

- Il Sidney Morning Herald" (uno dei piu' importanti quotidiani australiani) del 23.10.2003, in un articolo dal titolo "Una tecnica di controllo dell'asma in alternativa al Ventolin", riferisce su una nuova sperimentazione avviata in Australia dal Co-operative Research Centre for Asthma, per accertare se sia possibile ottenere risultati positivi contro l'asma mediante l'uso di tecniche respiratorie, yoga e Buteyko. Lo studio durera' sei mesi e i dottori che li seguono non sanno quale tecnica stiano usando i vari gruppi nei quali sono divisi i pazienti. Appare gia' ora evidente che un'elevata percentuale dei pazienti sta dando segni di grande miglioramento, a quanto osservato da uno dei medici coinvolti.

- L'anno scorso, nell'avvicinarsi dei primi freddi ed avvisaglie di raffreddori ed influenza, avevamo riferito in merito ad un rimedio apparentemente strano, consigliato verso il 1920 negli Stati Uniti: si ipotizzava che il virus del raffreddore e dell'influenza entrasse nell'organismo dall'orecchio e si consigliava pertanto, alle prime avvisaglie di raffreddore, di far penetrare nell'orecchio, con un contagocce, una decina di gocce di acqua ossigenata (H<sub>2</sub>O<sub>2</sub>) al 3%. Pur senza garantire nulla (si riferiva semplicemente una notizia letta!) osservavamo che alle prime avvisaglie di raffreddore, oltre a fare una sessione intensiva di esercizi Buteyko, non poteva far male provare anche questo rimedio. Nei mesi successivi numerose persone hanno telefonato per riferire che il rimedio aveva funzionato. (Non sappiamo se l'effetto positivo sia stato prodotto dalla H<sub>2</sub>O<sub>2</sub> o piuttosto dagli esercizi Buteyko!)

Sempre sull'argomento dei raffreddori segnaliamo un altro rimedio, che viene anche questo dalla Russia, ed e' basato semplicemente sul contrario del raffreddore" e cioe' sul calore (del quale ci si avvale del resto quando, alle prime avvisaglie di raffreddore ci si mette a letto con una borsa dell'acqua calda e con bevande "calde"!)). Si tratta di un piccolo apparecchio, detto PGG-01, qui in Germania e' gia' usato da alcuni, che produce i suoi effetti benefici semplicemente tramite un riscaldamento delle vie nasali. A differenza delle gocce di H<sub>2</sub>O<sub>2</sub> questo rimedio potrebbe in alcuni casi essere controindicato e quindi non andrebbe usato senza consultare un medico.

- Tra i fattori negativi che in alcuni casi impediscono alla respirazione Buteyko di esplicare tutti i suoi effetti benefici e bloccano il progresso, nel libro "Attacco all'Asma" si cita la presenza di metalli tossici pesanti nell'organismo, tra cui in particolare il mercurio, presente in moltissime otturazioni dentali.

Il danno prodotto da questi metalli e' a quanto pare noto da tempo (se ne era tra l'altro discusso a lungo nel 1974 in una conferenza dell'OMS svoltasi a Firenze), e negli ultimi anni per fortuna la medicina sta di nuovo dedicando più attenzione a questo problema. A questo proposito riportiamo alcuni brani di un'interessante intervista effettuata in America al Dr. Andrea Frustaci, professore associato di cardiologia all' Università Cattolica di Roma: abbiamo osservato un grande aumento (più di 10.000 volte) della presenza di mercurio ed antimonio nel muscolo cardiaco di pazienti con una cardiomiopatia dilatata idiopatica. Non ci aspettavamo questo risultato.

L'uso di agenti chelanti per il trattamento della cardiomiopatia dilatata potrebbe essere promettente" (Sui benefici che puo' produrre la terapia chelante consigliamo le ottime pagine Web della "Societa' Italiana Terapia Chelante", [www.ifa.it](http://www.ifa.it))

Quanto all'altro fattore che spesso impedisce di ristabilire una respirazione ottimale, e cioe' le disfunzioni meccaniche (malposizionamenti di vertebre ecc.), nel libro "Attacco all'Asma" si riferisce sul metodo osteopatico "Gesret", che insieme alla respirazione Buteyko produce risultati eccezionali nei casi di asma.

L'osteopata di Bari, Massimo Valente, che ha studiato la tecnica Gesret ed ha anche

portato a termine con la nostra Associazione la formazione come istruttore Buteyko, ci segnala un sito molto interessante in lingua spagnola, <http://mitglied.lycos.de/buteyko> in cui vengono presentati insieme i metodi Buteyko e Gesret come armi ottimali contro l'asma. Vale la pena di andare a vederlo.

-L'autorità di controllo americana FDA ha per la prima volta approvato, a seguito dei risultati positivi conseguiti in sperimentazioni cliniche in doppio cieco, un rimedio non farmacologico per il trattamento della pressione elevata del sangue. Si tratta di un apparecchio elettronico che, dopo aver analizzato la struttura del respiro di un paziente, sintetizza una musica individuale che induce il paziente, che tende ad adattare il suo modello respiratorio alla musica, a respirare indovinate un po! - più lentamente e di meno. Gli studi, pubblicati nell' American Journal of Hypertension hanno dimostrato una diminuzione media di 14/9 mmHg dopo 8 settimane di uso. E' così nuovamente confermato quanto scoperto da Buteyko sull'importanza della respirazione nell'ipertensione, e con gli esercizi Buteyko si ottengono, in modo più efficace e senza necessità di costosi apparecchi, risultati ancora superiori, come dimostrato dallo stesso Dr. Buteyko che, all'età di 35 anni, era stato indotto proprio dalla sua pressione troppo elevata, ad approfondire lo studio della respirazione ed era riuscito, grazie alle sue scoperte, a guarire.

Il nome dell'apparecchio è "RespErate" e chi voglia saperne di più può andare sul sito dei produttori americani: [www.resperate.com](http://www.resperate.com)

Il presente notiziario ha scopo informativo e, anche se alla sua redazione ha partecipato un medico, non intende in alcun modo dare consigli medici, per i quali sarebbe necessario un esame medico individuale e di persona, ed approfonditi accertamenti.