

1) Con l'arrivo della stagione fredda iniziano ad imperversare i raffreddori e le influenze.

Se si riesce ad accorgersi delle prime avvisaglie, dei primi sintomi quasi impercettibili, è in genere possibile bloccarli sul nascere, con qualche seduta intensiva di esercizi di respirazione Buteyko, che servono comunque, anche se il raffreddore è già conclamato, a renderne il decorso più lieve.

Segnalo inoltre una notizia curiosa: nel 1928 un medico americano, Richard Simmons, ha ipotizzato che i virus del raffreddore e dell' influenza entrino nell'organismo non dal naso o dalla bocca ma dal canale delle orecchie.

Questa ipotesi è stata confermata da un gruppo di ricercatori tedeschi che, nel 1938, hanno a quanto pare ottenuto grandi successi nella cura di queste malattie da raffreddamento immettendo, ai primi sintomi, 12-14 gocce di acqua ossigenata (H₂O₂) al 3% nell'orecchio.

Si ripete la procedura altre 2-3 volte ad intervalli di 2 ore.

Ve lo segnalo poiché è un rimedio completamente innocuo, anche per i bambini (basta fare attenzione a non fare entrare l'acqua ossigenata nell'orecchio).

2) I nostri sforzi diretti a far conoscere sempre di più il metodo Buteyko anche in Italia stanno iniziando a produrre dei buoni risultati. Numerosi settimanali ed un programma televisivo ne hanno parlato.

Stanno quindi giungendo alla nostra Associazione tantissime chiamate, e richieste di informazioni da parte di persone che vorrebbero subito potersi recare da un istruttore Buteyko.

C'è un grande bisogno di istruttori che, come avviene per i medici di base, dovrebbero essere ovunque facilmente raggiungibili.

3) Programma del corso per istruttori:

Il corso ha una durata di 6 giorni (48 ore) ripartiti in 3 fine settimana e si conclude con un esame delle conoscenze teoriche e delle abilità pratiche dei partecipanti.

Dopo la presentazione dei risultati conseguiti in 10 casi pratici viene rilasciato dall'Associazione il diploma di istruttore, ed il nominativo è inserito nell'elenco e nella pagina Web dell'Associazione.

Programma d'insegnamento:

1) La respirazione Buteyko come terapia

1. Introduzione ai concetti di respirazione normale ed anormale.
2. Come valutare ed analizzare la respirazione delle persone.

2) Elementi di anatomia e di fisiologia.

1. Descrizione della struttura anatomica dell'apparato respiratorio.
2. Effetti della malattia sulla struttura e sulla funzione dei polmoni.
3. Omeostasi e respirazione.
4. Respirazione esterna.
5. Ventilazione, perfusione e diffusione.
6. Respirazione interna.
7. Metabolismo anabolico e catabolico.
8. Controllo neurologico e chimico della respirazione.
9. Rassegna di sperimentazioni e studi.

3) Meccanismi della respirazione.

1. Sintomi collegati a fattori meccanici.

4) Sindrome dell' iperventilazione.

1. Sintomi delle malattie come risposta del corpo all' iperventilazione.
2. Rassegna delle ricerche.
3. Iperventilazione cronica e cambiamenti metabolici.
4. Fattori che rendono cronica l' iperventilazione.
5. L'anidride carbonica nel corpo.

5) Fattori che interessano respirazione e salute.

1. Concetto della reazione di disintossicazione.
2. Infezioni e respirazione croniche.
3. Mancanza di ormoni steroidei.
4. Importanza dei minerali.
5. Malattie dell'apparato respiratorio.

6. Asma, enfisema, bronchite.
7. Uso di farmaci.
8. La respirazione Buteyko nell'asma.
9. Attacchi di panico e di ansia.
10. Sforzi, emozioni e respiro.
11. Controindicazioni, precauzioni e raccomandazioni fondamentali.
12. Controllo del progresso.
13. Esercizi con i bambini.
14. Addestramento, esercitazione e respirazione atletica.
15. Funzioni fisiologiche nello sport.
16. Raccomandazioni pratiche