

-Notizie salutari (a cura di Rosa Maria Chicco) Novembre 2004

1) E' ormai diffusa in quasi tutti i supermercati tedeschi, del genere della nostra COOP, la vendita di bottiglie d'acqua minerale alla quale è stata aggiunta una elevata percentuale di ossigeno (non si tratta ovviamente della nostra "acqua ossigenata", usata anche per schiarire i capelli, che ha una composizione molto diversa e non è bevibile).

In quest'acqua minerale (ve ne sono molte marche, dalla Oxyvit alla Oxygizer ed altre) vi è una concentrazione di O<sub>2</sub> del 50-70%.

Nell'acqua sorgiva naturale la percentuale di O<sub>2</sub> è del 12-14%, nell'acqua di rubinetto del 4-9% e nelle bottiglie d'acqua minerale non frizzante del 2%.

Si pensava fino a poco fa che la quantità di O<sub>2</sub> nell'acqua e nei cibi non avesse alcuna importanza per la salute, mentre a quanto si sta ora scoprendo l'O<sub>2</sub>, oltre a penetrare nell'organismo dalle due entrate già note dei polmoni (la principale) e della pelle, può penetrare anche dal rivestimento interno del tratto gastro-intestinale, la cui superficie complessiva è di ben 200 mq, contro agli 80-100 mq. della superficie polmonare.

I primi studi svolti sugli effetti dell'O<sub>2</sub> introdotto mangiando e bevendo sono stati pubblicati nel 1968 da scienziati russi (tanto per cambiare!); verso la fine degli anni '70 altri studi sono stati portati a termine dal dentista di Zurigo W.Ott, ma lo studio più approfondito sull'argomento è stato effettuato in Germania dal medico di origine iraniana A. Pakdaman.

In una recente sperimentazione condotta dal Prof. Wodick presso l'Università di Ulm, è stato dimostrato che un gruppo di sportivi ai quali era stata somministrata acqua con O<sub>2</sub> resisteva più a lungo allo sforzo ed aveva una concentrazione di acido lattico inferiore rispetto al gruppo al quale era stata somministrata acqua normale. In realtà, nel sangue della maggior parte delle persone vi è una percentuale di O<sub>2</sub> più che sufficiente e l'ostacolo si pone nel passaggio dell'O<sub>2</sub> dal sangue ai tessuti; la respirazione Buteyko è appunto diretta a migliorare questo ultimo, decisivo passaggio, e a far giungere l'O<sub>2</sub> al cervello, cuore ed altri organi.

In alcuni casi tuttavia in cui l'ostacolo si presenta già in una fase anteriore (e cioè nel passaggio dell'O<sub>2</sub> dai polmoni al sangue, come avviene nell'enfisema ed in altre malattie in cui vi è un danneggiamento del tessuto polmonare) può essere utile, per far giungere più O<sub>2</sub> al sangue, aggiungere, alle consuete porte d'ingresso costituite da polmoni e pelle, anche il tratto gastro-intestinale, bevendo acqua con molto ossigeno. Rimane tuttavia anche in questi casi opportuno preoccuparsi di migliorare, con una buona respirazione, l'ultimo cruciale passaggio dell'O<sub>2</sub> dal sangue ai tessuti.

2) Il collegamento tra canto e respiro è intuitivo ed evidente, anche se vi sarebbe molto da dire sul modo migliore di insegnare il canto.

Al giorno d'oggi però, a parte i professionisti, quasi nessuno, né bambini né adulti, canta. Si va tra l'altro quasi perdendo tutta una serie di canzoni che un tempo accompagnavano i vari lavori che comportavano attività fisica (dalla mietitura alla vendemmia ecc.), che sta del resto anch'essa scomparendo, e questa mancanza completa di movimento fisico e canto contribuisce al cattivo stato del modo di respirare di una gran parte della popolazione.

Il Prof. Buteyko, che amava molto cantare e che anche nella sua ultima conferenza in Nuova Zelanda, pochi mesi prima della sua morte due anni fa, (in età avanzata ed ottima salute e piena attività fino all'ultimo) aveva rallegrato tutti i partecipanti con una canzone ucraina, e usava dire che la lingua ucraina e quella italiana sono strutturate, grazie alla presenza di determinate vocali, in un modo tale da portare ad un miglioramento della respirazione quando si canta in queste lingue.

3) L'insegnamento della respirazione Buteyko si va per fortuna diffondendo rapidamente in Italia, grazie anche all'operato degli ormai abbastanza numerosi istruttori accreditati dalla

nostra Associazione, che effettuano corsi nelle varie città. Ognuno di questi istruttori - e si tratta di un aspetto molto positivo ed interessante - arricchisce il classico insegnamento della tecnica di respirazione Buteyko con quella che è la sua formazione ed esperienza personale.

Così ad esempio Massimiliano Conte, grazie alla sua esperienza di oltre 15 anni di insegnamento dello yoga, è in grado di insegnare molto bene la respirazione diaframmatica (condizione indispensabile e necessaria, anche se di per sé non sufficiente, di una buona respirazione);

Guido Ferioli, (inventore tra l'altro di un praticissimo aggeggio che, con una vibrazione, a scadenze regolari ricorda a chi lo porta di applicare le tecniche imparate), abbina l'insegnamento Buteyko alle procedure antiparassitarie della dr.ssa Hulda Clark e ad altre tecniche (F-Scan ed altre);

Carlo Carlesi è particolarmente esperto nelle tecniche antistress e di rivitalizzazione energetica;

Flavia Lollis, quale ex-asmatica guarita con la tecnica Buteyko, è in grado più di chiunque, grazie alla sua personale esperienza, di immedesimarsi nei problemi e nel percorso di guarigione di chi è alle prese con l'asma;

Gianni Giroto è esperto in Watsu (Shiatsu nell'acqua), tecnica che tra gli altri benefici, contribuisce al rilassamento e facilita quindi l'apprendimento della tecnica Buteyko;

Fiamma Ferraro, con l'aiuto dell'ipnoterapia e di tecniche di biofeedback riesce a far superare alcune difficoltà nel riaddestramento del riflesso respiratorio e poiché è attualmente l'unico istruttore che è anche medico, può valutare se la tecnica Buteyko possa essere utilmente coadiuvata da misure di medicina fitoterapica, omotossicologica, bioenergetica, tecarterapia o altre.