



www.mondomigranti.it

Periodico nazionale fondato nel 1968

mondolibero

QUINDICINALE MARZO 2009

Anno XLI n°6 - €1,00

Poste Italiane s.p.a. - Spedizione in Abbonamento
Postale - D.L. 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n° 46)
art. 1, comma 1, DCB PD

*Io non condivido le tue idee ma lotterò con tutte le mie forze perché tu
come me possa liberamente esprimere il tuo pensiero. < Voltaire >*

MONDOMIGRANTI
IL PRIMO GIORNALE
DELL'ITALIA MULTIETNICA
COLLEGATI AL SITO:
www.mondomigranti.it



9 771825 785265

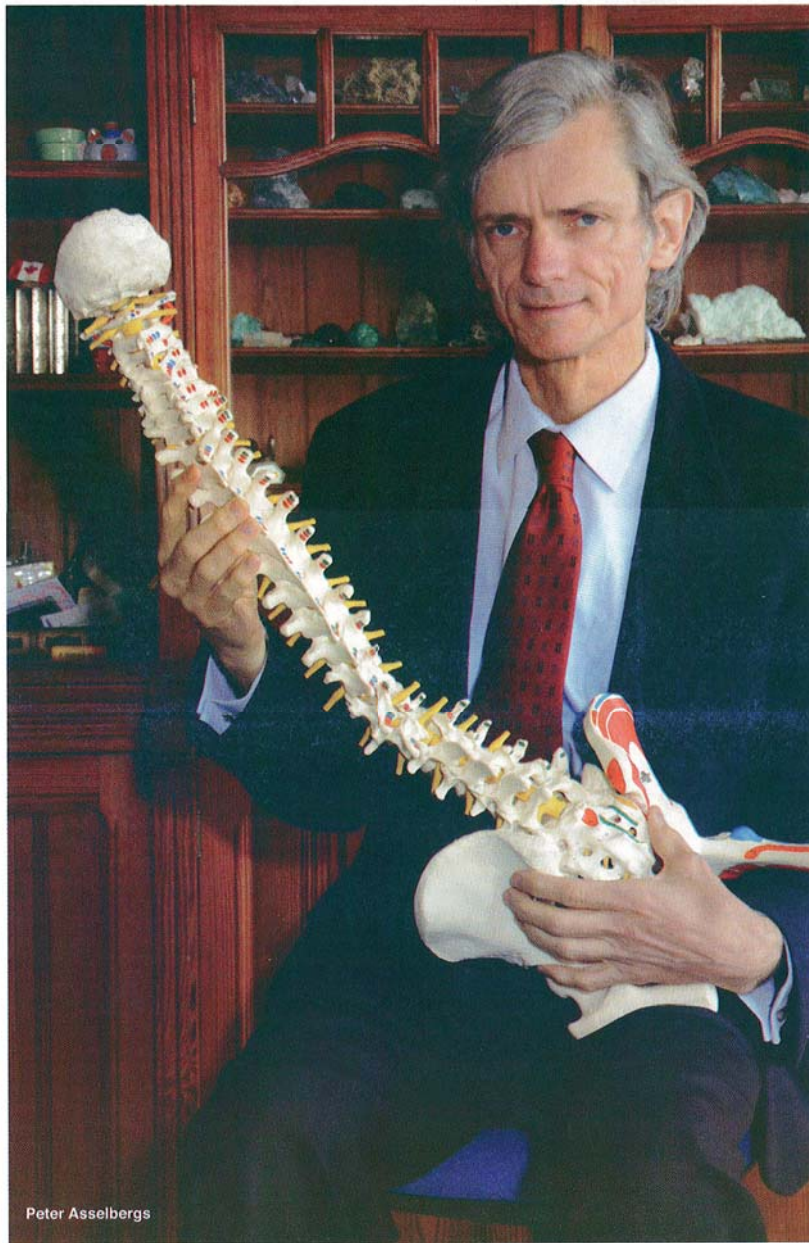
INCONTRIAMO PETER ASSELBERGS "DOCTOR OF CHIROPRACTIC" (D.C.), CHIROPRACTICO

Il benessere tra le mani

Peter Asselbergs, canadese, classe 1955, esercita in Italia la professione di CHIROPRACTICO da più di 25 anni, esegue cioè dei trattamenti manuali ("chiro" dal greco cheir, significa infatti "mano", vedi anche la parola chirurgo) per curare moltissimi problemi-fastidi-dolori-disturbi funzionali di varie tipologie del corpo, a tutte le età, dai piccolissimi agli anziani. La professione chiropratica proviene dagli Stati Uniti d'America ed è un metodo che interviene sulla COLONNA VERTEBRALE:

In che modo e perché? Su cosa si fonda questa terapia?

La professione chiropratica proviene dagli Stati Uniti alla fine dell'Ottocento, grazie a David Daniel Palmer, canadese di nascita, che ha fondato e sviluppato la nuova professione in America quando aveva già la fama di "guaritore magnetico". Palmer era molto lungimirante rispetto all'epoca in cui viveva, infatti parlava già 100 anni fa dei principi olistici, che oggi sono diventati popolari; del resto nella storia della medicina, a tutte le culture, sono sempre esistiti "esperti manipolatori" capaci di "lavorare sulla schiena", dagli antichi egizi, cinesi, indiani, greci, romani, e in tutta la storia europea degli ultimi secoli. Però Palmer fu il primo a spiegare i "principi scientifici" sui quali la chiropratica si fonda. "Chiropratica" significa "pratico con le mani": infatti il chiropratico lavora, con le mani, sulle vertebre e sull'articolazione della colonna vertebrale, del cranio e degli arti superiori e inferiori. Ippocrate, il cosiddetto "padre della medicina", scrisse che per guarire dalle malattie bisogna innanzitutto valutare la funzionalità della schiena, perché i blocchi, o sub-lussazioni, lungo le ossa della colonna vertebrale o degli arti, sono veri ostacoli per la conduzione neurologica del sistema nervoso centrale o periferico. E così, vista la grande efficacia della chiropratica, tale professione si diffuse in tutta l'America, e poi in tutto il mondo, principalmente nei paesi anglosassoni. La terapia si fonda sul fatto che "la struttura" influisce sulla funzionalità del corpo: così nel corpo umano come del resto anche in architettura! Infatti mi piace pensare al fatto che noi siamo gli architetti del corpo! Il corpo ha una certa geometria che va rispettata ai fini di una buona funzionalità. Anche la scioltezza del corpo è ugualmente importante. Per cui noi chiropratici poniamo l'attenzione sulla postura globale e anche sulla sincronia del sistema neuro-muscolo scheletrico. Un blocco o sub-lussazione inibisce il fluire del sistema neurologico e anche quello circolatorio, sia quello del sangue che quello linfatico; infatti, eliminando i blocchi, il chiropratico ridona l'energia neurologica e il nutrimento sanguigno a tutti gli organi e alle cellule, aiutando la disintossicazione tramite il sistema linfatico. La colonna vertebrale è composta da 33 "vertebre", appunto, che devono muoversi liberamente tra loro, altrimenti i nervi spinali possono essere compressi o messi sotto tensione, creando irritazione e di conseguenza infiammazione. La colonna è infatti come la centralina elettrica del corpo, che assimila informazioni sensoriali e motorie. Ciò significa che uno stress, sia psichico, che emotivo, e chimico, viene percepito dal sistema nervoso e in qualche maniera si somatizza sul corpo, spesso creando blocchi o interruzione nella fluidità del corpo. Nella chiropratica, che è una scienza sanitaria olistica, un'arte e una filosofia, parliamo sempre del "triangolo della



Peter Asselbergs

salute" tra fattori strutturali, psico-emotivi e chimici intesi come armonia: ogni "lato" può influire su di un altro lato. Ed ecco che i pazienti si rivolgono al chiropratico per problemi di salute e noi dobbiamo valutare l'origine dello stress, e aiutare il corpo a scaricarlo: il chiropratico cerca la causa del problema, non tratta il sintomo. Spesso oggi, ad esempio, si parla di "ernia al disco", la quale in genere non è "la causa" del dolore: la causa, infatti, è il dis-allineamento delle vertebre o del bacino, o blocchi di tali ossa, che indeboliscono il disco, provocandone appunto la fiammigerata... ernia! Questa particolare dolorosa manifestazione è paragonabile, per spiegarci meglio, all'immagine di un palazzo con dei piani storti: inevitabilmente tutti i mobili scivolano verso la parte inclinata in basso, e non è certo colpa dei mobili, bensì dei piani storti che creano il loro scivolamento! Ad esempio un blocco in fondo alla schiena può essere dovuto anche a riflessi viscerosomatici, cioè a disturbi dell'intestino, che si riflettono nella

schiena, appunto! Nella medicina farmacologica tradizionale spesso si interferisce nel meccanismo del sintomo, diminuendone l'intensità o addirittura eliminandolo, ma ciò non significa che si arrivi a togliere la causa del problema! E se non si elimina la causa del problema, ma solo il sintomo, il corpo lo manda più in profondità, o lo manda da un'altra parte del corpo. Quindi, attenzione: perché si riproporrà più avanti nel tempo!!! La medicina tradizionale moderna ha di certo i suoi meriti, ma si fonda su un pensiero assai riduttivo: il chiropratico deve indurre o integrare la visione olistica alla salute, cioè deve prendere in considerazione sia l'aspetto strutturale, sia quello psico-emotivo, sia quello chimico e le conseguenti somatizzazioni di questi tre importantissimi aspetti.

Quale titolo di studio deve acquisire il chiropratico qualificato?

Il titolo di studio lo si ottiene dopo 6 anni di studi "full-time" all'Università, e la laurea che si consegue conferisce la qualifica di "Doctor of Chiropractic" (D.C.) come enuncia il titolo

di questa intervista. La maggior parte dei corsi da seguire sono gli stessi di quelli di uno studente alla facoltà di Medicina, ma noi non studiamo né farmacologia né chirurgia, che restano per i medici. Noi in compenso impariamo come aggiustare le articolazioni della colonna vertebrale e degli arti, in base a studi di anatomia, bio-meccanica, neurologia e tutti i principi olistici della salute. Tanti chiropratici hanno conseguito più di una laurea: io per esempio ne ho conseguita anche una in bio-chimica prima di quella in chiropratica. Le caratteristiche fondamentali di chi vuole diventare chiropratico sono una solida istruzione di base nelle scienze cliniche e naturali, una buona manualità e facilità a rapportarsi con i futuri pazienti, identificandosi con loro per aiutarli.

Il trattamento è manuale. Ma vengono usate sempre e solo le mani, o il chiropratico si avvale anche dell'uso di qualche altro strumento?

Il trattamento è prevalentemente di tipo manuale sulla colonna, il cranio e gli arti, ma talvolta può venire utilizza-

to uno strumento, chiamato "activator": un tipo di percussore manuale, che in maniera dolce muove una articolazione in direzione voluta, ed è molto utile in casi di osteoporosi o di strutture sensibili.

Quali sono i disturbi per cui una persona dovrebbe rivolgersi alle competenze di un chiropratico, piuttosto che a quelle di un "ortopedico classico" o di un "fisioterapista tradizionale", come avviene comunemente, ad esempio, dopo un incidente stradale, o comunque dopo brutte cadute e traumi fisici di varia natura?

Il chiropratico vede pazienti con vari problemi. E' chiaro che la maggior parte dei pazienti che si rivolgono ad un chiropratico o ad un medico... lo fanno perché hanno dolore/disturbi da qualche parte! Grazie alla nostra competenza si ottengono ottimi risultati anche per problemi che riguardano, ad esempio, la digestione, lo stress in genere, la dismenorrea, l'insonnia, le vertigini, ecc. Vediamo pazienti con mal di testa, con lombosciatalgie, cervicali, emicrania, brachialgie (nevralgie alle braccia), dolore alle spalle, al ginocchio, e così via. Consiglio anche alle donne in gravidanza di assestare la schiena, sia per facilitare il parto, che per facilitare il recupero post-partum. Vedo anche tanti bambini e adulti che hanno eseguito "lavori" ai denti, e che sono portatori di apparecchi o altro, (che possono apportare sicuramente benefici ai denti!) ma che spesso mettono a repentaglio l'equilibrio del sistema cranio-mandibolare e di conseguenza a tutto l'equilibrio corporeo! Siamo nell'era del benessere ed è bene che le persone capiscano che "la salute della colonna vertebrale" è fondamentale! Sottolineo che vediamo anche pazienti post-trauma, non però per fratture ossee: quelle sono di competenza dell'ortopedico, ma è interessante ed utile sapere quanto sia importante "sbloccare" e "sciogliere" il corpo, dare un nuovo equilibrio, o semplicemente ripristinare quello di prima, dopo traumi e interventi chirurgici! Detto questo è bene sottolineare che la chiropratica oltre ad aiutare le persone affette da dolori o con problemi funzionali, è consigliata anche per chi vuole "prevenire" problemi futuri! Tutti dovrebbero controllare la colonna vertebrale prima di svilupparla: il chiropratico, infatti, è in grado di valutare quali sono i problemi o i punti deboli in sviluppo, prima ancora che si somatizzino o si manifestino. Così come è buona abitudine controllare i denti ogni 6 mesi dal dentista, anche la colonna dovrebbe essere controllata regolarmente. Numerosi studi scientifici dimostrano il beneficio sul corpo e sulla mente dopo la chiropratica eseguita da un professionista qualificato. Quando un paziente fa un controllo senza particolari problemi, deve fare anche meno sedute, per cui è vantaggioso... anche a livello economico, prevenire i disturbi della rachide (o spina dorsale)...

Quali sono le caratteristiche che contraddistinguono "un chiropratico" da "un osteopata"?

La "chiropratica" e l'"osteopatia" in realtà sono cugine: entrambe le professioni sono rivolte alla salute della colonna vertebrale. Storicamente si differenziano perché la chiropratica era più interessata al sistema nervoso, mentre l'osteopatia alla circolazione sanguigna. Si sa che il sistema nervoso è la centralina del corpo (dirige tutto), ma anche la circolazione è assai importante. La chiropratica utilizza tecniche più dirette, l'osteopatia tecniche indirette. Purtroppo in Italia ci sono tantissimi corsi di osteopatia "part-



PH. Filippo Lenzi
Immagini in Video

time" (troppo brevi!) senza quindi creare una figura professionale completa, e a volte si sente parlare di un chiropratico o di un osteopata, che però sono effettivamente privi del titolo di studio: la qualifica invece è fondamentale! Il chiropratico laureato nei Paesi dove questa figura professionale è riconosciuta legalmente, ha il diritto di eseguire diagnosi, leggere le radiologie e svolgere aggiustamenti ossei.

Come avviene una seduta dal chiropratico?

La visita dal chiropratico consiste in un primo incontro per capire l'anamnesi (quindi la "raccolta" di informazioni di varia natura sul paziente per mezzo di un colloquio), la diagnosi, e il primo aggiustamento o correzione (dall'inglese "adjustment"), in cui il paziente è sdraiato sull'apposito lettino in determinati modi per ripristinare, con svariate manovre del chiropratico, l'assetto e la fluidità del corpo. Di solito il paziente avverte subito dei cambiamenti nel corpo...

Dopo quante sedute circa i pazienti guariscono dai loro disturbi?

Ogni paziente è diverso dall'altro, ma generalmente ci vogliono da 5 a 8 sedute. Sarebbe poi bene seguire l'evoluzione dei cambiamenti di ciascun paziente, quindi sono consigliabili controlli di tanto in tanto. Infatti nella vita moderna ci sono abitudini e consuetudini... "poco ergonomiche" e poco salutari, che non favoriscono di certo la salute della colonna vertebrale: stiamo troppo seduti in macchina, in ufficio, al computer, a scuola; alimentazione non corretta, stress di varia natura... Ecco che allora i controlli sono davvero importanti per il benessere psico-fisico! Personalmente il mio desiderio è che ognuno di noi abbia le migliori abitudini, conduca il miglior stile di vita... ma spesso, ahimè, purtroppo non è così! Posso tranquillamente affermare che la maggioranza dei miei pazienti reagisce favorevolmente in poche sedute. Solo in alcuni casi, quelli più complicati, ne sono necessarie di più.

La chiropratica prevede anche la

somministrazione di medicinali, oltre ai trattamenti manuali? Se sì, che tipo di medicinali?

No, il chiropratico non somministra medicinali: è caso mai compito del medico. Noi lavoriamo col principio di "VIS MEDICATRIX NATURAE", cioè è la natura che guarisce, e la chiropratica libera il corpo dai blocchi, in modo tale che "l'energia vitale" di ciascuno di noi possa liberarsi per favorirne naturalmente la guarigione; il corpo infatti sa come auto-guarirsi! Per esempio, quando ci si ferisce la pelle tagliandosi, il corpo sa come coagulare il sangue e... quindi guarire. Questo principio "dell'intelligenza unata" in ognuno di noi esiste, e il chiropratico collabora a sostenerla. Il chiropratico sa benissimo come l'alimentazione, le emozioni, la psiche possano influire sulla salute. Mi spiego: la mente influisce sul corpo, ma anche il corpo influisce sulla mente! Anche lo stomaco per esempio influisce sulla colonna vertebrale, ma anche la colonna vertebrale influisce sullo stomaco! Dopo una seduta dal chiropratico il paziente avverte molto di più il contatto con se stesso! Si sente più leggero e più forte, pronto ad affrontare il mondo con rinnovata energia!

Quando si è cominciata a diffondere questo tipo di "terapia manuale" in Italia?

In Italia la chiropratica solo di recente sta diffondendosi, ma ancora siamo in pochi, più o meno 300 in tutto il Paese. Il primo chiropratico, Dr. Trentin, venne nel Bel Paese negli anni '40 dagli Stati Uniti. Poi nel 1961 venne l'americano Dr. Hans Greissing, che ha lavorato a Milano per ben 40 anni... Purtroppo è scomparso 5 anni fa. Hans era un mio grande amico: è con lui che ho fondato la prima scuola di chiropratica in Italia, la "European School of Chiropractic", con sede all'Eremo di Ronzano nelle prime colline della città di Bologna. Presso la L.S.C. ho tenuto corsi per chi aveva già le basi di studi di anatomia, di fisiologia, ecc. per cui gli studenti erano in mag-

gioranza medici. È stato davvero un grande successo, ma purtroppo ho dovuto chiuderla dopo 10 anni, perché non ho trovato nessun appoggio né aiuto: tutto gravava sulle mie spalle... Mi sono comunque divertito tantissimo con gli studenti! È stato un grande dispiacere "chiudere i battenti": sono davvero numerosi gli italiani che desiderano imparare la chiropratica, ma che non possono permettersi di andare all'estero... Nel solo Nord America ci sono 20 "College di Chiropratica" ben avviati già da tanto tempo, mentre in tutta Europa ce ne sono non più di 5, di recente sviluppo. Negli Stati Uniti c'è circa 1 chiropratico ogni 10 medici; in Italia il rapporto è di 1 ogni 1.500 circa! Sono contento di poter dire che da dicembre 2007 è in vigore la legge anche in Italia, che definisce e riconosce la professione del chiropratico: mi auguro quindi che presto anche qui possa nascere la figura del chiropratico in ambiente universitario per formare... chiropratici qualificati! Anche se c'è molta "inerzia/resistenza/altimore" in Italia per "le cose nuove", to consiglio, nel frattempo, di recarsi all'estero per studiare!

Dr. Asselbergs, ci può svelare qualche "segreto", o meglio qualche accorgimento utile, qualche buon consiglio da adottare tutti i giorni, per avere un comportamento corretto, al fine di evitare problemi alla colonna vertebrale? Ad esempio: come ci si dovrebbe sedere correttamente su una SEDIA (a scuola, in ufficio, in auto, e così via)? Come ci si dovrebbe alzare dal LETTO per non creare inutili traumi alla schiena? Quale la postura più adatta mentre SI DORME? Esiste un modo più corretto di un altro per CAMMINARE? Quando ad esempio abbiamo nelle mani borse della spesa, valigie o quant'altro, c'è qualche trucco per non sovraccaricare la schiena ulteriormente e a causa di un modo scorretto di trasportare pesi? Lo zaino in spalla crea problemi?

Il comportamento migliore... è

senz'altro quello di avere una visione positiva della vita e avere tanto entusiasmo e passione in quello che si fa e in come lo si fa! Premesso ciò, posso dire che dal punto di vista ergonomico bisogna sedersi dritti, eretti ma non rigidi, e mai accavallare le gambe! Non afflosciarsi troppo nel divano, non guardare la tv da sdraiati sul divano con la testa sul bracciolo. Non lavarsi i capelli con la testa all'indietro come invece si fa tradizionalmente dalla parrucchiera o dal barbiere, bensì con la testa in giù, in avanti: questo accorgimento è molto importante per non sbilanciare le prime vertebre del collo che sono importantissime per tutto il corpo! Non guardare la televisione collo collo storto mentre si mangia. Alla mattina prima di alzarsi e alla sera prima di coricarsi è bene fare un po' di movimenti, cioè dei piccoli stramenti... come fanno i gatti: dobbiamo imparare dalla natura! La postura più corretta mentre si dorme è quella sui fianchi, nel modo più comodo, e il cuscino non deve essere troppo basso, in modo che la testa rimanga più o meno in linea con il resto del corpo. Oppure dormire a pancia in su. Il dormire a pancia in giù, invece, è da evitare, perché crea torsione al collo e alla schiena. Quando ci si alza dal letto, è bene sollevarsi da un fianco, facendo leva con il braccio e la mano. Per quanto riguarda il camminare, beh, effettivamente può sembrare strano: ma non tutti camminano correttamente! Mentre si cammina, infatti, bisogna muovere bene le braccia e le spalle, avanti e indietro ritmicamente, un po' come le modelle nelle sfilate, per intenderci! La maggior parte delle persone lo fa, invece, senza muoverle abbastanza. Per quanto riguarda i pesi bisogna prestare la dovuta attenzione: è bene sollevarli utilizzando molto le gambe in linea con il corpo, magari piegando le ginocchia, e mai alzare né appoggiare i pesi con la schiena in torsione: questo favorisce lo sviluppo di problemi ai dischi, dis-allineandoli. È bene inoltre non camminare a lungo con un peso

sempre su una sola spalla: quindi lo zaino portato correttamente, cioè su entrambe le spalle (a patto che non sia eccessivamente pesante!), non nuoce.

Quanto è importante bere acqua durante la giornata per la salute della colonna vertebrale?

L'acqua è molto importante per la salute del corpo in generale, ad esempio per i reni, per il fegato, come anche per il sistema linfatico e quello muscolare, visto che il corpo umano è composto da circa il 70% d'acqua. Bisogna sapere che l'assunzione di troppa carne e formaggio causa rigidità, perché essi sono alimenti che tendono a creare acidità: è ovvio che ci vuole la misura giusta in tutto ciò che si mangia! Infine, consiglio ai pazienti di trovare un chiropratico che conosca anche la tecnica di "modellamento craniale". È vecchio detto nella nostra professione che "La testa segue gli occhi, e il corpo segue la testa!", per cui è logico guardare e bilanciare il cranio per primo, il quale favorisce un facile ri-assetto corporeo. Prossimamente vorrei raccontare e spiegare ai lettori e alle lettrici che gentilmente hanno letto con attenzione e curiosità questa mia lunga intervista (ma l'argomento è davvero molto vasto, articolato, e mi appassiona tanto!) "l'utilizzo dei bio-magneti" per la salute, argomento affascinante: il bio-magnetismo era conosciuto fin dall'antichità come terapia, ed è... a basso costo! Arrivederci!

S.N.

Per ulteriori informazioni:
Dr. Peter Asselbergs
c/o ASSELBERGS
CHIROPRACTIC srl
Via Emilia Levante,
482/d Località Idice
40068 S. Lazzaro di Savena
(Bologna)
Tel. 051 4999321
(riceve solo su appuntamento)