

## Shiatsu: un valido aiuto contro la cistite

*In caso di infiammazioni ricorrenti conviene investire nella prevenzione.*



La cistite è un disturbo che affligge molte donne, si calcola che circa il 25% delle donne adulte soffre di cistite almeno una volta l'anno. Per definizione la cistite è un'infiammazione della vescica urinaria che, nella maggior parte dei casi, è riconducibile ad infezioni batteriche da *Escherichia coli*. L'incidenza aumenta con l'età e la probabilità di cistiti ricorrenti cresce con l'aumentare del numero dei casi precedenti, mentre diminuisce tanto più lungo è stato l'intervallo tra una cistite e l'altra. I fattori di rischio della cistite nella donna possono essere vari: l'età, i rapporti sessuali, la stitichezza, l'uso del diaframma e delle creme spermicide. Altri fattori predisponenti sono la menopausa e un sistema immunitario indebolito. Quest'ultimo fattore rende più facile l'insediamento batterico all'interno di uretra e vescica, in questo caso il soggetto sarà anche più incline a ricadute.

La cura proposta dalla medicina ufficiale è principalmente antibiotica, cura che in fase acuta è sicuramente necessaria. Quando queste cistiti diventano però ricorrenti sarebbe interessante

investire di più sulla loro prevenzione. Nella medicina alternativa troviamo diversi rimedi preventivi e tra questi vi è anche lo Shiatsu.

Lo Shiatsu ha già tra i suoi principi base il rinforzo del sistema immunitario. Rinforzandolo permettiamo al corpo di combattere con le proprie risorse un eventuale reinsediamento batterico all'interno di uretra e vescica. Nello specifico, in un trattamento preventivo della cistite, verranno stimolati i punti corrispondenti al meridiano del rene, allo scopo di stimolare il processo di filtrazione. Mentre verranno trattati in modo calmante i punti corrispondenti al meridiano della vescica, dato che durante la cistite quest'organo è infiammato. Oltre a ciò nel trattamento dell'addome si porterà maggiore attenzione a fegato, pancreas, milza e reni, essendo questi organi molto importanti per il buon funzionamento del sistema immunitario. Essendo quest'articolo dedicato non solo a terapisti Shiatsu, non entreremo maggiormente nello specifico, ma quanto scritto può sicuramente far intuire anche al profano che lo scopo principale di un trattamento di questo tipo è quello di aiutare il corpo a utilizzare le proprie risorse per far fronte a un disturbo ricorrente, come può essere la cistite. Perché un trattamento di questo tipo possa funzionare al meglio è consigliabile sottoporsi a un ciclo di trattamenti nel periodo precedente a quello in cui normalmente si ripresenta il disturbo della cistite, che in molti casi coincide con l'inizio della stagione fredda. Si potrebbe quindi pensare al periodo di fine estate inizio autunno.

Oltre a essere un valido trattamento preventivo, lo Shiatsu può anche rilevarsi un valido aiuto durante la fase acuta. In grandi linee si seguiranno le stesse indicazioni del trattamento preventivo con l'aggiunta di alcuni punti specifici lungo il percorso dei meridiani. Ricordiamo che un trattamento di questo tipo non enterebbe assolutamente in conflitto con un eventuale cura antibiotica, anzi, potrebbe aiutare una più rapida ripresa del paziente.

*Per associazione svizzera shiatsu  
Metodo namikoshi  
Jasmine Bonetti*