

Notizie salutari (a cura di Rosa Maria Chicco) settembre 2003

Cari amici,

spero che abbiate trascorso delle buone vacanze!

La notizia dei benefici che è possibile conseguire con il metodo di respirazione Buteyko si sta diffondendo ogni giorno di più nel mondo. Recentemente c'è stato un grande interesse per Buteyko nella zona di New York, dopo che uno dei medici localmente più apprezzati e conosciuti della città, il dr. Ronald Hoffman, ne ha parlato a lungo nel suo programma radiofonico in termini entusiastici.

Mi arrivano spesso delle domande in cui mi si chiede se il metodo Buteyko sia utile anche in caso di enfisema.

A quanto diceva il dr. Buteyko, ristabilire una respirazione corretta impedisce il peggioramento della situazione e, pur molto lentamente, consente anche dei miglioramenti; i problemi tuttavia sono maggiori quando, come nel caso di enfisema, vi è già una parte del tessuto polmonare in cui gli scambi gassosi non funzionano più bene e quindi il problema si presenta fin dalla fase del passaggio dell'ossigeno dagli alveoli polmonari al sangue e non solo nel successivo passaggio dal sangue alle cellule dei tessuti (ed è soprattutto per questo secondo passaggio, al quale non è in genere dedicata sufficiente attenzione) che la tecnica Buteyko è di straordinaria utilità.

E' attualmente in corso, e dovrebbe concludersi nel 2004, uno studio in 5 paesi, denominato studio „FORTE“, in cui si valuta l'efficacia dei retinoidi nell'enfisema.

La vitamina A (ed i retinoidi utilizzati nello studio sono delle forme modificate e concentrate di vitamina A) è a quanto pare una delle sostanze in grado di svolgere un effetto rigenerante per il tessuto polmonare danneggiato. Attenzione però, dal fatto che si tratti di una vitamina non bisogna assolutamente dedurre che si tratti di una sostanza che comunque non fa male e che quindi, in attesa della conclusione dello studio, si possa comunque prenderla in alte dosi, magari senza nemmeno consultare il medico!

La vitamina A, in dosi elevate, può infatti essere estremamente nociva (sono noti ad es. i problemi di salute, dalle depressioni alle crisi schizofreniche e ai danni al fegato di cui hanno sofferto alcuni adolescenti che, per contrastare l'acne, avevano assunto preparati a base di queste forme di vitamina A).

In un precedente notiziario avevo comunicato che stavo approfondendo le eccezionali scoperte fatte in molti settori dalla scienza medica russa.

Attualmente, vivendo in Germania, mi trovo in una situazione particolarmente favorevole per questo tipo di studi, dati gli stretti contatti che vi erano un tempo tra Unione Sovietica e Repubblica Democratica Tedesca.

Uno dei risultati più favorevoli di questa collaborazione è a mio avviso il sistema „Detensor“, sviluppato dal tedesco Kienlein con i medici russi Balakireva e Kapustin, che consente di raggiungere straordinari risultati in caso di problemi di schiena.

Le forme più blande del sistema (materassini da mettere sui sedili o sul letto) possono essere comprate ed utilizzate per conto proprio.

L'importanza del buon posizionamento della spina dorsale è stato ripetutamente messo in rilievo dal dr. Buteyko, il quale ha osservato come sia praticamente impossibile assumere abitudini e ritmi respiratori ottimali in presenza di un non corretto allineamento delle vertebre e di problemi di schiena.

Per questo motivo, a chi non riesce a conseguire grandi miglioramenti nonostante una corretta esecuzione degli esercizi respiratori, consiglio sempre una visita di controllo da un bravo osteopata o chiropratico.

Un osteopata vicino a Bari (Massimo Valente), come ho segnalato anche nel mio ultimo libro, ha recentemente terminato la formazione quale istruttore del metodo Buteyko, nel primo gruppo che ha partecipato ai corsi per istruttori che ho svolto quest'anno.