

# SINDROME LONG e POST COVID

## riflessologia e respirazione aiutano

Di Anna Damonti

In questo periodo si sta diffondendo sempre di più la Sindrome denominata «Long Covid» o «Post Covid-19» che si manifesta principalmente con astenia, stanchezza cronica, «nebbia nel cervello», mal di testa, perdita di gusto, tosse, eruzioni cutanee, problematiche neuromuscolo-scheletriche e difficoltà respiratorie.

Purtroppo è molto diffusa anche la Sindrome della Capanna o del Prigioniero, ossia la paura di uscire e lasciare la propria casa che si manifesta con ansia, disturbi del sonno, depressione, difficoltà di concentrazione, spiccata tendenza all'irascibilità, ossia frequenti scatti di rabbiosa irritazione.

**Stanchezza, dolori e altri sintomi possono manifestarsi per mesi in chi soffre di Sindrome da Long-Covid. Anche in questo caso la medicina complementare può essere d'aiuto.**



Tutti sintomi che non sempre la medicina ufficiale riesce a diminuire e quando succede spesso è merito di farmaci che, bisogna ricordare hanno svariati effetti collaterali.

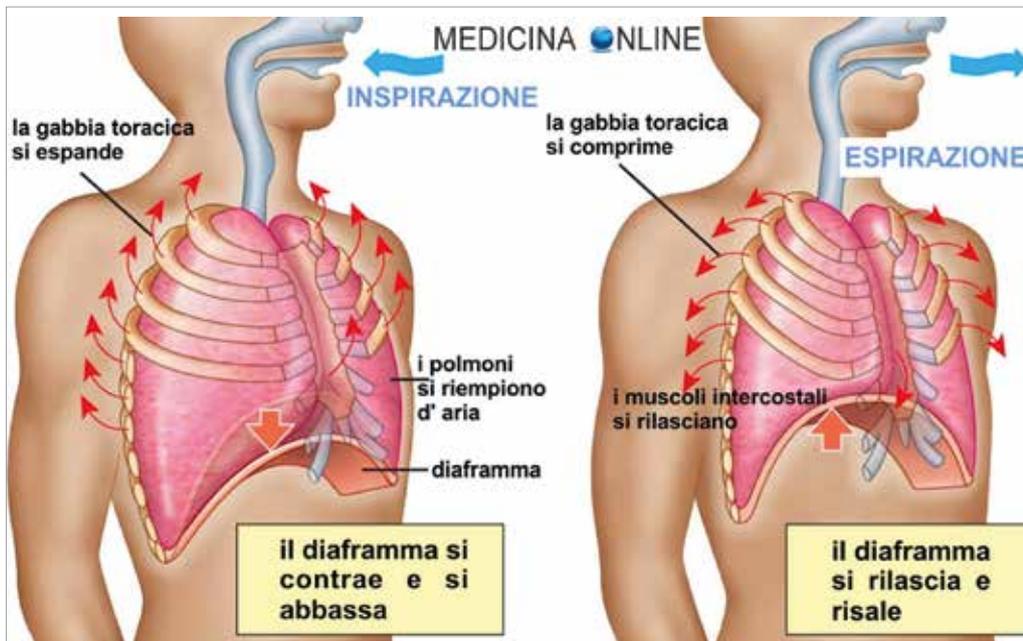
Pertanto sarebbe meglio limitare il loro uso negli stati acuti e laddove vi è cronicità tentare di avere benefici dalla medicina complementare.

Comunque l'ottimo è la prevenzione, ossia sottoporsi a vari trattamenti prima che si manifestino delle vere e proprie patologie cosicché il processo di riequilibrio corporeo sarà più veloce. A tal proposito ci viene in aiuto la riflessologia sia facciale, sia plantare con ottimi benefici.

Ovviamente il percorso riflessologico deve essere svolto con regolarità e costanza, ricordando che la riflessologia, in virtù dell'azione lenta e profonda, necessita di tempi di reazione adeguati alla situazione della persona. Pertanto in alcuni si ottengono risultati anche in brevissimo tempo che si manifestano con maggior energia, entusiasmo, concentrazione, memoria, vitalità, sonno ristoratore, pensieri positivi, equilibrio emotivo. Tutte caratteristiche importanti per poter prendersi cura di sé incominciando a dedicarsi del tempo ad esempio effettuando autotrattamenti di riflessologia facciale ed esercizi di respirazione diaframmatica.

Del diaframma si parla ben poco, ma è un importantissimo muscolo adibito alla respirazione. Praticando la respirazione diaframmatica, lenta e profonda con costanza, si hanno molteplici benefici.

1. Espirando si eliminano tossine e soprattutto anidride carbonica, prodotto di scarto dei processi metabolici del corpo. Tanto più è profonda l'espiazione, tanto maggiore è il risultato.
2. Se proviamo dolore tendiamo a contrarci e a trattenere il respiro. Al contrario il respiro profondo libera endorfine, che sono antidolorifici naturali.
3. Migliora la nostra capacità cardiovascolare riducendo anche la fatica se si praticano sforzi fisici.



La respirazione diaframmatica porta diversi benefici, tra cui diminuzione di dolori, ansia e stress.

Immagine: [medicinaonline.co](http://medicinaonline.co).

4. Permette di assumere una postura corretta, raddrizzando l'asse della colonna vertebrale e della testa.
5. La respirazione diaframmatica migliora anche i processi digestivi, potendo dare un contributo contro la stitichezza.
6. Un maggior afflusso di ossigeno nel sangue fornisce maggiore energia a tutto l'organismo.
7. Riduce lo stress e migliora l'umore.
8. Potenzia il sistema linfatico, la struttura che ci difende da batteri e virus e quant'altro può danneggiare la salute, trasportando nei tessuti le cellule immunitarie e producendo anticorpi.

Uno studio recente ha valutato che gli esercizi di respirazione profonda possono migliorare l'umore e ridurre lo stress. Appositi test psicologici sullo stato dell'umore e sui livelli di stress hanno mostrato netti miglioramenti nei soggetti sperimentali. In essi, inoltre, sono notevolmente migliorati

**Gli esercizi di respirazione profonda aiutano anche a divenire più consapevoli di sé.**

anche i parametri fisiologici come frequenza cardiaca e cortisolo salivare, l'ormone dello stress. Un'altra ricerca (Perspect Psychiatr Care, 2019) su soggetti affetti da disturbo bipolare ha indicato come la respirazione profonda è efficace nel ridurre i livelli di ansia senza effetti collaterali negativi. Segnalo uno studio (Pain Med, 2012) tra i tanti che ha mostrato un netto innalzamento delle soglie di dolore, misurato tramite la conduttanza cutanea, accompagnato a una riduzione significativa di sentimenti negativi come tensione, rabbia e depressione. Un'altra importante funzione degli esercizi di respirazione profonda è quella di aumentare la propria consapevolezza!

Sono questi i motivi per cui all'inizio di ogni trattamento insegno al paziente la respirazione diaframmatica sia per praticarla durante la seduta, sia per avere uno strumento da utilizzare in piena autonomia quotidianamente per il proprio benessere psico-fisico.