

1) Durante un corso recentemente svolto, uno dei partecipanti scherzando, aveva osservato che, respirando poco, perlomeno si inalava una minor quantità di tutte le sostanze velenose che, nelle grandi città, si trovano nell'aria!
Purtroppo, pur senza farsi prendere dal panico (e respirare di meno non risolve certamente questo tipo di problema) è vero che ormai l'aria che respiriamo si fa in realtà sempre più irrespirabile, ed anche chi ha la fortuna di vivere in montagna, lontano da strade ed industrie, non raramente ha, in casa o in ufficio, un'aria velenosa.
In Italia se ne parla ancora poco, ma in Germania si è recentemente costituita una comunità d'interessi per tutelare le persone danneggiate dai "toner" contenuti nelle stampanti laser, apparecchi fax e fotocopiatrici. (sito web: www.krank-durch-toner.de).
Finora si era in realtà parlato soltanto dell'ozono che, quando non sono ben mantenute, queste macchine possono emettere.
A quanto pare invece, si sta scoprendo ora che anche gli apparecchi migliori e nuovi emettono delle particelle infinitesimali ("nanoparticelle" che proprio per le loro dimensioni piccolissime, non sono trattenute già nel naso ma penetrano nelle vie respiratorie e si diffondono nel sangue e nei vari organi) di sostanze velenosissime; il benzolo, mercurio, cobalto, fenolo ecc. , sono, a quanto pare, solo alcune delle sostanze dannose assorbite da chi, in uffici chiusi, si trova a lavorare per ore vicino a stampanti laser, con magari nella stessa stanza delle fotocopiatrici e fax.
La migliore difesa è in questi casi quella di aprire spesso le finestre e di arieggiare al massimo.

Il gruppo sopra citato riferisce infatti che persino nelle strade con molto traffico l'aria non è così irrespirabile come negli uffici male aerati e con molte attrezzature tecniche.
Preoccupante è, sotto questo aspetto, la tendenza moderna ad installare dappertutto l'aria condizionata e a tenere le finestre ermeticamente chiuse!
Il gruppo si è inoltre attivato per chiedere che le stampanti laser vengano sostituite da quelle "a getto d'inchiostro" perlomeno nelle scuole, ospedali, case private e studi medici.

2) Passiamo ad una notizia più tranquillizzante e gradevole!
La prestigiosa rivista medica "British Medical Journal" ha pubblicato, già un po' di tempo fa, (2001;323:1446-9) i risultati di uno studio effettuato dal ricercatore dell'Università di Pavia Luciano Bernardi e colleghi, dal titolo "Effetti della preghiera del rosario e dei mantra yoghici sui ritmi cardiovascolari autonomi", su 23 uomini e donne che per un certo periodo recitavano in continuazione l'Ave Maria ed il mantra "Om Mani Padme Om".
A quanto accertato, durante questa recitazione il respiro diventava più regolare, e rallentava a 6 respiri al minuto. Questo ritmo lento di 6 respiri al minuto, osservano i ricercatori e particolarmente benefico, perché "sincronizza il respiro con i ritmi cardiovascolari, che hanno anch'essi un ciclo di 6 al minuto".

3) Restando sull'Argomento dell' "Om" o "Hm", una rivista medica americana (American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine; 26 luglio 2002) pubblica i risultati di uno studio effettuato da un gruppo di ricercatori, svedesi, che con un gruppo di 10 persone dai 34 ai 38 anni, ha accertato che, a quanto pare il cantare "HM" a bocca chiusa sarebbe uno dei modi migliori per evitare le sinusiti, e produrrebbe anche altri effetti benefici.

4) L'insero "Salute" di "La Repubblica" dell' 11 dicembre scorso, in un articolo dal titolo "L'Anidride carbonica che ridona la linea", decantava i benefici della carbossiterapia, che nelle beauty farms francesi è utilizzata, attraverso microiniezioni per curare varie problematiche, dalla cellulite alle alterazioni del microcircolo, dalle flebopatie agli accumuli

di adipe. L'anidride carbonica, si legge, "agisce come una microscopica "pompa" che spinge il sangue nel labirinto dei capillari.

Secondo i suoi sostenitori, la carbossiterapia migliora la circolazione sanguigna: inoltre, grazie al maggior apporto di ossigeno..".

Fa piacere leggere, anche se qui per problemi relativamente futili, quello che Buteyko ha messo instancabilmente in luce negli ultimi 40 anni, e cioè che l'anidride carbonica non è un inutile gas di scarico ma è indispensabile per l'apporto d'ossigeno ai tessuti.