sulle allergie. L'altro è lo stato di salute dell'organismo in generale, che influenza la funzionalità del sistema immunitario. Questo dipende principalmente dall'alimentazione, ma anche dal movimento fisico, dal sonno e dallo stile di vita in generale.

PATOLOGIA

Il reumatismo provoca, in modo primario o secondario, la degenerazione dell'articolazione, solitamente della cartilagine. La cartilagine è tra i nostri tessuti quello che si rigenera più lentamente, praticamente una volta rovinato non si rigenera più, perché non possiede vasi sanguigni, si nutre solo per diffusione, cioè prende il nutrimento dal liquido con il quale viene a contatto (liquido sinoviale). La qualità e la quantità del liquido sinoviale sono quindi di enorme importanza sia per la prevenzione che per la guarigione dei reumatismi articolari.

La cartilagine rovinata, a lungo andare provoca anche la degenerazione dell'osso, che non avendo sufficiente protezione dalla cartilagine, si logora sfregando contro le altre ossa. Questo provoca, oltre ad un consumo, anche una malformazione dell'osso, che per proteggersi si ingrossa, ad esempio dalle parti, che a sua volta provoca dolori e inibisce i movimenti. Questa malformazione dell'osso viene favorita dallo scarso movimento, quindi è molto importante muovere sempre l'arto reumatico, anche se a volte può essere doloroso, per prevenire peggioramenti della malattia. A volte si vedono vere e proprie deformazioni, che sono da evitare perché irreversibili.

La medicina convenzionale non ha cure causali contro i reumatismi: nel caso delle malattie degenerative, non c'è modo di ripristinare la cartilagine, solo di evitare che peggiori ancora. Nei casi più gravi si ricorre all'operazione e alle protesi, che però hanno molti svantaggi e non possono sostituire al 100% l'arto originario.

Nel caso delle malattie infiammatorie, non c'è alcuna causa diretta conosciuta, e quindi la medicina europea non ha cure eccetto quelle palliative (antidolorifici, antiinfiammatori).

Solitamente, le persone che soffrono di reumatismi prendono antidolorifici, che però non migliorano la situazione, alleviano solo il dolore e hanno molti effetti collaterali.

La medicina alternativa, invece, propone una vasta gamma di soluzioni contro i reumatismi.

CURE

La cura migliore è sicuramente la prevenzione.

Però, anche una volta accusati i primi sintomi, se si reagisce subito, con la medicina naturale si possono curare in modo molto efficace i reumatismi e, a seconda del tipo di malattia, anche guarire completamente.

Se invece la malattia è grave, come nel caso di un lupus eritematoide o un morbo di Bechterew, non è facile guarire completamente, ma si può evitare il peggioramento o anche ottenere un miglioramento, e comunque combattere il dolore in maniera naturale e senza effetti collaterali.

PREVENZIONE

I reumatismi e i dolori articolari in generale, così come la fibromialgia e tutti i tipi di dolori apparentemente senza causa si sviluppano solitamente sul terreno di un **organismo intossicato** e appesantito, che non riesce ad eliminare le tossine e le scorie presenti nel corpo, le immagazzina nelle articolazioni e negli organi interni e questi con il tempo si infiammano, provocando i più svariati sintomi reumatici.

La prevenzione migliore è quindi **un'alimentazione sana ed equilibrata, ricca di frutta e verdura, prevalentemente vegetariana e con prodotti biologici**, ed eventualmente una cura disintossicante ogni tanto.

Anche bere sufficientemente è molto importante per nutrire le giunture.

Vedi foglio informativo Greenspirit sulle cure depurative.

L'artrosi, inoltre, ha anche come causa il **sovraccarico dell'articolazione**, sia a causa di movimenti ripetuti, ad esempio nel campo di lavoro, sia per altre cause, come ad esempio errori di postura o difetti anatomici. Queste cause sono da individuare per tempo e fare il possibile per evitare il sovraffaticamento della giuntura o delle giunture in questione.

Questa degenerazione, però, non proviene esclusivamente dal sovraccarico o dal difetto anatomico, anch'essa ha a che fare con l'alimentazione, perché una cartilagine ben nutrita e ben idratata si logora molto meno facilmente di una con **carenze**. Lo stesso vale per muscoli e ossa. Inoltre anche una volta presente l'artrosi, essa si trasforma in artrite molto più facilmente e frequentemente in un organismo intossicato che in uno sano e vitale.

Anche il **peso corporeo** ha una grossa influenza: il sovrappeso favorisce il logorio delle giunture, il sottopeso spesso provoca l'insorgere di disturbi da carenza e il sovraccarico delle strutture rigide a causa di scarso volume muscolare. Quindi il raggiungimento del peso ideale resta anche qui uno degli obiettivi principali.

Lo **sport non agonistico** e il movimento fisico in generale sono un'ottimo e indispensabile metodo di prevenzione di tutti i disturbi, anche di quelli reumatici, perché favoriscono il nutrimento di ossa e cartilagine, rinforzano i muscoli circostanti e disintossicano l'organismo.

CURE CONTRO I REUMATISMI

ALIMENTAZIONE

Il principale metodo di cura è la disintossicazione, preferibilmente tramite digiuno almeno una volta all'anno, o con cure disintossicanti di sola frutta e verdura diverse volte all'anno.

Il digiuno è particolarmente indicato contro i reumatismi: la maggior parte delle persone riscontra una diminuzione o addirittura lo sparire di tutti i sintomi durante il digiuno e anche dopo. Una cura fatta bene comprende anche una riforma alimentare da continuare a seguire dopo la fine del digiuno. E' molto più facile cambiare abitudini alimentari dopo il digiuno, visto che tutte le abitudini durante il digiuno vengono azzerate si può ricominciare da capo. Questo favorisce l'instaurazione di un'alimentazione sana che contrasta l'insorgere dei reumatismi.

L'alimentazione del paziente reumatico deve contenere **poca carne**, perché la carne stimola le infiammazioni, a causa dall'acido arachidonico, i quali precursori sono gli acidi **Ω -6**. Questi sono contenuti principalmente nei prodotti animali, soprattutto nella carne, ma anche nelle uova e nel tonno. Quindi l'alimentazione del reumatico può contenere uova e pesce, ma non in misura eccessiva.

Piuttosto è migliore un'alimentazione più **vegetariana**, con molta frutta e verdura che contengono antiossidanti come **Vitamine A, C, E, Rame, Selenio e Zinco**, molto importanti contro le infiammazioni. Il selenio, importantissimo contro le infiammazioni, è spesso carente nell'alimentazione europea, perché ne sono carenti i terreni. Per questo si consiglia ai reumatici di mangiare almeno due noci brasiliane al giorno per coprire il fabbisogno. Anche il sesamo ne contiene molto.

Anche gli **acidi grassi Ω -3** sono molto utili contro le infiammazioni, perché fungono da antagonisti agli **Ω -6**. Inoltre aiutano le strutture a rigenerarsi e a rimanere in forma. Sono contenuti nel pesce, nelle noci, nei semi oleosi, nell'olio di colza, di lino, di noce e di soia. La fonte migliore comunque è il **pesce grasso delle acque fredde**, cioè il salmone, il tonno, lo sgombrò e l'aringa. Alcuni di essi però contengono anche **Ω -6**, quindi c'è da fare attenzione anche con il pesce. Per essere sicuri di non correre rischi, è bene supplementare l'alimentazione con delle capsule di olio di pesce che contengano molti **Ω -3**.

Inoltre ci sono delle sostanze secondarie delle piante che hanno proprietà antiinfiammatorie, come i polifenoli, che oltre ad essere contenuti nelle erbe medicinali usate contro i reumatismi, sono presenti anche in molti tipi di frutta e verdura.

Secondo un'inchiesta fatta in Germania nel 1990 su 132 pazienti con reumatismi in generale, il maggior beneficio è stato riscontrato dopo i seguenti cambiamenti di alimentazione:

1. Più verdura e frutta fresca e cruda
2. Cibo principalmente vegetariano
3. Digiuno
4. Alimentazione più moderata, senza eccessi
5. Prodotti integrali
6. Grassi e latticini allo stato naturale e non elaborati.

Mentre un peggioramento del reumatismo è stato riscontrato dopo:

1. Carne e insaccati
2. Prodotti raffinati (zucchero bianco, farina bianca)
3. Alcool
4. Eccessi
5. Grassi animali
6. Latticini
7. Caffè, tè e nicotina.

Come si vede da questa inchiesta, non solo i fattori pro- o contro infiammatori sono importanti, anche la disintossicazione dell'organismo gioca un ruolo fondamentale.

Per tirare le somme, l'alimentazione ideale per guarire o prevenire i reumatismi è:

-**dieta principalmente vegetariana**, con poca carne, al massimo 2 volte la settimana, compresi anche gli insaccati, la pancetta, il dado e qualsiasi prodotto derivante da carne o grasso animale.

-**ridurre i grassi animali e aumentare gli olii ricchi di grassi polinsaturi**, specialmente l'olio di oliva, di colza, di soia, di lino e di noci.

-**mangiare regolarmente una volta alla settimana pesce nordico** oppure supplementare con olio di pesce ricco di **Ω -3**.

-**assicurare l'apporto di Vitamine A, C, E e di selenio** lievemente sopra il fabbisogno consigliato e quello di **zinco e rame** quanto consigliato. O con l'alimentazione o con integratori.

-**digiunare** almeno una volta all'anno facendosi seguire da uno specialista

-**notare i cibi che provocano più dolori e evitarli.**

-**E' utile anche farsi seguire da uno psicologo o un coach per migliorare lo stile di vita e ridurre lo stress.**

FITOTERAPIA

Le erbe medicinali ci rendono un enorme servizio per quanto riguarda i reumatismi. La cura fitoterapica agisce su tre principi:

1. **Disintossicazione:** con erbe medicinali disintossicanti si eliminano le scorie e le tossine dall'organismo e i reumatismi scompaiono o diminuiscono.
Per disintossicare si usano piante drenanti, come l'ortica, la betulla, l'equiseto, o a volte anche il tarassaco, che è depurativo, se l'organismo è molto intossicato.
2. **Contro l'infiammazione:** le piante antiinfiammatorie contrastano la dannosissima e molto dolorosa infiammazione senza avere effetti collaterali come invece hanno gli antidolorifici sintetici.

Le principali piante antiinfiammatorie usate contro i reumatismi sono: Spirea, Salice, Incenso. L'incenso è utile soprattutto per le malattie infiammatorie autoimmuni.

3. **Rimedi esterni:** creme, oli, impacchi aiutano a superare i momenti più dolorosi e a prevenire gli attacchi futuri.
 - Balsamo tigre, rosso riscaldante per l'artrite, bianco rinfrescante per le malattie infiammatorie
 - Arnica, antiinfiammatorio
 - Impacchi caldi o riscaldanti con senape, zenzero, chili, nel caso di artrosi.
 - Impacchi di fieno, antiinfiammatori
 - Olio di menta rinfrescante nel caso di infiammazioni molto accentuate
 - Olio di iperico in tutti i casi, allevia il dolore
 - Olio di oliva con rosmarino e ginepro, stimola la guarigione

TISANA ANTIREUMATICA

La tisana antireumatica Greenspirit contiene:

betulla, ortica, equiseto, verga d'oro, achillea, spirea, salice, finocchio.

Queste piante medicinali disintossicano e depurano l'organismo grazie all'effetto drenante, e agiscono anche contro le infiammazioni, grazie alla spirea e alla corteccia di salice, che contengono la salicina, un'ottimo antiinfiammatorio naturale.

Si consiglia di bere tutti i giorni.

SPIREA

Filipendula ulmaria

Principi attivi:
salicina

Effetti:
antiinfiammatoria,
antipiretica

Indicazioni:
reumatismi, influenza, cefalea.



Per la prevenzione invece, si consiglia la

TISANA DEPURATIVA

La tisana depurativa Greenspirit contiene:

betulla, ortica, equisetio, verga d'oro, achillea, coriandolo, tarassaco, finocchio, stellaria media.

Queste piante medicinali hanno un effetto drenante, quindi aiutano i reni, remineralizzante, antiinfiammatorio, stimolano la digestione, il fegato e l'intestino, stimolano il metabolismo, il coriandolo con i suoi oli eterici lega anche i metalli pesanti.

Questa tisana quindi ha un effetto depurativo sull'organismo in generale e in modo particolare sui reni.

Altri rimedi fitoterapici con effetto curativo, oltre che palliativo, sono quelli esterni: creme, pomate, impacchi di erbe, oli. Fatevi consigliare il rimedio giusto dal naturopata o da un bravo erborista.

MOTO

Il movimento è molto importante perché quando una giuntura è dolente si tende a non usarla, ma questo provoca un irrigidimento che come conseguenza ha il peggioramento del reumatismo. Quindi, anche se a volte è doloroso, è importante muovere la giuntura per stimolare l'elasticità, la circolazione sanguigna, per rinforzare i muscoli e lubrificarla.

L'unica accortezza da avere è quella di evitare i movimenti che provocano l'usura dell'articolazione, soprattutto nel caso di artrosi. Uno sport adeguato a quasi tutti è l'acquagym o il nuoto. Sono adatti anche il nordic walking, la danza, il pilates e ovviamente tutte le discipline apposite per i reumatici come la ginnastica per reumatici, ginnastica per fibromialgici...

CALORE

Il calore guarisce i reumatismi, perché stimola la circolazione e il liquido sinoviale e quindi nutre tutte le strutture, inoltre stimola il sistema immunitario e rende le giunture più elastiche e flessibili. E' controindicato solo in caso di forte infiammazione acuta con forti dolori, gonfiore, rossore e calore della giuntura interessata. Ma in tutti gli altri casi, soprattutto in caso di artrite e nell'intervallo privo di dolori, è un ottimo modo per guarire e prevenire.

ORTICA

Urtica dioica,
urtica urens,
urticaceae



Principi attivi:

silicio, flavonoidi, Sali minerali

Effetti: drenante, remineralizzante,
ricostituente

Indicazioni: Cure disintossicanti,
carenza di ferro, cistite, problemi
renali e di prostata.

Le applicazioni adatte sono molte: bagno caldo, sauna, terme, fanghi, lampade a raggi UV, impacchi allo zenzero, alla senape, alle erbe medicinali, al fieno, cerotti riscaldanti, borse dell'acqua calda, sacchetti di noccioli di ciliegio, sole e spiaggia...

MASSAGGI

Il massaggio Tuina, per le sue qualità di massaggio terapeutico con tradizione millenaria, è in grado di guarire o alleviare i reumatismi. Esistono varie tecniche di massaggio Tuina, che servono a:

- disintossicare l'organismo
- armonizzare l'organismo e tutte le sue funzioni fisiologiche
- stimolare la circolazione
- ripristinare la motilità e la flessibilità della giuntura
- alleviare le infiammazioni
- nutrire la cartilagine consumata
- alleviare il dolore
- favorire la postura giusta

AGOPUNTURA

L'agopuntura è molto efficace contro i reumatismi, serve a disinfiammare ed alleviare il dolore, Inoltre aiuta ad armonizzare tutto l'organismo e a tonificare eventuali debolezze.

ALTRE TECNICHE

La coppettazione è in alcuni casi molto utile, anche la Moxa viene usata spesso per scaldare la parte interessata. Inoltre alcuni terapeuti usano l'elettroterapia o altre terapie simili con l'aiuto di macchinari per alleviare il dolore e stimolare la circolazione. Io sono dell'opinione che l'elettricità ha troppi effetti collaterali, soprattutto molti ancora sconosciuti o poco conosciuti. Preferisco usare metodi con tradizione millenaria, perché so che non mi tradiranno mai.

Per riassumere, i reumatismi sono un gruppo di sindromi molto varie ed eterogenee, che perlopiù possono manifestarsi in maniera molto diversa a seconda della persona. In ogni caso, comunque, la medicina naturale può fare qualcosa per migliorare la situazione, se non per guarire del tutto, quindi vale sicuramente la pena di fare una visita dal naturopata.