

Dr Maurice Tran Dinh Can
Juliette Jarre

Stanchezza cronica

Come ritrovare le proprie energie



Tutti i diritti riservati

Titolo originale: *Comment retrouver toute son énergie. La fatigue n'est pas une fatalité*

© 2016, Groupe Artège - Éditions du Rocher

Traduzione di Maria Rosa Pagano. Revisione di Annalisa Arrigo

Progetto grafico di Ugo Sepi

La copertina è di Maurizio Accardi

© 2018, Nuova Ipsa Editore srl, Palermo

www.nuovaipsa.it

ISBN 978-88-7676-716-6

Premessa

Da più di quaranta anni ricevo pazienti. Durante tutti questi anni, ho acquisito un'esperienza che ho costantemente messo in discussione, per capire cosa stavo attuando con la mia pratica. È piuttosto straordinario vedere come alcuni gesti abbiano un'azione molto efficace sui pazienti, mentre la conoscenza empirica si acquisisce nel tempo. Vogliamo capire, riprodurre e poi, quando abbiamo la sensazione di controllare ogni azione, trasmettere.

Come scoprirete in questo libro, mi sono formato con l'agopuntura osservando prima la pratica di mio nonno, medico dell'Imperatore prima del suo esilio in Francia. Ho quindi seguito una formazione teorica ma, come ogni terapeuta, ho consolidato le mie conoscenze nel corso degli anni, attraverso un'osservazione metodica e rigorosa dei miei pazienti. Ho cercato e brancolato nel buio a volte, sino ad essere in grado di comprendere i meccanismi di funzionamento delle patologie legate alla stanchezza, argomento al quale mi sono appassionato.

Questo è quello che spiegherò in queste pagine.

Tutto ciò che scrivo si basa sulla mia pratica e sulla mia esperienza, queste pagine riflettono ciò che sono, ciò che penso. Questo è il motivo per cui, lo vedrete, parlo

in maniera diretta, sono coinvolto in prima persona e presento spiegazioni che, pur riguardando solo me, sono comunque solide! Seguitemi in questa lettura ed avrete un solo pensiero: ritrovare il benessere!¹

¹ Questo libro è il risultato di interviste condotte da Juliette Jarre al dottor Maurice Tran Dinh Can.

Una stanchezza che ci piomba addosso

Forse conoscete già la maggior parte dei segnali. Dolori, mancanza di entusiasmo, cattivo umore... Ciò che provate è più o meno sgradevole, fastidioso, ma sicuramente avete imparato ad averci a che fare...

Ora proviamo a capire perché avvertiamo questi sintomi.

Muscoli stanchi

Prendiamo i crampi, per esempio. Dopo uno sforzo, i muscoli sono stanchi. L'acido lattico si è accumulato e il dolore che ne deriva è lì per dirci che non dovremmo tirare troppo la corda. Questo messaggio lo capiamo rapidamente, istintivamente, semplicemente perché il dolore rende i gesti impossibili, quanto meno difficili. Sappiamo di dover aspettare, prima di riprendere, per recuperare lo sforzo muscolare.

Corpo stanco

Altri sintomi: occhi che pizzicano, palpebre pesanti. Anche qui, sappiamo cosa significa: il bisogno di dormire si fa sentire. È davvero fastidioso e abbiamo solo un desiderio: obbedire a questa richiesta... cosa che non sempre facciamo, pressati dagli obblighi e dalle incom-

benze che abbiamo, o che immaginiamo di avere... torneremo su questo.

In questi due casi, il corpo indica con i mezzi a sua disposizione che i limiti sono stati superati, limiti di resistenza che devono essere rispettati affinché la macchina continui a lavorare armoniosamente.

Sensazioni fastidiose

La stanchezza è una sensazione abbastanza fastidiosa che nessuno vuole sentire, quindi è legittimo sopprimerla il prima possibile.

Rendere impellenti le richieste del corpo, stimolando una sensazione che si vuole vedere scomparire, è un modo per “obbligare” l’individuo a tenere conto dei suoi bisogni. È una sorta di istinto di sopravvivenza. Se non ci facessimo male bruciandoci, non presteremmo attenzione al fuoco... Le persone che soffrono di insensibilità congenita al dolore, una sindrome che impedisce di provare qualsiasi dolore, qualunque sia la sua intensità, sono di fatto in pericolo permanente: il dolore è una frontiera naturale, un limite che consente la nostra sopravvivenza. Se non avessimo fame, a volte dimenticheremmo di mangiare.

Il nostro istinto è quello di sbarazzarci di queste sensazioni spiacevoli il prima possibile. Ed è qui che iniziano i problemi, almeno quando si tratta di stanchezza; poiché ci sono diversi modi per liberarsene, o più esattamente per smettere di subirne gli effetti.

Atteggiamento fisiologico...

Il giusto istinto, l'unico veramente efficace, quello che elimina veramente la stanchezza è riposare. È l'atteggiamento naturale e fisiologico. È ciò per cui siamo programmati, ciò che la natura ha pianificato nel suo modello operativo. Ossia dormire quando si avvertono i primi segnali del sonno (palpebre pesanti, sbadigli, ecc.). Prendere il tempo necessario per recuperare completamente e la macchina è di nuovo pronta per l'uso, come richiesto dalle sue specifiche. Nello stesso modo in cui mangiamo quando abbiamo fame, se abbiamo la fortuna di non soffrire di malnutrizione o di fame.

...e reazione sbagliata

Il problema è che, spesso, per l'essere umano moderno, il riposo equivale a smettere di agire, di produrre, e questa idea gli è insopportabile. Quindi, per non sentire più la stanchezza, la nasconderà, combattendola. Sarà un riflesso condizionato dalla sua cultura, dalla sua società. È per questo che abbondano le pubblicità delle vitamine, che dovrebbero permetterci di svolgere tutte le nostre attività quotidiane con allegria, entusiasmo ed efficienza... fin quando non troviamo modi ancora più dannosi per costringere il corpo a ignorare i sintomi. Ma invece di essere eliminata perseverando nell'agire, la stanchezza sarà sepolta nel profondo dell'individuo, che spera di non sentirla più; e potrà avere l'illusione che funzioni. Per molto tempo. Infatti, imparerà a conoscere

le prime manifestazioni della stanchezza, a superarle, a nasconderle e infine a convivervi.

Ma è solo un'illusione.

Perché la stanchezza è lì, è depositata nel profondo di noi stessi, e fa danni molto più terribili di quanto immaginiamo...

Diamo un'occhiata a un organo chiave del nostro corpo, il cervello...

Il cervello²

Con i suoi cento miliardi di neuroni, il cervello umano è una macchina fantastica, che, come ogni macchina, deve obbedire alle leggi universali della meccanica: non oltrepassare i propri limiti e soddisfare i propri bisogni.

Il cervello, come organo centrale del nostro corpo, comunica con tutte le altre parti. Dà ordini, regola, organizza, coordina. Un lavoro complesso!

Trasmissione di informazioni tramite neuroni

I neuroni sono la più piccola unità di funzionamento cerebrale, sia le azioni semplici che le azioni complesse si basano su di loro. Sono in grado sia di trasmettere informazioni di base, come il dolore, che di affrontare un'azione molto più complessa, forse anche la più complessa, che è l'elaborazione del pensiero e del ragionamento.

I neuroni non funzionano da soli: essi si raggruppano per portare a termine le azioni, possiamo osservarlo tramite la risonanza magnetica. Intere zone vengono attivate in base alle diverse richieste: discorso, memorizzazione, azione, ecc.

Per poter lavorare insieme, i neuroni devono scam-

² Cfr. Dr. Frédéric Sedel e Pr Olivier Lyon-Caen, *The Brain for Dummies*, First / XO Editions, 2010.

biarsi informazioni. E per comunicare tra loro, usano due tipi di trasmissione: gli impulsi elettrici e i neurotrasmettitori.

I neuroni formano quindi reti molto elaborate che sono l'espressione della moltitudine e della difficoltà dei compiti da affrontare.

Ipotalamo

Questa piccola area del cervello è la più importante! Ha le dimensioni di una falange e pesa solo quattro grammi, ma la sua azione è fondamentale in molte aree.

- Regola e coordina il sistema nervoso vegetativo, cioè tutte le funzioni riflesse del corpo, come la muscolatura liscia (ad esempio, cuore, polmoni, vasi sanguigni o muscoli intestinali).
- Comunica con l'ipofisi, dove vengono prodotti gli ormoni.
- Infine, interviene nelle emozioni, attraverso i suoi scambi con il lobo temporale.

Cellule gliali

Sono da dieci a cinquanta volte più numerose dei neuroni e rappresentano la metà del peso del cervello. Il loro ruolo è fondamentale poiché sono responsabili di fornire un ambiente favorevole ai neuroni. Si prendono cura dell'equilibrio chimico ed elettrico, forniscono nutrienti ai neuroni ed eliminano le scorie.

Qualche cifra

Cercherò di non essere troppo poetico, ma questa brevissima descrizione del cervello mi riempie di gioia e ammirazione: è un tale orologio di precisione, un tale meccanismo che mi stupisce sempre.

Il cervello ha un centinaio di miliardi di neuroni, ciascuno con settemila dendriti e diecimila sinapsi (la via d'entrata e d'uscita delle informazioni): è semplicemente da capogiro! E tutti questi neuroni sono in grado di organizzarsi tra loro per svolgere azioni specifiche costantemente rinnovate e concomitanti!

Per funzionare, il cervello consuma il 15-20% dell'energia del corpo, il che sottolinea la sua fondamentale importanza. Inoltre, in caso di carenza, ha il riflesso di proteggersi, pronto ad abbandonare per esempio gli arti: in caso di freddo intenso, infatti, il sangue lo scalderà prioritariamente anche se le estremità si congeleranno...

Un'ultima cifra: è stato calcolato che gli impulsi nervosi, che consentono lo scambio di informazioni, possono superare la velocità di quattrocento chilometri l'ora!

Non insisto ulteriormente: rendiamoci conto che ognuno di noi possiede una straordinaria macchina di precisione, il cui funzionamento estremamente esatto e delicato può essere disturbato da squilibri, incidenti, "cattiva gestione".

Patologie del cervello

Non farò una lista dettagliata dei problemi che il cervello potrebbe incontrare, sarebbe un po' noioso...

Diciamo che esistono eventi improvvisi, come ictus, aneurismi, crisi epilettiche.

O ancora malattie degenerative, come il morbo di Alzheimer, il morbo di Parkinson, la sclerosi multipla e la demenza.

Ovviamente, ci sono anche i tumori che sono dovuti a uno sviluppo anarchico delle cellule.

Ci sono anche le malattie dei nervi e dei muscoli – neuropatie e miopatie.

Possiamo menzionare cefalee ed emicranie, a volte resistenti, disturbi del sonno e infine tutte le cosiddette malattie psichiatriche, disturbi dell'umore, depressione, disturbo ossessivo-compulsivo, schizofrenia, ecc.

Quello che possiamo notare è che alcune patologie sono ben note, grazie in particolare all'imaging cerebrale che ha fatto notevoli progressi. I medici sono in grado di rilevare con precisione le aree interessate, gli effetti della malattia, ecc. Altre patologie, invece, rimangono più enigmatiche, specialmente quelle psichiatriche che restano ribelli agli esami fisici. Non si rilevano infatti danni cerebrali nei pazienti, il che rende la spiegazione più complicata. Stiamo parlando di squilibrio chimico, che cerchiamo di superare con alcune molecole, con più o meno successo a seconda del caso.