

Marzo 2005

- Abbiamo partecipato ai primi di febbraio in Olanda all'incontro degli istruttori del metodo Buteyko in Europa, con l'intervento del figlio adottivo di Buteyko, il dr. Andrei Novozilov, e della vedova Ludmila Buteyko. (Per chi non lo sapesse perché riceve solo da poco questo notiziario, Buteyko è morto nel maggio 2003 ad 82 anni, per un improvviso arresto cardiaco; quando aveva poco più di 30 anni gli erano stati pronosticati pochi anni di vita a causa di una forma aggressiva di ipertensione di cui soffriva, ed era stata proprio questa malattia a dare l'impulso determinante ai suoi studi ed alle sue scoperte sul respiro. E' poi arrivato all'età di oltre 80 anni in perfetta forma fisica e mentale fino all'ultimo, viaggiando in continuazione tra Mosca, la Siberia, l'Australia e la Nuova Zelanda).

Durante l'incontro, durato due giorni, il dr. Novozilov ha confermato gli straordinari risultati che in Russia sono ottenuti, non solo contro l'asma ma anche contro altre malattie, con il metodo Buteyko. In realtà in Russia il metodo è soprattutto applicato da medici ed in cliniche, e quindi Novozilov e Ludmila ascoltavano con una certa incomprendimento le esperienze frustranti riferite da alcuni istruttori non-medici provenienti da vari altri paesi quanto alle loro esperienze con l'ambiente della medicina "ufficiale", e le difficoltà che derivano per loro dal non poter cambiare, in quanto non medici, le prescrizioni relative alle medicine assunte dai loro allievi; in questi casi occorre trovare, come è stato ribadito nell'incontro, dei medici dalla mentalità aperta (per fortuna ce ne sono molti) e disposti ad un lavoro di équipe con gli istruttori.

Una nota relativamente ottimistica è invece venuta dalla Gran Bretagna, dall'istruttrice scozzese Jill Mc Gowan.

Un po' di tempo fa avevamo riferito in questo notiziario che Jill Mc Gowan aveva ottenuto il premio di "Infermiera dell'anno" perché, dopo essere guarita, grazie al metodo Buteyko, dell'asma di cui soffriva da 40 anni, aveva venduto il castello degli avi in Scozia per finanziare una sperimentazione su larga scala (600 persone) del metodo Buteyko presso l'Ospedale di Glasgow. La sperimentazione, come avevamo riferito, si è conclusa tempo fa con risultati estremamente positivi.

Anche se il servizio sanitario pubblico britannico sembra titubante nel tenere fede all'assicurazione che a quanto pare aveva dato (e cioè che in caso di esito positivo della sperimentazione l'istruzione nel metodo Buteyko sarebbe stata messa gratuitamente a disposizione degli asmatici dal servizio sanitario pubblico) il metodo Buteyko è ormai molto diffuso e popolare in Gran Bretagna, anche tra i medici.

Lo stesso principe Filippo ed il Principe Carlo non hanno a quanto pare avuto problemi a riferire pubblicamente che sono ricorsi con successo al metodo per problemi di sinusite e di circolazione.

Numerosi bambini asmatici soffrono anche di eczema e dermatiti.

Ci sembra a questo proposito utile segnalarvi un articolo apparso sul "Washington Post" del 12 febbraio, in cui si avvisa che è stato riscontrato un nesso tra alcuni tipi di cancro (linfoma e cancro della pelle) e l'uso prolungato di due creme comunemente prescritte e molto diffuse contro l'eczema sia per gli adulti che per i bambini.

Si tratta delle creme Protopic ed Elidel, in uso anche in Italia. Le creme dovrebbero essere usate solo per brevi periodi e per bambini di più di 2 anni di età. Le creme sono attualmente propagandate in America in modo insistente e senza adeguata insistenza sulla necessità di usarle solo per brevi periodi e non per bambini piccoli.

- Era noto da tempo l'effetto dannoso che può avere sull'udito la musica a tutto volume dei disco. Ora, a quanto riferisce la libera Università di Bruxelles, sembra che questa musica possa danneggiare anche i polmoni, poiché in particolare i bassi a tutto volume potrebbero, a quanto

pare, provocare vibrazioni dannose per il tessuto polmonare, che causerebbero leggerissime lacerazioni, dovute al fatto che il tessuto polmonare inizia a vibrare allo stesso ritmo della musica.

E, per finire con le "buone notizie" ci resta da riferire che, a quanto pare, anche il bere succo di pompelmo, cosa che molti fanno convinti di fare qualcosa di buono per la salute (magari preferirebbero un buon caffè!) può far male.

Uno studio appena pubblicato dall'Università di Amburgo rivela infatti che il succo di pompelmo, se preso insieme a delle medicine di uso molto comune (antiallergici, antidepressivi, medicine per il cuore e la circolazione, certi antibiotici, medicine per abbassare la pressione, pillole anticoncezionali ecc.) può avere effetti molto dannosi per la salute, ed addirittura mortali.

Particolarmente pericoloso sarebbe l'abbinamento tra succo di pompelmo ed alcuni antiallergici (Terfenadina) ed antibiotici (eritromicina).

Ciò perché il succo di pompelmo è metabolizzato dallo stesso sistema enzimatico (citocromo-P450) che svolge un ruolo nella metabolizzazione di più del 50% delle medicine più diffuse.

E' pertanto consigliabile assicurarsi che vi sia un intervallo di almeno 4 ore tra l'assunzione del succo di pompelmo e le medicine in questione.

- Infine, tra il gran numero di pubblicazioni in merito alla iperventilazione, consigliamo in particolare, per chi conosca abbastanza bene l'inglese, il libro "Breathe Well Be Well" ("Respirate bene per stare bene") di Robert Fried, Ph D.

Nel libro è contenuta una grandissima raccolta derivante dalla ricerca, durata 18 anni, di R. Fried sul rapporto tra l'iperventilazione e molte malattie che prima non erano mai state messe in rapporto con l'iperventilazione.

- Nei libri "Vivere di più respirando di meno" e "Attacco all'Asma" si parla, oltre che del metodo Buteyko, anche del metodo della "respirazione endogena" sviluppato dallo scienziato Vladimir Frolov.

Il metodo è basato sugli stessi principi propugnati da Buteyko ed ottiene, anche se con una tecnica diversa, gli stessi risultati.

Alcuni trovano più facile ridurre la respirazione con gli esercizi tipici del metodo Buteyko, altri trovano più facili da eseguire gli esercizi del metodo Frolov (il respiro è quanto di più individuale vi possa essere).

In realtà, in genere consigliamo piuttosto il metodo Buteyko, che è più naturale e non ha bisogno di nessun aggeggio, mentre per il metodo Frolov serve un congegno, anche se piccolo e non complicato.

Il metodo Frolov è consigliabile soprattutto a chi non possa assolutamente respirare dal naso (ad es. per deviazioni del setto nasale ecc.).

Abbiamo comunque deciso di approfondire un po' di più il metodo, insieme all'Organizzazione principale siberiana e, come potete vedere più sotto, ai primi di aprile avranno luogo due corsi su questo metodo.

Dobbiamo comunque sottolineare che per questo metodo vi sono solo sperimentazioni effettuate nei Paesi dell'ex-URSS che ne provano l'efficacia, e non anche, come per il metodo Buteyko, anche sperimentazioni effettuate nel mondo anglosassone. Le premesse, ed i fini da conseguire, sono comunque uguali nei due metodi; cambia solo la tecnica respiratoria usata. ----