

## NOTIZIE SALUTARI

Gennaio 2006

A cura della Dr. Fiamma Ferraro e di Rosa Maria Chicco

Buongiorno e Buon Anno a tutti, e speriamo che tra i “buoni propositi” dell’anno nuovo vi sia anche quello di mettere un po’ di costanza ed impegno nell’esercitare la respirazione in base ai principi raccomandati dal Dr. Buteyko!

Sono ormai trascorsi 6 anni da quando, (con il libro “Vivere di più respirando di meno” (poi uscito nella seconda edizione, rivista ed ampliata, con il titolo “Attacco all’Asma”), con la fondazione dell’Associazione Buteyko-Italia e l’inizio del sito web [www.buteyko.it](http://www.buteyko.it), nonché con i corsi e le conferenze tenute poi anche dai vari istruttori formati dall’Associazione, la conoscenza di questo metodo respiratorio di fondamentale importanza per la salute ha iniziato a diffondersi anche in Italia.

Vorremmo ora provare a trarre un bilancio: molte persone ci hanno fatto conoscere i risultati stupefacenti ottenuti ma vorremmo ora rivolgere un invito più generale a chi ci legge: se avete provato, sia dopo aver seguito un corso, sia da soli (è sconsigliato se non a titolo solo preventivo!) avete provato questa respirazione, vi saremmo molto grate se poteste comunicarci i risultati (o la mancanza di risultati), ed eventuali altre osservazioni.

E’ ovviamente assicurata la piena riservatezza dei dati.

Grazie fin d’ora ed ovviamente faremo conoscere a tutti su questo notiziario il bilancio che emergerà.

1)- Iniziamo con una buona notizia per chi soffre d’asma: una recente edizione della rivista scientifica americana “Journal of Allergy and Clinical Immunology“ (vol.116, issue 3, September 2005) ha pubblicato i risultati di una sperimentazione clinica randomizzata in doppio cieco effettuata presso la Mount Sinai School of Medicine di New York, in cui è stato somministrato a pazienti affetti da asma di livello medio-grave un preparato da tempo usato nella medicina tradizionale cinese, formato dall’estratto di un fungo (ganoderma lucidum), e da due erbe (Radix Sophora Flavescentis e Radix Glycyrrhiza Uralensis).

Il preparato, denominato ASHMI, ha dimostrato un’efficacia “notevole”, uguale a quella riscontrata nel gruppo di controllo trattato con cortisonici ma con il vantaggio dell’assenza degli effetti collaterali propri di questi preparati medicinali.

Anche se correggere il modo di respirare è la prima, fondamentale misura per chi soffre d’asma, vi sono numerosi rimedi naturali (su alcuni dei quali abbiamo attirato l’attenzione nei numeri passati del Notiziario e di cui si parla anche nel libro “Attacco all’Asma”), che possono rafforzare ed accelerare il processo di guarigione.

2) Un’altra sostanza importante per migliorare l’ossigenazione dei tessuti, che negli asmatici (ma non solo negli asmatici!) spesso è carente a causa del basso livello di CO<sub>2</sub> è l’acido pangamico, noto anche (o meglio, purtroppo poco noto!) come vitamina B 15.

Questa nuova “vitamina” è stata scoperta 50 anni fa dall’americano di origine tedesca E. Krebs, conosciuto (o piuttosto, di nuovo, purtroppo poco conosciuto!) anche per la sua scoperta della vitamina B17 (amigdalina o laetrile), dalle proprietà anticancerogene.

Su quest’ultima sostanza nei decenni scorsi sono state diffuse molte notizie infondate ed intendiamo tornare sull’argomento; per il momento, chi è interessato, con una ricerca internet con i termini “vitamina B 17” potrà trovare informazioni interessanti.

Secondo Krebs il cancro è, esattamente come scorbuto e pellagra, una malattia da carenza di vitamine, in questo caso appunto la B17, contenuta in particolare nei semi (di albicocca, pesca ed altri frutti, nonché in altre sostanze come il miglio, bacche e molte altre, tutte quante in gran parte assenti nell’alimentazione moderna).

In realtà il quadro è forse un po' più complesso e sconsiglierebbero assolutamente a chi è già ammalato di tumore di intraprendere una cura basandosi solo sulla B 17, mentre a scopo preventivo sembrerebbe un'ottima idea quella di cercare di mangiare un po' più di semi (delle mele, pere, uva ecc; se questi semi non vengono presi da soli ma insieme alla frutta che li circonda non si corrono rischi di sovradosaggio!)

Tornando invece alla vitamina della "ossigenazione", e cioè la B15, questa vitamina, scoperta da Krebs, è stata studiata in particolare in Russia, dove le è stato dato l'appellativo di "ossigeno liquido".

A seguito degli studi riassunti in un volume pubblicato dall'Accademia delle Scienze dell'URSS, nel 1965 il Consiglio del Ministero della Salute sovietico ne aveva autorizzato la produzione per il consumo generale ed in particolare agli atleti sovietici che partecipavano alle olimpiadi ne venivano somministrate alte dosi, poiché si era visto che aumentava di molto la resistenza fisica (i topi ai quali era stata somministrata erano riusciti a nuotare molto più a lungo dei topi ai quali non era stata somministrata, ed erano riusciti a sopravvivere molto più a lungo in un contenitore dal quale era stato eliminato l'ossigeno).

Il Prof. Shpirt, dell'Ospedale nr. 60 di Mosca, nell'osservare che "Verrà il tempo in cui in tutte le famiglie il contenitore di pangamato di calcio (B15) figurerà a tavola insieme al contenitore del sale" consigliava la B 15 a tutti coloro che soffrivano di problemi circolatori, asma, diabete e malattie della pelle, ed in genere contro l'invecchiamento. In un pubblicazione si legge che questa vitamina "è caratterizzata dalla capacità di eliminare il fenomeno dell'ipossia (mancanza di ossigeno), stimolando la funzione di vari enzimi come la deidrogenasi e la citocromo ossidasi, promuovendo i processi di ossidazione del glucosio ed il metabolismo proteico in particolare nel muscolo cardiaco. ...

Nell'esercizio fisico elimina il dolore provocato dall'accumulazione di acido lattico nei muscoli, causato dalla mancanza di ossigeno".

In realtà la prima, più importante misura da osservare per essere sicuri della buona ossigenazione di tutti i tessuti è respirare bene, ma per coloro in cui il tessuto polmonare è stato già danneggiato potrebbe essere molto utile anche l'assunzione della vit. B15.

E' una sostanza del tutto naturale che si trova in tutti i semi e in numerosi alimenti (in particolare i ceci ne sono ricchi) purtroppo non molto diffusi nell'alimentazione moderna. Per assumerla in quantità sufficiente potrebbe quindi essere opportuno ricorrere agli integratori.

3) Dopo le buone notizie, eccone purtroppo una meno buona, che conferma l'avviso che avevamo già diramato in una passata edizione del Notiziario: l'organizzazione americana di consumatori, "Public Citizen", ha accusato la nota casa farmaceutica GlaxoSmithKline di aver cercato di minimizzare il numero di decessi ed effetti negativi provocati dal farmaco antiasmatico Salmeterolo.

La nota rivista medica inglese The Lancet pubblica nell'ultimo numero sia le accuse di Public Citizen che la replica della casa farmaceutica, che sostiene di aver agito correttamente.

In realtà, come avevamo scritto anche in una precedente edizione del notiziario, da tempo il farmaco in questione è sospettato di provocare gravi effetti dannosi (il che conferma quanto già 30 anni fa aveva detto il dr. Buteyko circa il pericolo dei broncodilatatori soprattutto di lunga durata) e le autorità, pur senza deciderne ancora il ritiro, avevano ordinato un inasprimento dell'avviso circa le cautele da seguire ed i possibili effetti collaterali.

Nell'ultimo studio effettuato la GlaxoSmithKline, come sostiene il Public Citizen, avrebbe ottenuto che fosse preso in considerazione solo un periodo più breve (28 settimane) rispetto al totale della durata, ottenendo così che la percentuale di rischio di decesso nel gruppo di asmatici che prendevano il Salmeterolo risultasse pari a "solo" due volte e mezzo quella del gruppo di controllo, mentre se fosse stato preso in considerazione l'intero periodo della sperimentazione la cifra sarebbe stata pari al quadruplo, e "statisticamente significativa".

4) Lo scienziato Ashley Woodcock, dell'Università inglese di Manchester, dopo aver preso in

esame un certo numero di cuscini, in uso normale per periodi da 10 mesi a 20 anni, si è dichiarato sorpreso dall'enorme quantità di funghi trovati su tali cuscini: oltre 16 specie, tra i quali anche l'*Aspergillus fumigatus*.

Questi funghi, innocui in genere, possono provocare inconvenienti per gli asmatici ed essere pericolosi in genere per le persone con un'immunità gravemente compromessa; essi trovano condizioni ideali per la loro crescita nel sudore diffuso quando si dorme (ricordiamo la raccomandazione di Buteyko di non coprire con troppe coperte i bambini quando dormono).

Mentre si ritiene in genere che siano più raccomandabili i cuscini a base di materiali sintetici, i risultati di Woodcock hanno messo in rilievo che i cuscini riempiti di piume sono risultati molto meno infestati da funghi.

5) Sulla nota enciclopedia gratuita internet, Wikipedia, è stata inserita una voce riguardante la respirazione Buteyko, compilata a cura dell'istruttore australiano Peter Kolb, che ha fatto molto per diffondere il metodo Buteyko nel mondo di lingua inglese. Chi conosce l'inglese può trovarla al seguente link: [http://en.wikipedia.org/wiki/Buteyko\\_method](http://en.wikipedia.org/wiki/Buteyko_method)

Avviso importante: tutti i notiziari qui riportati hanno solo scopo informativo e, anche se alla redazione ha partecipato un medico, non intendono in alcun modo dare consigli medici, per i quali sarebbe necessario un esame medico individuale e di persona, con approfonditi accertamenti.