

"NOTIZIE SALUTARI"

(a cura della Dr. Fiamma Ferraro)

Ottobre 2006

1) E' noto come gli atleti a livello agonistico che pure, facendo molto movimento, dovrebbero essere particolarmente sani, a volte invece non godano di ottima salute e non raramente muoiano giovani.

Un articolo di oltre 2 anni fa (International Journal of Sports Medicine, 1/2004; 45-49), ha pubblicato i risultati di studi effettuati, in cui si era constatato che il 90% degli atleti esaminati soffriva già di danni al muscolo cardiaco.

Peccato che questi studi non si soffermino mai ad analizzare il modo di respirare di questi atleti, in particolare durante l'allenamento.

Probabilmente si troverebbe che l'elevatissimo livello competitivo delle gare odierne costringe gli atleti, per ottenere migliori risultati immediati, a respirare in eccesso, con conseguenti danni di salute a più lungo termine.

2) Nel numero di giugno scorso di questo Notiziario scrivevo:

"Già un anno fa questo Notiziario aveva messo in guardia in merito alle medicine contro l'asma contenenti salmeterolo (Serevent ed Advair, della GlaxoSmithKline).

Ora le nostre grida d'allarme ricevono purtroppo una conferma decisiva.

Dei ricercatori delle Università americane di Cornell e Stanford, in un articolo apparso sul periodico della Cornell University il 9 giugno scorso, hanno pubblicato i risultati derivanti da un esame delle cifre relative a 10 sperimentazioni cliniche che hanno coinvolto 33.826 pazienti asmatici, arrivando alla conclusione che tra gli asmatici ai quali era stata somministrata questa sostanza, (oppure il formoterolo, contenuto nel Foradil, della Novartis), i decessi collegati all'asma sono stati superiori di oltre il triplo (3,5) e le ospedalizzazioni di oltre il doppio (2,5) rispetto agli asmatici che prendevano un placebo. La Dr.ssa Shelley Salpeter, professoressa alla facoltà di medicina dell'Università di Stanford, ha scritto "valutiamo che tra i 5.000 decessi causati dall'asma che ogni anno avvengono negli Stati Uniti, 4.000 siano causati da questi beta-agonisti di lunga durata, e sollecitiamo vivamente il loro ritiro dal mercato".

Sembra ora che, a seguito di queste grida d'allarme e di nuovi casi di decessi, l'Ente americano di controllo sui medicinali (FDA), si stia finalmente muovendo per ordinare il ritiro dal mercato di alcuni broncodilatatori a lunga durata, ancora largamente usati dagli asmatici.

Peccato che a questo tipo di notizie vanga data poca pubblicità, così come, per un altro verso, viene data poca pubblicità a studi che dimostrano l'efficacia contro l'asma di metodi naturali come l'addestramento respiratorio con il metodo Buteyko, o anche ad altri rimedi naturali che, seppure difficilmente possano agire da soli, (se cioè il modello respiratorio errato non viene corretto), possono tuttavia dare un aiuto e sostegno importante contro l'asma.

In questo Notiziario sono spesso stati indicati dei rimedi a base di piante.

Un altro studio interessante è ad esempio quello effettuato nell'aprile 1999 presso l'ospedale John Hunter in Australia, studio in cui, con tutti i crismi della scientificità (doppio cieco ecc.) è stata provata l'efficacia contro l'asma di un estratto dell'erba di segale.

Inoltre, nella scorsa edizione del Notiziario si è parlato dell'influsso benefico della vitamina C riscontrato negli asmatici.

In un altro studio su larghissima scala, che ha preso in considerazione le abitudini alimentari e di vita di ben 69.000 francesi di sesso femminile, si è accertato che tra quelle che mangiavano molte verdure verdi (insalate, spinaci ecc.) la frequenza dell'asma era

inferiore in misura del 22%.

3) La degenerazione maculare collegata all'età ed altre patologie oculari (glaucoma, cataratta) sono tra i problemi che compromettono di più la qualità di vita di numerosi anziani.

Per decenni la medicina ufficiale ha negato che l'alimentazione potesse svolgere un qualunque ruolo preventivo in questo tipo di problemi; uno studio di lunga durata (iniziato nel 1995) su 2600 persone in Francia, ha invece ora dimostrato che un'alimentazione ricca in zeaxantina e luteina (carotenoidi contenuti in quantità negli spinaci, cavoli e broccoli) riducono del 93% il rischio di degenerazione maculare e del 47% quello di della cataratta. Ovviamente dovrà passare molto tempo prima che si facciano degli studi sul collegamento tra degenerazione maculare e modo di respirare.

Nel numero di febbraio di questo Notiziario avevo tuttavia segnalato gli studi dell'oftalmologo americano William E. Sponsel, M.D., professore associato e direttore della ricerca nel dipartimento d'oftalmologia dell' UTHSC, www.mdsupport.org/library/carbondioxide.html il quale scriveva che "L'anidride carbonica può far migliorare la vista di pazienti afflitti da degenerazione maculare senile" . a proposito di questi studi osservavo tra l'altro che "...

Non credevo ai miei occhi quando ho letto che un professore universitario direttore di ricerca attribuisce il miglioramento della vista all'effetto vasodilatatore della CO2 (pur noto in campo medico da quasi cent'anni!) e al fatto che l'occhio sia "indotto con l'astuzia", dagli inibitori dell'anidraasi carbonica, a mantenere la sua riserva di CO2; ". . . .

Il dr. Sponsel ha portato avanti questa linea di ricerca dopo aver scoperto che NELLE PERSONE CHE IPERVENTILAVANO E SOFFIAVANO VIA RAPIDAMENTE LA LORO RISERVA DI CO2 SI VERIFICAVA UNA DIMINUZIONE DELLA VISTA.....

I miei complimenti al dr. Sponsel che mi sembra veramente perspicace, anche se la sua scoperta non può essere ritenuta "nuova" poiché il dr. Buteyko già nel 1960 aveva osservato come la perdita di CO2 provocata dall'eccesso di respiro (iperventilazione cronica) comprometta il funzionamento di tutti gli organi, compresi gli occhi. (nel Notiziario dello scorso febbraio sono citati anche altri studi universitari sull'argomento).

Una buona alimentazione ed una buona respirazione sono quindi di un'estrema utilità per conservare una buona vista e magari anche per riacquistarla.

A questo scopo, in chi abbia già problemi di vista, è tuttavia bene affrontare il problema da tutti i possibili fronti e unire al riaddestramento della respirazione sia i rimedi della scienza oculistica moderna (per la degenerazione maculare senile vi sono stati negli ultimi tempi notevoli progressi) sia alcuni altri approcci di straordinaria efficacia, come l'agopuntura per le malattie degli occhi scoperta in decenni di studio e ricerca dal danese John Boel, con la quale è stato persino possibile in alcuni casi restituire una buona parte della vista a persone cieche da molti anni; chi sia interessante può leggere di più sull'argomento andando al link <http://www.geocities.com/fiafer/agopunturaocchi.com> in cui, dopo aver seguito un corso di formazione in questo metodo con J. Boel, ho tradotto in italiano alcune pagine del suo sito danese.

4) Negli anni `60, quando ancora nessuno ne parlava, il dr. Buteyko aveva messo in guardia contro i pericoli che potevano derivare da gengive infiammate, osservando anzi che finché non si procedeva ad un risanamento delle gengive era molto difficile migliorare la respirazione perché dalle gengive infiammate molti germi e tossine si diffondevano in tutto l'organismo.

La medicina moderna ha anche in questo caso confermato quello che il dr. Buteyko diceva oltre 40 anni fa, mettendo in guardia contro i pericoli che dalla parodontosi possono derivare persino per il cuore.

Il dr. Buteyko , quando vi erano denti cariati al punto che era necessario devitalizzare la

radice, consigliava di estrarre dente e radice perché la radice devitalizzata era una continua fonte di intossicazione per l'organismo.

Ora per fortuna dei metodi così drastici non sono più necessari; è stato anzi reso noto (New Scientist 2006) che due ingegneri dell'Università di Alberta, nel Canada, hanno messo a punto un apparecchietto basato su onde-ultrasuoni, che, negli animali sui quali è stato sperimentato, ha fatto ricrescere dei denti spezzati e danneggiati. Purché vi fosse ancora una radice sana (come avviene ad esempio nel caso di denti spezzati in cadute ed incidenti) l'apparecchio, basato su un principio analogo a quello applicato per stimolare il rinsaldamento di ossa spezzate, è riuscito a rigenerare i denti .

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.