

Pillole di Salute



Pillole di Salute nasce come rubrica della trasmissione radiofonica **Mezz'ora d'Aria**.

Mezz'ora d'aria è un programma radiofonico di trenta minuti, trasmesso tutte le settimane, il **giovedì dalle 13 alle 13.30**, sulle frequenze di **Radio Città Fujiko 103.1**, a Bologna.

Mezz'ora d'aria è un progetto radiofonico che parla di carcere, non come un'emergenza straordinaria, ma del carcere di tutti i giorni. La radio è uno strumento che ci serve per superare i muri che ci dividono con i detenuti del carcere della Dozza di Bologna, ma è anche un mezzo per arrivare a chi ha qualcuno rinchiuso e per portare le nostre riflessioni nel dibattito esterno.

Riteniamo che il carcere sia a fondamento di questa società, che sia la realtà prevista e preordinata per poter mantenere il dominio dei pochi sui tanti. La galera viene usata come minaccia per chi sta fuori e come ricatto per chi sta dentro promettendo sconti di pena in cambio di silenzio e omertà.

Con Mezz'ora d'Aria vogliamo creare un canale per rompere il silenzio, per andare oltre i muri, vogliamo costruire reti di scambio tra dentro e fuori. Uno strumento a disposizione di chi ha voglia di unirsi in una rete di solidarietà contro l'indifferenza e i soprusi. Mezz'ora d'aria vuole essere un mezzo per conoscerci e per sostenerci, dentro come fuori, per far incrociare percorsi che tendono alla libertà. Per un mondo libero da tutte le gabbie.

Pillole di salute:

- Sanità penitenziaria
- Prigionizzazione
- Terapie naturali
- Camicie di forza chimiche
- Aids

Sanità penitenziaria

Iniziamo a parlare di salute in carcere e incominciamo a farlo partendo dalla riforma della medicina penitenziaria le cui competenze sono state trasferite, dopo anni di commissioni parlamentari e leggi organiche e decreti attuativi dal ministero della giustizia a quello della salute. Difatti non si è mai capito come mai un ministero incapace di amministrare la giustizia si dovesse anche occupare della salute dei detenuti. È come se al macellaio gli fosse chiesto di garantire l'integrità fisica degli animali che affollano il mattatoio. Un ossimoro.

Faremo una ricognizione delle malattie più diffuse in carcere, proporremo delle tecniche terapeutiche alla portata di tutti e daremo suggerimenti specifici utili per tutti coloro che hanno in corso un deficit immunitario cronico e irreversibile.

Qual è la situazione attuale? Cosa ci vende lo stato.

Il DPCM (decreto del presidente del Consiglio dei Ministri) 1 aprile 2008 ha trasferito la competenza della sanità penitenziaria dal Ministero della Giustizia al Servizio Sanitario Nazionale, concludendo un percorso iniziato con il D.Lgs. 230/99.

In attuazione dell'articolo 32 della Costituzione le Regioni hanno acquisito il compito di tutela della salute delle persone detenute al pari di quelle libere. Viene cioè riconosciuta la piena parità di trattamento, in tema di assistenza sanitaria tra gli individui liberi e gli individui detenuti, internati, minorenni sottoposti a provvedimento penale.

Gli obiettivi di salute della popolazione detenuta coincidono con quelli dei cittadini liberi, avendo entrambi pari dignità rispetto alla cura che si distribuisce attraverso due coordinate di azione:

-la promozione o salubrità degli ambienti e di condizioni di vita dignitose, pur in considerazione delle esigenze detentive e limitative della libertà o del benessere mirato all'assunzione di responsabilità diretta nei confronti della propria salute, in particolare all'interno dei programmi di medicina preventiva e di educazione sanitaria o sviluppo psico-fisico dei soggetti minorenni sottoposti a provvedimento penale;

-la prevenzione primaria, secondaria e terziaria, attraverso progetti specifici, per patologie e target diversificati di popolazione, in rapporto all'età, al genere, e alle diverse etnie o del disagio e il contrasto dei fattori di rischio al fine di ridurre gli atti di autolesionismo e il fenomeno suicidario.

Analogamente, l'organizzazione ed il sistema dei servizi offerti devono corrispondere a quelli accessibili sul territorio, con le opportune integrazioni ed adattamenti al contesto di intervento. In questo senso vale "il principio della equità nella differenza", vale a dire vivere la condizione di ristretto non preclude l'accesso alle cure garantite ad ogni cittadino.

La medicina penitenziaria, ma è più opportuno parlare di sanità penitenziaria, trova "motivo di specificità per le caratteristiche degli ambienti in cui viene obbligatoriamente esercitata", caratteristiche che "determinano influenze sull'uomo che le subisce e che suscitano particolari manifestazioni di ordine psicologico, organico e reattivo". Tra le "specificità" si evidenziano:

- disagio psichico come caratteristica prevalente nella comunità penitenziaria, in quanto Istituzione totale;
- condizionamenti all'esercizio delle competenze sanitarie derivanti dalle norme di sicurezza;
- insufficienze logistico- strutturali che limitano il setting terapeutico.

L'assistenza sanitaria a favore delle persone detenute è erogata dal Servizio Sanitario Regionale all'interno degli Istituti penitenziari e, quando necessario, per l'attività specialistica o per ricoveri ospedalieri, all'esterno dell'Istituto stesso. Con la riforma il detenuto trova all'interno dell'Istituto un presidio sanitario pubblico in grado di accompagnarlo nell'arco dell'intera detenzione. È possibile individuare 3 fasi della detenzione:

- accoglienza;
- detenzione;
- dimissione.

Secondo il protocollo accordato dalla Regione Emilia Romagna il percorso clinico-assistenziale delle persone detenute si sviluppa lungo queste tre fasi.

Fase dell'accoglienza. Nel percorso di ingresso il paziente Nuovo Giunto, espletate le procedure previste dall'Ordinamento penitenziario (L.354/76), viene accompagnato negli ambulatori dell'Azienda USL e accolto dal personale sanitario. Al termine della prima visita (ma anche durante il periodo di accoglienza) il Servizio sanitario, al fine di favorire un'adeguata sistemazione, fornisce eventuali indicazioni alla Direzione dell'Istituto penitenziario, in particolare relativamente a:

- allocazione che escluda per i non fumatori il rischio di coabitazione forzata con fumatori;
- alimentazione appropriata rispetto alle patologie riscontrate (utilizzo di eventuali indicazioni redatte da dietisti aziendali);
- precauzioni rispetto alla logistica dei servizi sanitari come cardiopatici, soggetti fragili;
- soggetti in sciopero della fame o isolati dovrebbero essere alloggiati in celle con adeguate condizioni di microclima, prossime all' area sanitaria per consentire eventuali, celeri, interventi di pronto soccorso;
- svolgimento di attività fisica.

Le attività che riguardano il periodo di accoglienza devono anche prevenire manifestazioni di disagio e rischio suicidario. La fase di accoglienza si conclude con la definizione, da parte del personale sanitario addetto all'assistenza primaria, del Piano Assistenziale Individuale.

Fase della detenzione. In questa fase il Servizio sanitario assicura:

- attuazione del Patto per la salute individuale;
- gestione delle patologie acute e croniche;
- gestione del rischio infettivo;
- gestione delle urgenze/emergenze.

Attraverso:

- monitoraggio dello stato di salute del paziente sano;
- assistenza/monitoraggio del paziente con patologia acuta;
- assistenza/monitoraggio del paziente con patologia cronica, anche in termini di raccordo con attività specialistiche interne/esterne;
- integrazione di servizi offerti in caso di emergenza/urgenza e cioè l'attivazione del raccordo con il 118;
- prevenire il rischio di eventi cardiovascolari, di malattie polmonari, di malattie infettive acute, con indicazioni utili per la prevenzione del contagio.

Le dimissioni. Elemento qualificante l'intero percorso assistenziale è rappresentato dalla valutazione dell'esito del PAI assieme all'assistito e dalla consegna di una lettera di dimissione alla persona che:

- ritorna in libertà;
- esce per andare in comunità o agli arresti domiciliari;

- viene inviata al Centro Identificazione ed Espulsione (C.I.E.);
- viene trasferita in altro istituto.

Nella lettera di dimissione debbono essere riportate:

- storia clinica del soggetto;
- patologie di cui è portatore;
- terapie di cui necessita;
- vaccinazioni e esiti degli screening eseguiti in carcere;
- indicazioni a lui necessarie per la prosecuzione di specifiche modalità assistenziali.

Salute in carcere.

Almeno un detenuto su cinque si dichiara consumatore di sostanze stupefacenti e tra questi la doppia diagnosi è probabile in almeno 5-6 casi su dieci. Tra i tossicodipendenti, i portatori di epatopatie sono 1 su 4 e almeno 6 su 100 gli HIV positivi. Almeno il 60% dei detenuti risulta fumatore. Nel 50% dei detenuti prevale la patologia odontoiatrica. Escludendo la depressione (tre detenuti su 10), sono 3-4 su 20 i detenuti con disagio psichico importante. Ipertensione arteriosa è rilevabile in circa 5 detenuti su 100. Per le altre patologie cardiovascolari circa 8 detenuti su 100 sono a rischio di eventi coronarici; su 100 detenuti cardiopatici, 30 sono anche malati psichiatrici; su 10 tossicodipendenti, almeno uno risulta cardiopatico almeno 2-3 detenuti su 100 sono diabetici. Le patologie gastro-intestinali croniche sono presenti in 10 detenuti su 100. Almeno 13 persone detenute su 100 risultano portatrici di patologie osteomuscoloarticolari. Tra le malattie infettive i reclusi con infezione da HIV risultano essere intorno al 3% (e solo il 30% circa dei reclusi si sottopone tuttora al test). Le malattie broncopolmonari riguardano 3 - 4 detenuti su 100 (principalmente bronchite cronica e enfisema) le patologie croniche dermatologiche e i disturbi sensoriali dell'udito e della vista sono presenti in almeno 1 soggetto su 10.

A che punto siamo?

Dopo circa 6 anni registriamo con viva preoccupazione risultati fallimentari. Addirittura in alcune Regioni, in alcuni istituti penitenziari le cose sono ulteriormente peggiorate in riferimento soprattutto alle mancate traduzioni per visite specialistiche esterne e per accertamenti diagnostici (per indisponibilità del nucleo di traduzione o addirittura per mancanza di carburante negli automezzi).

Si è partiti soprattutto con il piede sbagliato delegando la programmazione dei servizi e la gestione del personale a una Commissione Centrale senza alcuna esperienza specifica di Medicina Penitenziaria. Questa Commissione in definitiva non è stata in grado di imprimere l'andatura necessaria per sviluppare modelli organizzativi adeguati a tutela della salute della popolazione detenuta. Al riguardo è utile fare riferimento alle parole di un medico penitenziario, Francesco Ceraudo, che si esprime in questi termini: "Mentre prima si cercava almeno la mediazione, ora prevale su tutto il vessillo intoccabile della sicurezza. Tutto viene sacrificato alla sicurezza". Questa è basta. Non esistono altri parametri di riferimento.

L'Amministrazione Penitenziaria non vuole fare, non ha le risorse per fare (perché la vita di un detenuto non è importante), ma non lascia neanche fare come nel caso della messa a norma di sicurezza dei locali a funzione sanitaria. I Medici Penitenziari dovevano diventare i diretti protagonisti del processo riformatore, invece sono stati collocati in posizioni marginali, senza alcun potere decisionale e senza alcuna possibilità di assumere iniziative, quando talora sono stati messi brutalmente alla porta. Tutto cala dall'alto. Tutto viene imposto dall'alto. Succede spesso che i Medici Penitenziari sono costretti a mettere per iscritto di declinare ogni responsabilità medico-legale di fronte alle ostinate inadempienze dell'Amministrazione Penitenziaria.

Del resto i detenuti sono i nuovi ultimi e tali devono rimanere. Non hanno alcun valore sociale e tanto meno politico. Saltano tutti gli schemi di controllo medico. Si vive alla giornata. Si rincorrono con affanno solo le emergenze cliniche. Viene meno una seria programmazione. Viene meno la Medicina Preventiva. Il sovraffollamento condiziona ed influenza molteplici aspetti, rendendo precarie sia la struttura edilizia sia le più elementari regole di igiene personale ed ambientale; favorisce il contagio, la diffusione di malattie infettive trasmesse aerosolicamente, rende insufficienti i già precari servizi igienici presenti nel carcere favorendo patologie veneree e infezioni intestinali.

Attraverso il Dipartimento di Medicina Preventiva, l'Azienda USL deve controllare le condizioni igienico-sanitarie degli ambienti carcerari 2-3 volte l'anno. I gravissimi rilievi formulati rimangono lettera morta e non sollecitano l'interesse di alcuno. Sono solo carta straccia. Le Direzioni degli istituti penitenziari non vengono obbligate a rispettare le rilevazioni. Una situazione allarmante e oltraggiosa quella denunciata dal Dott. Ceraudo che pone di manifesto come la logica repressiva e del castigo prevalga su ogni altro bene individuale e collettivo, incluso quello della salute.

Occorre un cambio di paradigma. Bisogna capire che la sicurezza non passa per la costruzione di più carceri, nell'aumento di torturatori e assassini in divisa, nello sviluppo di tecnologie deputate al controllo sociale, nella produzione parossistica di leggi che imbrigliano, stigmatizzano e castigano determinate condotte o condizioni umane ma passa per assicurare a tutti una vita libera, soddisfacente e dignitosa.

Prigionizzazione

Nonostante la privazione di libertà sembri la conseguenza più ovvia dell'incarcerazione in verità il suo raggio d'azione è smisuratamente più ampio. Se l'uso della giustizia penale è la produzione di sofferenza, questa deve essere conosciuta in tutte le sue conseguenze, senza nasconderla né minimizzarla.

Ogni essere vivente soffre gravi conseguenze sia dal punto di vista psicologico che emotivo quando è forzato a un cambio di ecosistema. Nel caso del carcere il cambiamento non è graduale ma avviene in modo repentino e traumatico cosa che produce uno squilibrio come conseguenza della rottura con le abitudini e condotte comportamentali acquisite in precedenza dall'individuo. L'adattamento al nuovo contesto suppone, quindi, un shock importante.

Uno degli impatti fisici più evidenti è lo spostamento da un'area climatologica all'altra. Pensate a quanto debba essere forte l'impatto su persone provenienti da paesi africani e ristretti in prigioni allocate al nord della penisola dove le temperature in inverno sono molto rigide. Incluso nelle stesse prigioni esiste un microclima determinato dalla struttura stessa che oscilla tra temperature estreme di caldo in estate e freddo in inverno.

L'essere introdotti in un istituto penitenziario significa una riduzione drastica dello spazio vitale aggravato dalle perniciose condizioni di massificazione e sovraffollamento che implicano la mancanza totale di intimità e l'esposizione a rischi di contagio con ogni tipo di malattia.

Contestualmente all'ingresso in carcere si avvia quel processo che denominiamo: prigionizzazione. Con questo termine definiamo tutti quei modelli di comportamento generati dal processo di ripetizione, tipizzazione e oggettivazione che si sono cristallizzati per effetto di una autorità coercitiva e punitiva. In altre parole indica quelle funzioni sociali a cui il detenuto deve rinunciare nella detenzione, fra le quali vi è l'autonomia, le scelte sessuali, l'identità e la sicurezza.

Terapie naturali

Conoscere se stessi ed essere responsabili della propria salute. Potrebbe essere questa la massima che introduce all'autogestione della salute. Oggi tutto è specializzato e mercantalizzato, perfino qualcosa così naturale come la salute; mentre la macro industria farmaceutica si arricchisce, i nostri corpi soffrono gli effetti secondari. Questa terribile medicalizzazione della salute depersonalizza l'individuo e lo tratta come se fosse un rene, un fegato, una vescica.

La medicina tradizionale non usa mettere a confronto i sintomi né considera la persona a partire dalle sue circostanze personali. Agisce solo sui sintomi senza investigare le cause che provocano la malattia. Per esempio la febbre è una reazione del nostro corpo che aumenta la temperatura per vari motivi tra questi obbligarci a riposare a non muoverci e a non mangiare in modo tale da poter concentrare le energie nella disintossicazione e nell'espulsione di certi microorganismi infettivi che non sopportano temperature elevate. Quando interveniamo su questo meccanismo di difesa, pensando che avere febbre significa stare male, stiamo paralizzando il processo necessario di disintossicazione e depurazione che aveva attivato il corpo senza eliminare quelle tossine che prima o poi troveranno un'altra via di uscita.

Nell'autogestione della salute l'obiettivo è la presa di coscienza della propria salute, acquisire saperi e abilità che ti rendano più sensibile ad ascoltare il tuo corpo e a comprendere i suoi processi. Si può, cioè, mantenere uno stato ottimale di salute e recuperarla quando si presentano problemi della salute nella forma più armoniosa e naturale possibile impiegando tecniche semplici e alla portata di tutti.

Le tecniche che spiegheremo a continuazione sono proposte per mantenere un equilibrio, nei limiti del possibile, quando si è rinchiusi tra quattro pareti. Mantenere un'attitudine mentale positiva, fare dell'esercizio, stretching, dieta equilibrata, non prendere sostanze tossiche sono fattori che influiscono sul benessere della persona.

ACQUA

L'acqua è l'elemento fondamentale per la salute dell'uomo, il cibo principe che non va mai trascurato per il benessere dell'organismo. L'acqua è dopo l'ossigeno, la seconda sostanza più importante per la salute umana. L'acqua è un solvente universale e un mezzo di trasporto ed a causa di questo è la base di tutti i processi biologici nel corpo umano.

L'acqua è importante soprattutto per il sistema digestivo, perché contribuisce al costante rifornimento ed esportazione di prodotti e sostanze. Il trasporto delle sostanze nutritive può avvenire soltanto attraverso un solvente e l'acqua funge da mezzo principale per il trasporto delle sostanze nutritive.

L'acqua inoltre favorisce la regolazione termica nei nostri corpi. Per gli esseri umani è di importanza basilare che la temperatura corporea rimanga ad un livello standard. Ecco perché dobbiamo bere acqua, quando abbiamo la febbre. L'acqua prende il calore e lo trasporta nel corpo mentre traspiriamo. L'acqua nell'uomo raggiunge percentuali che si aggirano almeno intorno al 65% fino al 75-80% nei neonati; una perdita di liquidi pari al 10% del volume complessivo portano a seri deficit nell'attività fisica e mentale. Un uomo può rimanere anche 40 giorni senza mangiare, ma solamente 3 senza bere!

L'acqua è essenziale per le funzioni digestive e di assimilazione degli alimenti. Il nostro bisogno quotidiano di acqua è principalmente coperto con il bere. Su una base quotidiana dobbiamo bere circa 1.5-2 litri di acqua. Anche derrate alimentari ad elevato contenuto di

umidità contribuiscono al nostro rifornimento idrico. Con il cibo assorbiamo circa 1 litro di acqua al giorno. La quantità totale richiesta di acqua è di 2.5 litri al giorno. Se beviamo abbastanza acqua e mangiamo abbastanza cibi contenenti acqua, raggiungere questa quantità non dovrebbe essere un problema. Il sangue contiene circa il 92% di acqua ed è fondamentale per il trasporto dei prodotti del metabolismo e degli scarti verso gli organi di tutto il corpo.

Aiuta a regolare la temperatura corporea e a disperdere il calore tramite la sudorazione prevenendo gravi danni. Funge da protezione per il cervello e il midollo spinale agendo da cuscinetto.

L'acqua benefica deve essere sempre fresca, abatterica, ed aerea o dinamizzata. Inoltre deve avere un PH superiore a 7 cioè un grado di alcalinità alto. E' quindi necessario che non sia ristagnante o che non sia rimasta ferma per molto tempo, in questo modo sarà molto digeribile. Una proprietà, scoperta da poco tempo, dell'acqua dinamizzata è quella che permette di ammorbidire ed eliminare le incrostazioni del colon insieme alle necrosi e eliminare la stipsi o stitichezza, e curare i diverticoli.

Le **qualità** intrinseche dell'acqua sono infinite.

La prima importantissima qualità è quella di **lavare o meglio togliere dal corpo tutto ciò che è tossico**, senza eliminare le proteine che servono a proteggere il corpo, per esempio dalle allergie, dermatosi, influenze, reumatismi , ecc..

Anche l'**efficacia del sistema immunitario** dipende dall'acqua, in quanto la mancanza di acqua impedisce l'operatività del sistema immunitario o meglio diminuisce in modo esponenziale la capacità di combattere i vari virus, batteri, germi, inquinamenti, cibi non buoni per quell'organismo ecc. Emblematico è la debolezza che si sente, quando la diarrea ci spossa, proprio per la perdita di molta acqua e di sali minerali.

L'uso dell'acqua come stimolo naturale, può aiutarci con i problemi di salute nel recuperare il nostro equilibrio o semplicemente ci può servire per **mantenere o aumentare la nostra vitalità** in uno stato di salute ottimale. Le applicazioni per via esterna dell'acqua producono un effetto o un altro variando la temperatura, la durata o la forma di applicazione. Vediamone alcune.

L'acqua fredda.

Provoca prima una contrazione e poi una dilatazione dei vasi sanguigni favorendo una ginnastica vascolare che ne aumenta l'elasticità. La risposta organica è l'aumento di sangue nella zona (per esempio mani arrossate dopo averle messe in acqua fredda) e anche un aumento della pressione sanguigna perché i vasi sanguigni, al contrarsi, producono questo effetto. Se la idroapplicazione di acqua fredda è breve questa stimola l'organismo, le secrezioni gastriche biliari aumentano e arriva più sangue nella zona. Se invece l'applicazione è prolungata si ottiene l'effetto contrario cioè si riduce l'attività organica e si riduce il flusso sanguigno.

L'acqua calda.

Dilata i vasi sanguigni senza averli prima contratti, si tratta cioè di una dilatazione passiva che si produce progressivamente e la pressione sanguigna scende dovuto a questa dilatazione. Utile per calmare i dolori e ridurre gli spasmi muscolari. L'idroapplicazione implica perdita di calore per cui è molto importante mantenere alta la temperatura corporea sia prima che dopo facendo esercizio, avere la cella calda, ecc. Se durante l'idroapplicazione si ha del dolore intenso o la pelle assume una colorazione azzurrastra significa che lo stimolo è stato

troppo forte. In questi casi bisogna infondere calore con moderazione ed elevare l'arto o gli arti interessati al di sopra del cuore.

Gli stimoli con l'acqua hanno un potenziale elevato per cui è importante tenere presente la forza vitale della persona. Se la persona è debilitata lo stimolo deve essere soave. Lo stimolo è più intenso la notte e in inverno che al mattino e in estate. Per esempio.

Idroapplicazioni fredde prolungate:

- per le epistassi sostenere una borsa di ghiaccio sulla zona per frenare l'emorragia.
- per la tiroide applicare una borsa di ghiaccio sulla zona del collo: diminuisce il flusso sanguigno e riduce l'attività ghiandola, molto utile per l'ipertiroidismo.

Idroapplicazioni calde prolungate:

- Per lo stomaco. Frizionare con acqua leggermente calda dopo i pasti. Accelera le secrezioni gastriche e aiutano la digestione.
- Funzione disinfiammatoria: per evitare l'infiammazione a causa di un trauma useremo rapidamente acqua fredda. Se l'infiammazione è già in corso useremo acqua calda.

Le tecniche che possiamo usare sono:

Le frizioni. Frizionare la pelle delicatamente con un panno umido previamente bagnato in acqua fredda e strizzato. Usare un panno spesso piegato e bagnato più volte se si riscalda. Si può aggiungere all'acqua aceto o limone per evitare la sensazione di freddo. State attenti che non faccia troppo freddo nella cella e di non bagnare senza volerlo gli abiti che si indosseranno dopo. Incominciate passando il panno dall'esterno del braccio destro fino alla palma della mano e da qui risalendo per l'interno del braccio fino all'ascella. Strofinare il collo e scendete fino al piede passando per la spalla. Risalite dal lato interno delle gambe fino al petto. Fare lo stesso con il braccio sinistro e terminare con le piante dei piedi. Si può fare solo nella parte superiore del corpo in tal caso aiuta la decompressione del cuore e nei processi influenzali oppure nella parte inferiore, in questo caso stimola la circolazione sanguigna delle gambe e il basso ventre.

Compressione fredda per il petto. Migliora il tono e la circolazione degli organi pettorali ed è utile in disfunzioni respiratorie come bronchiti, polmoniti, pleuriti, enfisemi, asma, raffreddori. Come si impiega? Bagnate in acqua fredda un asciugamano di grandezza media. Strizzarlo in maniera che rimanga leggermente umido. Applicare al petto e coprire con un altro asciugamano asciutto. Cambiare o bagnare con acqua l'asciugamano interno quando si riscalda. Si può anche applicare al petto e alle spalle un panno bagnato in acqua fredda a modo di bendaggio incrociato. Copritevi con un maglione di lana grossa e aderente al corpo. Come copertura si usa un altro maglione asciutto e ogni 20-30 minuti si toglie per umidificare quello aderente alla pelle con acqua fredda.

Di grande efficacia per tonificare gli organi del sistema digestivo, come ricostituente generale e con effetti generativi di calore. Efficace anche per stipsi, diarrea cronica, ritardo delle mestruazioni e insonnia. Si usano circa tre metri di asciugamano grezzo. Umidificate la metà con acqua tiepida. Strizzate e applicate intorno all'addome. Coprite con un panno secco e legarlo. Cambiate ogni 30 minuti. Tra un'applicazione e l'altra lavate l'addome con acqua fresca e massaggiate leggermente fin quando si asciuga la pelle.

Per le articolazioni che presentano ulcere o screpolature bagnate in acqua fredda un panno lungo e stretto, che rimanga umido ma non imbevuto d'acqua e arrotolatelolo intorno all'articolazione e copritelo con un panno asciutto.

Per quanto riguarda invece le artrosi per calmare il dolore lavate la zona con acqua tiepida e poi fredda frizionando fino a che si asciughi. Ripetete questa operazione diverse volte.

Per la zona genitale usate delle garze bagnate in acqua calda o fredda, applicatele sulla zona interessata e coprite con un panno asciutto. Si usa l'acqua fredda per produrre calore, riduce l'infiammazione e le rotture dei tessuti.

Per le infiammazioni del retto, dell'ano, dello scroto e del testicolo, prostatite ed emorroidi. Se il problema è in fase acuta cambiare le garze quando si intiepidiscono o si asciugano.

Per la cura dei piedi immergere un gambaleto lungo di cotone in acqua fredda o aceto. Strizzarlo e metterlo immediatamente. Sopra a questo infilare un calzettino di lana che copra l'intera zona umida. Infine coprite i piedi con una coperta. Se non avete calze potete usare strisce di cotone ricavate dalle lenzuola dell'amministrazione coperte con della pellicola e bloccate da un panno spesso. Dopo il freddo iniziale la zona incomincia a riscaldarsi (arriva più sangue) e decongestiona altre zone come il petto, l'addome, la testa fino a rilassare tutto il corpo.

Le borse di acqua calda producono calore e alleviano il dolore, crampi mestruali, lenisce e rilassa la zona infiammata, aumenta la traspirazione della pelle e riduce l'insonnia.

Fasciature. Si usano tre fasce. Una interna umidificata nell'acqua fredda. Una intermedia asciutta e un'altra esterna un po' più grossa e sempre asciutta per coprire le altre due. Le fasciature della mano sono utili per le infiammazioni, reumatismi muscolari, infiammazione acuta dei tendini e dei nervi. Può applicarsi sia fredda che calda. Fasciature di braccia, ambe, polpaccio, piede. Per il piede si piegano le fasce in triangoli. Non fare fasciature se si sente freddo. Evitare i tessuti impermeabili.

Pediluvio in acqua fredda. Immergi i piedi fino alla tibia in acqua fredda dai 2 ai 7 minuti. Dopodiché cammina fino a quando i piedi si asciugano o avvolgili con un panno secco. Per la scarica di sangue che si produce nella testa, petto e ventre, si impiega nei dolori di testa, raffreddori, tosse, affezioni dell'udito e della gola, ritardi delle mestruazioni. Inoltre favorisce il sonno.

SOLE

Il sole è un elemento imprescindibile per la vita dell'essere umano. Agisce sul corpo, sull'animo, il benessere. L'azione biologica del sole sul corpo umano sono numerose, tra queste segnaliamo l'equilibrio del metabolismo, l'aumento di vitalità, l'azione battericida (aumenta le difese contro i microbi) tonifica e rilassa il sistema nervoso, agisce sulla circolazione sanguigna, la respirazione e gli organi sessuali stimolandoli.

Tecniche per usare il sole come elemento di salute.

Bagni di sole per le gambe. Si espongono le gambe al sole da 1/2 ora a due ore. E' consigliato in casi di ulcere o piaghe delle gambe e dei piedi, varici, la gotta, reumatismi, problemi circolatori delle gambe.

Bagni di sole per le braccia. Da 1/2 ora a due ore. E' indicato nei reumatismi delle braccia, ferite, piaghe, dermatiti.

Bagni di sole al ventre. Esporre il ventre al sole e lasciare il resto del corpo all'ombra. Si può anche massaggiare con acqua fresca o tiepida durante un paio di minuti. E' indicato per la

debolezza gastrica, problemi digestivi, ulcere, ciclo mestruale abbondante e doloroso, problemi epatici, renali o della vescica, emorroidi...

Bagni di sole ai reni. Si espone al sole solo la regione lombare, da 20 minuti a due ore. Utile per dolori renali, nefriti, lesioni della colonna vertebrale.

Bagni di sole alla laringe e la bocca. Aprite la bocca in direzione al sole da 2 a 25 minuti. Si usa per i problemi della cavità orale e la gola.

DIGIUNO

Che cos'è?

E' un periodo di pulizia fisiologica, con poca attività, che il corpo approfitta per svolgere quelle funzioni che non ha tempo di fare durante l'attività normale. Il corpo si dispone a eliminare i resti di tossine che si accumulano fin dalla nascita, per dirla in altre parole sarebbe come una grande pulizia generale della casa; spostati i mobili e altre suppellettili per togliere a fondo la polvere lo sporco che si concentra e accumula in angoli dove normalmente non arrivi a pulire. Puoi anche decidere di digiunare per dare riposo agli organi, che rimangono tutti in stato di riposo tranne i polmoni, i reni e l'intestino che compiono la loro funzione di eliminazione.

Quindi il digiuno consiste nel non ingerire alimenti, curando il corpo e ascoltando i suoi segnali, distanziandoci dall'attività quotidiana per qualche giorno.

Quali effetti provoca?

In situazioni normali, il metabolismo del corpo umano si basa nel consumo immediato dei principi attivi oltre a vitamine e minerali che gli danno energia e forma per svilupparsi e realizzare le sue funzioni: sono i glucidi, i lipidi e le proteine. Ognuno di essi si assorbe e si assimila in modo diverso.

Nel digiuno, a causa dell'astinenza dal cibo, cambia la forma di gestire le funzioni corporali. Nel digiuno la fonte principale di energia sono i grassi che abbiamo di riserva. Il glucosio viene eliminato a partire dal terzo giorno di digiuno. Ma anche l'insulina diminuisce per cui il glucosio viene assorbito più lentamente. Il glucosio somministra energia all'organismo, fondamentalmente consumato dal cervello. Allora, poiché non c'è nessun apporto dall'esterno si estraggono gli aminoacidi che fanno parte delle proteine. Le proteine che si usano per ottenere glucosio si ricavano principalmente dai muscoli. Il fegato le disintossica dall'ammonio e sintetizza il glucosio.

Durante le prime settimane di digiuno si consumano circa 100 grammi di proteine al giorno. Tra la terza e la sesta settimana di digiuno gli acidi grassi si trasformano in corpi chetonici che rimpiazzano il glucosio nel metabolismo cerebrale. Questo processo dura finché si esaurisce il tessuto grasso. Se il digiuno si prolungasse troppo la massa muscolare respiratoria collasserebbe provocando polmonite e alla fine la morte.

Le fasi.

Prima fase. Si consuma molto glucosio muscolare ed epatico durante le prime 24-48 ore. Si verifica l'ipoglicemia che può causare debolezza, spossamento, capogiri e sudori freddi. La glicemia si stabilizza a partire dal terzo giorno, quando si verifica la gliconeo genesi che non è altro che la sintesi del glucosio ricavati dagli acidi grassi e aminoacidi. Si metabolizzano facilmente i corpi chetonici.

Seconda fase. L'ipoglicemia scatena reazioni in diversi ormoni quali il cortisolo, l'ormone della crescita, il TSH ecc. che aumentano la trasformazione dei grassi in energia e possono alterare il ritmo sonno-veglia. Gli acidi grassi liberi aumentano al massimo il quarto giorno; può diminuire il coefficiente respiratorio e aumentare la chetosi. Il combustibile principale, che è il grasso può durare in condizioni ottimali più di 40 giorni. I grassi sono la riserva principale del corpo, circa il 15% del peso totale. Dai grassi si sintetizzano i corpi chetonici che si eliminano principalmente per via respiratoria.

Terza fase. Si sono già consumate tutte le riserve e si incomincia a consumare le proteine essenziali per la vita. Incominciano a prodursi danni strutturali per l'organismo e alcuni sono irreversibili. Se appaiono edemi generalizzati sul corpo siete in grave pericolo.

Acqua. La perdita di più del 10% del peso corporale di acqua causa seri disturbi organici e se raggiunge al 20-25% può essere mortale. In persone con problemi renali è sconsigliato il digiuno totale. Sarebbe meglio una dieta idrocarbonata o proteica. Ci sono molte sostanze tossiche che si depositano nel tessuto grasso, per esempio gli anestetici, i barbiturici, certe molecole che compongono alcune medicine. Il problema è che da qui passano direttamente al sistema linfatico e da questo al sangue senza passare per il filtro del fegato. Se la persona è molto intossicata deve depurarsi prima di iniziare il digiuno e portare avanti per alcuni mesi una dieta vegetariana. Si può utilizzare anche l'omeopatia per depurarsi o ancora meglio sarebbe consigliabile un massaggio o un drenaggio linfatico.

Durante il digiuno bisogna aiutare l'eliminazione delle tossine attraverso la pelle (lavandola), la lingua e la bocca (eliminazione della saliva) la respirazione (migliorarla per eliminare più CO₂); nella donna l'aumento del flusso vaginale (consentendo l'autoregolazione della flora batterica evitando di lavarsi con prodotti che modificano il PH) aumentare la quantità di liquidi ingeriti (per potenziare l'eliminazione attraverso l'urina). Se trascorrono alcuni giorni senza defecare ci si può aiutare con il cloruro di magnesio; e dormire bene (anche attraverso il sonno eliminiamo impurezze).

È molto salutare prendere il digiuno come un'abitudine, farlo periodicamente per rinnovare e depurare i grassi del nostro organismo aiuta a mantenere, migliorare e recuperare il nostro stato di salute e di benessere. È una nuova esperienza che consente di conoscere a fondo il proprio corpo e la propria mente come reagiscono in differenti situazioni.

Nel digiuno si accelerano processi di rigenerazione e di malattia, può perfino provarle e anticiparle per poi controllarle e recuperare l'equilibrio. Insomma, al corpo gli stai dando la possibilità di dedicarsi esclusivamente a ripulirsi e rigenerare processi non conclusi o per provocare altri processi prima che ne compaiano i sintomi.

Come digiunare?

Esistono differenti tipi di digiuno; dipende dalla durata e dal modo con cui si realizza.

Diciamo che esistono tre forme di digiunare:

-PRIMARIO: 1 settimana di pulizia elementare, per disintossicarsi e aumentare la salute.

-SECONDARIO: dai 7 ai 21 giorni, per il rinnovamento organico e la rigenerazione degli organi.

-TERZIARIO: dai 21 ai 40 giorni: si tratta di una rinnovazione organica più profonda che riequilibra le funzioni principali.

Si raccomanda di digiunare in primavera. Si possono anche fare digiuni brevi di 1 o di 3 giorni. Per esempio 1 giorno alla settimana che in un anno sarebbero più di 40 giorni di digiuno. Oppure, se non si vuole digiunare completamente si può usare una variazione cioè

una monodieta a base di frutta della durata di 1 o 3 giorni per liberare l'organismo dalle tossine.

La tecnica delle tappe alimentari

La tecnica delle tappe alimentari consiste nell'apportare variazioni alla dieta per integrare le sollecitudini del subcosciente con l'equilibrio fisico. In questo modo si riduce la toxemia senza provocare cambiamenti troppo aggressivi per il corpo.

La dieta: al mattino mangiare frutta, a pranzo verdure crude, patate, cereali, pasta, riso... A cena verdure leggermente cotte e proteine ricavate da frutti secchi, uova, latticini. Realizzando questa dieta ogni giorno si perde un po' di peso fino ad arrivare ad una situazione di stabilizzazione cioè quando non si perde più peso. Questo succede per un meccanismo adattivo dell'organismo, che si abitua alla mancanza di cibo. In genere questa stabilizzazione giunge al sesto giorno di digiuno. A questo punto è ora di passare alla fase successiva.

Prima tappa alimentare: il regime celluloso. Mangiare frutta e verdure crude. Questa prima tappa dura approssimativamente fino al 10° giorno cioè fino a quando il peso si stabilizza.

Seconda tappa alimentare: il regime non celluloso. Si assumono solo succhi di frutta, verdure e ortaggi. A partire dal 15° giorno, se si incomincia a perdere meno di 100gr. di peso si passa alla terza fase.

Terza tappa alimentare: digiuno idrico. Dal sedicesimo giorno in poi bere solo acqua fino a conclusione del digiuno.

Come si esce dal digiuno? L'eliminazione delle tossine è stata sufficiente e si manifesta con la scomparsa del dolore, lingua pulita, alito fresco, energie rinnovate anche se non si è mangiato nulla ma soprattutto compare la fame, quella reale, accompagnata da uno stato di euforia. Anche le pulsazioni, che durante il digiuno sono soggette a aritmie, si stabilizzano. A questo punto si torna a mangiare.

La regola generale è quella di un giorno di rialimentazione ogni 2 di digiuno. Si utilizzano le tappe alimentari però in ordine inverso. Si incomincia assumendo succhi di frutta ogni 4 o 5 ore. Se si avverte acidità introdurre in piccole dosi succo di carota, barbabietola. Quando il peso si stabilizza introduciamo il regime celluloso, la frutta e la verdura fino a giungere a una nuova stabilizzazione del peso. Quindi tornare alla dieta abituale.

Raccomandazioni. È fondamentale ascoltare il proprio corpo e non precipitarsi a fare il digiuno. Alternare attività e riposo in base allo stato dell'organismo. Evitare sentire freddo, coprirsi con vestiti caldi. Sarebbe però consigliato che nell'abitazione non ci sia troppo caldo dato che l'aria calda rallenta il processo di espulsione delle scorie.

Alimentazione. Non assumere quantità eccessive di succhi e brodi. È meglio prendere succhi di una sola classe di frutta o verdure non troppo mescolate.

Acqua. Bere un minimo di 3 bicchieri di acqua al giorno, calda o tiepida. Nel caso sorga qualche problema bere da 7 a 15 bicchieri al giorno. Se l'acqua da sola non si tollera si può aggiungere un cucchiaino di succo di limone o di carota per ogni litro d'acqua.

Sole. Non è molto raccomandabile mettersi al sole, soprattutto nelle ore di picco.

Igiene. Fare docce o bagni brevi e a temperatura normale. È importante mantenere pulita la pelle per favorire l'eliminazione attraverso il sudore.

Segnali di disintossicazione. La lingua e la bocca sono pastose, alito cattivo o forte. Sensazione di debolezza muscolare, soprattutto al risveglio e possono insorgere sensazioni sgradevoli di fame, crampi allo stomaco, gas...Potrebbero anche presentarsi dolori di testa e le mani e i piedi normalmente si raffreddano.

Peso. Pesarsi 2 volte al giorno, al mattino e alla sera. Evitare di scendere oltre il limite inferiore di sicurezza, ad esempio per un uomo alto 1,86 e il cui peso normale è di 74 chili il limite inferiore è di 52,5 chilogrammi. Sotto questo peso la vita è in pericolo.

Ritmo cardiaco. Si accelera a causa dello sforzo che deve compiere per eliminare le sostanze spurie.

Eliminazione cellulare. Possono comparire disturbi renali o della pelle impegnati nell'attività di eliminazione oppure segni dolorosi in qualsiasi altra parte del corpo e il risveglio di vecchie malattie o traumi che tornano a passare per la fase acuita prima di sparire definitivamente.

Camicie di forza chimiche

Dall'antichità gli esseri umani hanno usato le droghe come una forma di esplorare altri stati di coscienza e come un lubrificante per le relazioni sociali o come medicinali per trattare distinte malattie. Questi bisogni culturali o questi impieghi curativi sono ben conosciuti dai poteri attuali (economici, politici, militari ecc.) ed è per questo che hanno convertito le droghe in prodotti e i consumatori in cavie creando canali di distribuzione a livello mondiale molto lucrativi. Questo mercato a volte si maschera di illegale altre volte di legale, però in entrambi i casi quelli che se ne beneficiano sono quelli che hanno la capacità di mantenere queste strutture commerciali. E chi ha questa capacità? Sono le grandi reti del narcotraffico internazionale controllato dalle mafie e le multinazionali farmaceutiche. Curiosamente, dietro ogni droga illegale diffusa sul mercato c'è l'impiego in qualche medicamento di laboratori farmaceutici. Questo significa che dopo essere state create in laboratorio le droghe vengono fatte entrare nel circuito del commercio illegale dalle stesse case farmaceutiche.

L'eroina è stata patentata dalla casa farmaceutica Bayer nel 1896 come rimedio per la tosse e i lievi dolori e come possibile trattamento per la dipendenza alla morfina. Solo che il rimedio si rivelò peggiore del male infatti l'eroina ha un potere di assuefazione e dipendenza molto più elevato della morfina. L'eroinomania divenne quindi rapidamente una emergenza sanitaria mondiale.

Nel 1905 la città di New York consumava circa due tonnellate di eroina all'anno. In Cina invece l'eroina iniziò a sostituire l'oppio molto diffuso in queste regioni. In Egitto nel 1930 il fenomeno aveva assunto proporzioni gigantesche, pensate che su una popolazione di 14.000.000 di abitanti c'erano oltre 500.000 eroinomani.

Di fronte a questi fatti le autorità corsero in fretta ai ripari: il primo Stato furono gli Stati Uniti d'America, che vietarono produzione, importazione e uso di eroina nel 1925; nello stesso anno viene firmata a Ginevra la Convenzione internazionale dell'oppio, a cui aderirono molte nazioni. Quando però fu illegalizzata l'eroina aveva già guadagnato una quantità enorme di utenti in tutte le parti del mondo e le mafie incominciarono a controllarne la distribuzione.

Nello stato italiano l'eroina entra massivamente negli anni 70. La generazione beat e il movimento hippy avevano influenzato una gioventù delusa e desiderosa di rompere con la moralità della vecchia società patriarcale e autoritaria in cui il sesso, le droghe e certe correnti musicali erano demonizzate. C'era nella droga un'illusione libertaria e di rottura con un passato di sacrifici e di ipersfruttamento dal postguerra in poi; un'esperienza di ribellione e di trasgressione unitamente a una scarsa informazione ed esperienza storica.

Ma come si diffonde in realtà l'eroina?

Siamo a Roma, è il 21 marzo 1970 - Il Nucleo Antidroga dei Carabinieri, diretto dal capitano Giancarlo Servolini, del SID (servizio informazioni difesa), irrompe in un "barcone" sul Tevere: 90 arresti. Motivo: la droga. "2.000 giovani si drogavano sul barcone" spara "Il Tempo," quotidiano romano. È lo scandalo dell'anno: in sei mesi escono sui giornali nazionali, oltre diecimila articoli sulla "droga," un quantitativo pari al totale degli articoli usciti nei sette anni precedenti.

In questa epoca le droghe provenivano principalmente dalle farmacie; un numero enorme di giovanissimi si familiarizza con lo psicofarmaco; nelle farmacie si trova di tutto; in casa, le madri cominciano a usare tranquillanti. Quando nasce lo stile definito "yé-yé," il piacere

proibito della maggior parte dei ragazzi è la sigaretta (di tabacco) e il whisky; cinque anni prima, in Francia, migliaia di giovani già si "divertivano" con le anfetamine. E anche gli "yé-yé," con molto ritardo, scoprono che il whisky è "più buono" con la pasticca. Noan, Valium, Ansiolin, non sono stimolanti, ma con un bicchiere di whisky fanno un certo effetto, fanno sentire diversi; per i ragazzi, lo stato normale, il comportamento normale è una "rottura." Nessuno pensa a drogarsi, alla droga: gli psicofarmaci sono solo "pasticche," siringhe non se ne vedono. Nasce un linguaggio, un gergo. I prodotti preferiti sono i prodotti in quel momento lanciati dall'industria farmaceutica: non perché i ragazzi sono sensibili in modo particolare ai contenuti della pubblicità, ma perché vanno in farmacia e chiedono specialità che hanno sentito nominare. Oltre al cocktail tranquillanti-alcool, vanno a fiumi il Revonal e gli altri sonniferi a base di metaqualone; i barbiturici dell'industria sono famosissimi così come psicotonici, ricostituenti, ecc.; l'uso è comune anche per motivi di "produttività" (studio e lavoro) e la gente si abitua a familiarizzarsi col farmaco.

Quando nel '67 e nel '68, comincia, soprattutto fra gli studenti e fra i primi gruppi di controcultura, a girare l'hascisc, ci si aspetterebbe una vasta diffusione fra le decine di migliaia di giovani consumatori di pasticche, se non altro per motivi banali, come provare una droga nuova. Ma non si fanno i conti con la logica di mercato: infatti la diffusione artigianale dell'hascisc (giovani che vengono da Istanbul o dal Marocco) non conta su protezioni mafiose o di polizia; e incontra subito una dura repressione, con pesanti condanne in Tribunale, soprattutto a Roma e Milano (nel 1968 si registrano oltre duecento arresti per consumo di hascisc). La domanda di massa di droga nel mercato viene soddisfatta solo dalle farmacie: si crea una separazione di fatto fra giovani proletari e giovani della nuova sinistra che "fumano".

Ma il momento determinante nello sviluppo del modello delle tossicomanie, in Italia, è il "Barcone." In seguito alla clamorosa operazione dei carabinieri romani, si scatena un'eccezionale repressione di massa: nel '70, gli arresti hanno un boom e superano le 100 unità; retate di trenta- quaranta persone a volta; titoloni sulle prime pagine dei giornali. Simultaneamente negli anni dal 1971 al 1973 l'eroina viene lanciata sul mercato italiano delle droghe con una vera e propria operazione di marketing: vennero fatte sparire tutte le altre e fu offerta al loro posto eroina a prezzi molto bassi.

Poco dopo, quando i consumatori erano passati alla nuova droga e ne erano divenuti dipendenti, il prezzo salì alle stelle. L'eroina compare in grosse quantità sul mercato illegale italiano e si comincia a creare il primo gruppo di consumatori di eroina che, fortemente politicizzato, esprime una cultura antagonista ai valori consumistici, la ricerca di un modo di vita migliore ed alternativo a quello esistente.

Ma il significato di contrapposizione e lotta politica e idealista attribuito all'eroina dura poco e già all'inizio degli anni '80 l'utilizzo di questa sostanza coinvolge anche altri gruppi per lo più appartenenti alle classi sociali più disagiate, allargandosi poi a giovani adolescenti, studenti, operai, impiegati e raggiungendo le proporzioni che si possono osservare oggi.

Nasce in Italia la "psicosi" droga: per decine di milioni di italiani la droga diventa un "male oscuro," per centinaia di migliaia di giovani, una tentazione proibita. Solo tre anni dopo, l'opinione pubblica viene a sapere, da un dossier di controinformazione di Stampa Alternativa (La droga nera) che la storia del "Barcone" era una truffa: i carabinieri avevano dichiarato ai giornali di aver reperito nel "Barcone" mezzo chilo di hascisc, siringhe, eccitanti, e decine di giovani in stato confusionale; in realtà, come risulta dagli atti dell'istruttoria, il corpo di reato era mezzo grammo di hascisc "trovato" in un cestino della spazzatura, e "nessun giovane fu incriminato perché agli esami medici nessuno risultò aver consumato stupefacenti."

La colossale montatura, del "Tempo" e del SID, aveva scopi politici precisi: tenere le decine di migliaia di studenti medi, in un periodo particolarmente combattivo, sotto il mirino della repressione, coi poliziotti davanti alle scuole, e genitori, comitati e presidi mobilitati in funzione antidroga; e, sul versante droga, determinare il modello di sviluppo del mercato. È in questo momento quando appare l'associazione tra droga e delitto, quando molti consumatori entrano in carcere.

Attualmente ci sono in carcere circa 15.000 tossicodipendenti e il 78% dei reclusi è stato segnalato per consumo di sostanze stupefacenti.

Metadone

Verso la metà degli anni 70 il presidente Nixon dichiara che una droga chiamata metadone, sintetizzata nel 1939 da medici dell'esercito tedesco di Hitler era una droga controrivoluzionaria, capace di curare gli eroinomani in linea con rapporti sanitari e agenzie di polizia che davano grande rilevanza ai fattori sociali ed economici relazionati con il consumo di eroina. Si sottolineava in questi documenti che grosse dosi giornaliere di metadone assunto per via orale facevano sparire l'ansia da eroina e bloccavano i suoi effetti euforici, per migliorare l'inserimento sociale della persona. D'altra parte si dice pure che per ogni euro speso in programmi di sostituzione con il metadone si risparmiano più di 3 euro in spese relazionate con attività delittive e processi giudiziari come conseguenza ovvia dell'illegalizzazione della sostanza. È evidente che c'è una chiara intenzionalità economica in tutto questo oltre a garantire una falsa pace sociale che si nasconde dietro questi programmi.

Molti esperti evidenziano come il metadone, oltre a creare una forte dipendenza, maggiore di quella dell'eroina, non serve per disintossicare dall'eroina visto che la gente continua a consumarla e che inoltre sono pericolosissime le interazioni che il metadone può stabilire con altri farmaci quali gli antibiotici, medicinali antiretrovirali, farmaci per la tubercolosi, alcuni antiepilettici e altri depressori del sistema nervoso centrale. Si calcola che nel 2002 ci fossero nel mondo più di un milione e mezzo di consumatori di metadone e che l'aumento progressivo annuo è calcolato intorno all'11%.

Somministrare farmaci appare una risposta sintomatica, preconfezionata al pullulare di 'sindromi'; eppure a modo suo indubbiamente è un rimedio che lenisce (nasconde?) i sintomi e, ancora più in profondità, le cause dello star male. Non è uno scherzo, se vediamo da una ricerca recente che il 43% dei detenuti assume psicofarmaci: questo ricorso massiccio è comodo perché spegne gli spiriti pensanti, critici, sofferenti di chi è dentro. Troviamo frequenti denunce del 'farmaco facile' elargito dal personale medico. Il rimedio usato correntemente è la prescrizione di psicofarmaci, distribuiti con eccessiva leggerezza tanto da alimentare un fiorente scambio con il vino e le sigarette.

Da segnalare anche la consuetudine di consentire l'acquisto diretto di vino a quanti sono in terapia farmacologica, sebbene l'uso delle due sostanze sia incompatibile: evidentemente le ragioni economiche prevalgono su quelle sanitarie. In definitiva, quasi ovunque nelle carceri l'importante è che il paziente - detenuto se ne stia tranquillo e tutto ciò che contribuisce a mantenerlo tale viene tollerato.

Succede anche che il farmaco finisce per essere cercato dagli stessi detenuti. L'infermiere si affaccia allo spioncino e chiede: 'Serve qualcosa - tranquillanti?' Passa più volte in poche ore. Gli sembra strano che un 'nuovo aggiunto' possa rispondere: 'no'. Gli altri reclusi, tutti consumatori d'eroina, fanno incetta di psicofarmaci. Per resistere e dimenticare la prigione fisica cercano scampo nella prigione chimica.

Il consumo di psicofarmaci nelle prigioni è un fatto più recente ma in crescita esponenziale e si consumano in proporzione maggiore che nella popolazione generale (circa il 31% dei detenuti ha prescritto in terapia qualche tipo di psicofarmaco per assunzione abituale ma questo dato non comprende tutti quei casi in cui gli psicofarmaci si usano coattivamente come metodo di contenzione). I trattamenti per i presunti disturbi dei reclusi si basano principalmente nella somministrazione di neurolettici, antidepressivi, ansiolitici o tranquillizzanti la cui assunzione diventa obbligatoria dal momento in cui esiste una prescrizione medica. Sono sufficienti piccoli segni di tensione, ansia o agitazione per motivare la prescrizione della corrispondente dose di droga legale. Inoltre si etichetta il detenuto con questo o quel disturbo tipo schizofrenia, disturbi della personalità, disturbo antisociale ecc. e gli si cuce addosso lo stigma di malato. La funzione di questi farmaci somministrati in carcere è quella di contenzione, di certo non terapeutica, dato che non esistono casi in cui lo psicofarmaco abbia "curato" dalla presunta malattia. In verità sono strumenti al servizio dell'istituzione, infatti il risultato più evidente è che le persone non sono più sé stesse, sono annullate e quindi l'ordine interno è assicurato contemporaneamente all'arricchimento delle case farmaceutiche.

Quasi tutti questi farmaci provocano seri effetti secondari che, casualmente, spesso coincidono con i sintomi del disturbo che pretendono curare. Il caso dei neurolettici è in questo caso abbastanza esplicativo, infatti la loro assunzione cronicizza i sintomi di apatia, mancanza di volontà per relazionarsi agli altri e anaffettività. Inoltre, come qualsiasi droga genera dipendenza. Quindi gli psicofarmaci sono il nuovo contributo della psichiatria al sistema carcerario.

Per riassumere, tutte le droghe, legali e illegali, agiscono come una camicia di forza chimica che annulla la volontà e la capacità di azione e risposta di fronte agli abusi che si soffrono in carcere, garantiscono il mantenimento dell'ordine interno e generano individui sottomessi. D'altra parte servono come strumenti di devastazione del tessuto sociale infatti sono causa di aspri conflitti tra bande per il controllo del mercato, implementano relazioni di tipo utilitaristico dove l'amicizia si dissolve nell'interesse personale, dove si esprime la gerarchia tra consumatori e spacciatori, e poi tra spacciatori e grandi distributori.

In questo modo si dà alla emarginazione un ruolo dentro delle relazioni economiche e di potere, recuperandola verso indirizzi utili alla riproduzione dello stesso carcere e legittimando la repressione messa in scena dai menestrelli del sistema giudiziario, usando piccoli trafficanti e consumatori di droghe come capri espiatori. Mentre i veri trafficanti e cioè le banche, le ditte farmaceutiche, i carcerieri, la polizia si riempiono le tasche sull'annientamento della nostra salute e della nostra forza di ribellione.

AIDS

Quello che segue non pretende essere la cura dell'aids, non vuole sostituirsi alla terapia farmacologica e neppure può intendersi come soluzione perfetta per chiunque perchè accusa le limitazioni date dalla generalizzazione che non contempla i fattori individuali di ogni persona.

Si tratta più propriamente di analizzare le condizioni fisiche che presenta un corpo affetto da aids e indagare possibili forme di approccio la situazione da un punto di vista naturopatico e seguendo il principio di pulire e di rigenerare, togliere quello che disturba al corpo e dargli quello di cui ha bisogno. Questo implica modificare abitudini fisiche e mentali e capire che l'obiettivo non è lottare contro la malattia ma potenziare le capacità del nostro organismo di rigenerarsi e raggiungere uno stato di equilibrio. Affinché un agente patogeno (virus, batterio, ecc.) possa prosperare e ci faccia danno ha bisogno di un terreno proprio di azione. Se il mezzo, cioè il nostro organismo, è sano, forte, questo elemento aggressivo non avrà vita facile. Per questo tipo di intervento si utilizzano composti vitaminici e prodotti dietetici.

Con l'HIV il sistema immunologico si debilita ma anche quello endocrino, il fegato, la milza.

1° fase: biodrenaggio

Da dove si comincia? Diciamo che il fegato è affaticato e ha bisogno di depurarsi come anche i reni e la linfa. Che cosa possiamo usare?

Piante: in infusione, in compresse, o in olii essenziali. Piante specifiche per il fegato sono il cardo mariano e il dente di leone. Carciofi e cicoria svolgono la medesima funzione.

Alimentarsi con verdure di foglia verde che apportano molto ossigeno oltre alle necessarie vitamine.

L'alimentazione: per evitare che il corpo rimanga senza energie non rimarremo più di due ore senza mangiare. Assumere frutta tra i pasti principali ogni 1/2 ora o 1 ora, al massimo ogni 2 ore. Nei pasti principali i carboidrati daranno energia al nostro corpo; il riso, le patate, i cereali, la pasta. Bisogna mangiare il riso almeno tre volte alla settimana. L'assunzione di proteine è fondamentale, sono come i mattoni di una casa, necessari per la costruzione dei tessuti. Eviteremo le proteine di origine animale (carne, pesce, latticini) eccetto l'uovo che dobbiamo mangiare in quantità non inferiore alle 6 alla settimana. La proteina di origine vegetale è più assimilabile dal corpo e genera meno residui metabolici. Sono proteine vegetali i legumi, frutti secchi, soja, lupini. Aggiungere alla dieta l'uso di curcuma, una specie che aiuta la rigenerazione del fegato. Usare prodotti omeopatici che si possono acquistare tranquillamente in farmacia per il drenaggio della linfa, reni o fegato. Una marca consigliata è biotica. Non c'è pericolo di intossicazione né che interferiscano negativamente con altri processi.

Composti dietetici:

1. Drenaggio linfatico: i TCM (trigliceridi di catena media) si comprano in erboristeria e il prezzo dipende dalla marca.

2. Drenaggio epatico: scegliere prodotti che contengano colina (B8), metianina, vitamina B7.
2° fase: rinforzare il sistema immunologico.

Alimentazione: se si sta bene continuare con la dieta di biodrenaggio che dovrebbe durare circa 6 mesi. Se si vuole cambiare di dieta ridurre il consumo di frutta e assumerla mezz'ora prima dei pasti principali. Fare almeno 5 pasti al giorno (colazione, spuntino di mezza mattina, pranzo, merenda e cena). Ricordiamo di mangiare riso almeno tre volte la settimana, consumare soprattutto proteina vegetale e uova. Della proteina animale evitare in modo particolare il maiale e il vitello, mangiare preferibilmente carni bianche e pesce. Continuate

a mangiare verdura di foglie verdi e assumere molta acqua (almeno 2 litri di acqua al dì). La dieta è molto importante e se l'amministrazione non ti fornisce una dieta prevalentemente vegetariana specifica per questo problema di salute non smettere di rivendicarla. Il perno centrale del trattamento naturopatico dell'aids è l'alimentazione per cui devi esigere che tu possa trattare la malattia con il sistema di tua scelta.

Integratori vitaminici: usare complementi di vitamine del gruppo B soprattutto B9 (acido folico) e vitamine del tipo A, C, E.

Minerali: Selenio in forma di seleniato di metiomina è più assimilabile e il germanio (apporta ossigeno alle cellule). I funghi shitake, waitake e rershi aiutano a rigenerare il sistema immunologico. Si possono comprare anche in compresse.

Esercizio fisico: mantenere i tuoi muscoli in piena forma aiuterà il buon funzionamento degli organi interni.

Mente sana: attitudine mentale positiva.

Infezioni opportuniste. Quando il sistema immunologico è debole possono sorgere infezioni che approfittano di questa debolezza. Per ogni caso concreto ci sarà una maniera specifica di attuare. Come esempio generale prendiamo il disturbo di pelle che è molto frequente. La primarose e la borragine sono dei disinfiammanti molto utili. Si può prendere in infusione, in compresse o in olio per uso topico. Altre piante specifiche per la pelle sono la bardana o la sarsaparilla.

Queste ed altre tecniche si possono utilizzare come ad esempio l'uso di stimoli naturali (acqua, sole, fanghi), i fiori di Bach, l'omeopatia, la meditazione, lo yoga però, lo ripetiamo, per ciascuna persona il trattamento sarà differente, esclusivo e appropriato per la persona in concreto.

Mezz'ora d'Aria

per scriverci: redazione Mezz'ora d'Aria presso Radio Città Fujiko
via Giambologna 4
40128 Bologna

sito: <http://www.autistici.org/mezzoradaria/>

Stampato in proprio
Copia e diffondi