

Aprile 2006

Buon giorno e Buona Pasqua a tutti i lettori!

1) Inizio questa edizione "primaverile" del Notiziario con un argomento purtroppo d'attualità in questo periodo: quello delle allergie che all'inizio della primavera, con tanti pollini in giro, imperversano più che mai. Molti asmatici sono allergici a molte sostanze, ed il riacutizzarsi dell' allergia provoca un peggioramento dell'asma, e viceversa.

Che fare? Ovviamente, prima di tutto respirare di meno intensificando gli esercizi Buteyko. Oltretutto, se si respira di meno, entrano nelle vie aeree anche meno pollini ed altre sostanze allergizzanti; scherzo, ma non troppo!

Mi rendo conto tuttavia che, per chi è agli inizi della pratica del metodo Buteyko, risulta difficile, senza un istruttore ed un incoraggiamento a portata di mano, intensificare gli esercizi proprio durante un periodo di aggravamento dell'allergia-asma.

Indico quindi alcune possibili altre misure, da applicare IN AGGIUNTA (non in sostituzione!) al metodo Buteyko.

Come di consueto, tralascio le raccomandazioni della medicina ufficiale, (antistaminici ecc.) non perché queste medicine siano sempre da evitare; in alcuni casi non se ne può temporaneamente fare a meno e comunque ribadisco la raccomandazione di non far nulla senza prima sentire il proprio medico, ma perché sono già abbastanza note agli asmatici da molte altre fonti. Il numero di sostanze alle quali si reagisce in modo allergico, forse anche a causa del deterioramento della qualità dell'aria e degli alimenti, sempre più pieni di varie sostanze innaturali e nocive, sta aumentando; non è quindi difficile identificare quali siano tutte le sostanze alle quali si reagisce in modo allergico, e quindi non è facile evitarle o effettuare il consueto programma di desensibilizzazione contro tutte queste sostanze.

Mi sembrano pertanto interessanti due altri approcci basati su diversi principi ed approfonditi soprattutto in Germania.

Il primo consiste nel prelevare un po' di sangue e nel mandarlo ad un laboratorio tedesco che lo sottopone ad uno speciale trattamento; il sangue così trattato viene poi reiniettato, partendo da un dosaggio minimo, al paziente, che viene così abituato a tollerare esattamente tutte le sostanze alle quali è allergico, rispecchiate nel sangue trattato.

L'altro approccio, che ho visto dare risultati altrettanto soddisfacenti, è invece basato su un altro ragionamento: si parte dall'idea che una mucosa perfettamente integra (del naso, vie respiratorie ed anche intestinale, poiché ci sono varie interazioni e sinergie tra le allergie alimentari e quelle riguardanti sostanze contenute nell'aria) dovrebbe trattenere e non lasciar passare nel sangue le sostanze allergizzanti; accade invece che, a causa di un'eccessiva permeabilità, la mucosa lasci passare nel sangue queste sostanze, sia quelle nocive contenute nell'aria, che alcune delle sostanze alimentari prima che siano completamente digerite.

Anziché cercare di identificare le sostanze che scatenano la reazione allergica, per eliminarle o abituare l'organismo a tollerarle, sarebbe forse preferibile cercare di restituire alla mucosa la sua integrità, in modo che questa trattenga tutte le sostanze che non dovrebbe lasciare passare nel sangue; alcune, se passano nel sangue, sono meno tollerate delle altre e scatenano forti reazioni allergiche (che aggravano la permeabilità della mucosa dando luogo ad un circolo vizioso) ma tutte quante dovrebbero in realtà essere bloccate da una mucosa sana.

Come fare per restituire alle mucose la loro integrità?

Ricorro in genere a due approcci: uno è basato su un piccolo apparecchio che penetra

all'interno del naso, rilasciando una luce di una particolare lunghezza d'onda. Per le mucose situate più all'interno dell'organismo (nell'intestino e in altre parti del corpo che non è possibile raggiungere con il raggio di luce) vi sono per fortuna alcuni preparati (anche questi tedeschi) a base di sostanze naturali, che riescono in genere a ripristinare le funzioni della mucosa.

E' tuttavia necessario un po' di tempo per ottenere questa rigenerazione.

Nel frattempo ci sono per fortuna, per mitigare gli attacchi d'allergia, anche a delle sostanze naturali che hanno un effetto antistaminico, come ad esempio la rutina (contenuta in numerosi integratori) e l'olio di semi di cumino nero (nigella sativa).

Nella prossima edizione del Notiziario parlerò dell'approccio omotossicologico.

2) Un effetto normalizzante sul sistema immunitario, (con il quale si riesce sia a stimolare i poteri immunitari quando sono troppo deboli, sia a tranquillizzarli quando, come in casi di allergia o malattie autoimmuni, è eccessivo) è esercitato innanzitutto da una "buona respirazione" (scusate se continuo a ripeterlo in modo noioso ma è il primo essenziale fattore del risanamento!) e poi in particolare anche da alcuni preparati a base di estratti della ghiandola del timo; l'effetto di questi preparati, tratti in genere dal timo di bovini neonati è stato approfondito e studiato da oltre 40 anni soprattutto in Germania, dove molti medici ritengono che si tratti dal fattore chiave per una buona regolazione del sistema immunitario e lo utilizzano anche in certi casi di tumori.

Come osservato del fisiologo cellulare Dennis Fahy: "se ristabilite la funzione immunitaria, ristabilite anche la vostra capacità di riprodurre il DNA e di avere una moltiplicazione regolare delle cellule, una normale sensibilità all'insulina, un buon funzionamento della tiroide ed altri fattori, come una presenza normale nel cervello di certe molecole che cambiano con l'età; tutto questo viene ristabilito da un miglior funzionamento del sistema immunitario."

Il timo raggiunge nell'uomo le sue dimensioni massime durante la pubertà ed inizia già a 20 anni ad atrofizzarsi; secondo l'immunologo Keith Kelly, l'involuzione del timo è uno degli indicatori essenziali dell'invecchiamento dell'organismo.

E' possibile utilizzare i preparati a base di timo sia per l'allergia che per l'asma che per malattie più gravi. Occorre però un medico esperto perché se non usato bene può anche avere effetti indesiderati.

Sebbene questa conoscenza sia poco diffusa anche tra i medici preparati nel settore delle terapie alternative/antinviechiamento, vi è una grande quantità di materiale pubblicato, riguardante ricerche cliniche che documentano gli effetti benefici di preparati a base di timo in una serie di malattie che vanno dal cancro all'artrite reumatoide a vari problemi di asma, malattie respiratorie ed allergie, infezioni ed epatiti.

3) L'ultimo numero del Notiziario dell'Associazione Medica Canadese (CMAJ, APR.11) pubblica un avvertimento riguardante un antibiotico usato comunemente per trattare infezioni respiratorie, la Gatifloxacin (Tequin), un fluorochinolone che, avverte la rivista, nei pazienti diabetici provoca forti sbalzi nella glicemia, con un alternarsi di tassi troppo alti e troppo bassi.

4) Mi viene spesso chiesto se la respirazione Buteyko sia utile anche per malattie polmonari come enfisema e COPD (malattia polmonare cronica ostruttiva).

La mia risposta in questi casi è che, sebbene la respirazione Buteyko sia anche qui essenziale, occorre procedere con molta cautela e con una guida esperta, perché in questi casi vi è una parte di tessuto polmonare distrutto, il che può provocare squilibri nel tasso di CO2 e rende gli esercizi Buteyko difficili da eseguire.

Le terapie convenzionali offrono nei casi più gravi di queste malattie solo le alternative della somministrazione di ossigeno con la bombola oppure, nei casi più disperati, il

trapianto dei polmoni.

Per questo, quando ho sentito parlare per la prima volta di un preparato scoperto da due giovani ricercatori specializzati nel settore del DNA, che a quanto pare hanno trovato una sostanza (di origine del tutto naturale, tanto che non è nemmeno classificata come una medicina ma come un integratore alimentare) che riuscirebbe, se non a rigenerare il tessuto polmonare distrutto, perlomeno a far funzionare molto meglio la parte di tessuto rimanente, mi sono precipitata a provarlo, anche se in casi non molto gravi.

Il preparato è a base di gocce di DNA ricavato da salmoni del Pacifico e funziona riuscendo a riequilibrare e stimolare il movimento delle "cilia" (le microfibre, simili appunto a minuscole ciglia, che tappezzano le vie respiratorie e le mantengono pulite), facendole oscillare più in fretta e più forte, in modo da intensificare l'espettorazione, riuscendo a far uscire l'eccesso di muco presente in queste malattie.

5) Sul numero della rivista Nexus (edizione italiana) di aprile-maggio, attualmente in edicola, è pubblicato l'interessantissimo articolo dei neozelandesi Jennifer e Russell Stark sulla respirazione Buteyko e l'asma.

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.