

“NOTIZIE SALUTARI”

(a cura della Dr. Fiamma Ferraro)

Novembre 2006

1) Nel libro “Attacco all’Asma” si accenna al fatto che tra i danni prodotti dall’ “eccesso di respirazione” vi è anche la perdita di acqua e la disidratazione dell’organismo (quando si respira contro un vetro freddo è facile vedere il vapore acqueo, emesso nella respirazione, che si condensa sulla superficie fredda).

Non sempre questa perdita d’acqua viene compensata bevendo abbastanza liquidi di buona qualità.

Soprattutto negli anziani lo stimolo della sete è poco percepito, mentre proprio gli anziani avrebbero bisogno di bere molto.

Il dr. Michael Klentze, direttore dell’Istituto Anti-Aging di Monaco, ha recentemente messo in rilievo come una carenza d’acqua possa compromettere il buon funzionamento del cervello nelle persone anziane, e possa portare a perdite di memoria, confusione e disorientamento.

E’ facile quindi capire come il bere di più, ma anche il miglioramento della respirazione (che oltre ad evitare una dispersione eccessiva di vapore acqueo migliora la percezione del senso della sete), possa, anche tramite questi meccanismi (oltre a quello fondamentale della migliore ossigenazione di tutto l’organismo) portare ad un miglioramento nelle condizioni degli anziani.

2) Qual è l’antidolorifico più potente?

Secondo i ricercatori dell’Istituto Pasteur di Parigi è l’opiofina, una sostanza sei volte più potente della morfina.

E la cosa più sorprendente è che si trova nel nostro organismo.

Dove? Nella saliva.

L’ opiofina agisce su alcuni composti chimici chiamati encefaline, potenziando e prolungando le difese dell’organismo contro il dolore. Non essendo un analgesico sintetico ma una sostanza naturale, normalmente contenuta nell’organismo, l’opiofina non presenta effetti collaterali dannosi.

Sono state avviate sperimentazioni con l’intenzione di arrivare, se i risultati saranno positivi, alla formulazione di un preparato farmaceutico antidolorifico.

In effetti, in passate edizioni di questo Notiziario, avevo attirato l’attenzione sul fatto che la respirazione con la bocca anziché con il naso, oltre ai danni prodotti dall’eccesso di respirazione (basta confrontare la dimensione delle narici con quella della bocca semiaperta per capire che quando si respira dalla bocca entra ed esce troppa aria dall’organismo) e ai danni causati dal mancato passaggio del flusso d’aria lungo le mucose nasali (che disinfettano, inumidiscono l’aria e, stimolate dal passaggio di questo flusso emettono delle sostanze – i peptidi natriuretici- di cui solo ora si sta iniziando a capire l’importanza), vi è anche l’ulteriore danno provocato dal prosciugamento del flusso di saliva che si verifica quando si respira dalla bocca.

Era già noto che nella saliva sono contenute sostanze che disinfettano (e quindi se si respira dalla bocca si soffre più facilmente di carie e infiammazione alle gengive) e che aiutano la digestione. Ora sono state scoperte queste sostanze antidolorifiche e magari ce ne sono ancora altre con effetti benefici non ancora scoperti.

E’ ovvio quindi quanto sia importante fare attenzione, in particolare nei bambini, a che la respirazione non avvenga dalla bocca ma tramite l’organo che la natura ha disegnato per questo scopo, il naso.

3) Si parla molto delle varie applicazioni delle cellule staminali, che consentirebbero la rigenerazione di organi e guarigione da malattie finora considerate incurabili, e delle possibili fonti dalle quale trarre queste cellule.

Uno studio diretto da Stephen Thoma, dell'Università della Pennsylvania, pubblicato nell'American Journal of Physiology-Heart and Circulation Physiology, riferisce che ai noti effetti benefici derivanti dall'ossigenazione iperbarica, (una forma di terapia, applicata da tempo per numerosi tipi di patologie), si aggiunge, a quanto ora accertato, una moltiplicazione (fino ad otto volte !) della quantità di cellule staminali prodotte dal midollo osseo del paziente.

Nell'ossigenazione iperbarica, in camere appositamente attrezzate, l'ossigeno viene somministrato al paziente ad una pressione atmosferica superiore a quella normale e quindi viene sospinto, quasi di prepotenza, in tutti i tessuti dell'organismo, andando ad ossigenarli tutti quanti.

Lo stesso effetto (e cioè quello di introdurre l'ossigeno non solo nei polmoni – da dove esce nuovamente nella percentuale di due terzi, ed infatti l'aria inspirata contiene il 20-21 % di ossigeno e quella espirata ne contiene ancora il 14% circa) ma di farlo andare in tutte le singole cellule, anche negli angoli più nascosti, dell'organismo, viene ottenuto migliorando la respirazione con la tecnica Buteyko.

Anche se, nei casi gravi in cui è necessario agire con la massima urgenza, resta necessario e utile ricorrere all'ossigenazione iperbarica (in misura a mio avviso maggiore di quanto non si faccia oggi; molte gambe amputate a diabetici potrebbero a mio avviso essere state salvate se si fosse fatto ricorso –per tempo- all'ossigenazione iperbarica o all'ozonizzazione), in molti altri casi è sufficiente migliorare l'ossigenazione dell'organismo con la respirazione Buteyko.

4) A quanto emerso a seguito di uno studio commissionato dalla nota organizzazione ambientalista Greenpeace per analizzare la composizione di 36 noti profumi di marca, sono contenute in questi profumi quantità preoccupanti di sostanze sintetiche dannose, tra cui gli ftalati che possono nuocere alla fertilità maschile, e altre che arrecano danni agli equilibri ormonali.

I livelli più elevati di sostanze dannose sono stati riscontrati nel profumo Eternity for Women di Calvin Klein , in Le Male, di Jean Paul Gaultier, in Le Baisier du Dragon di Cartier, e purtroppo anche nel profumo White Musk, della Body Shop (che sostiene di fare grande uso di sostanze naturali)

Che fare? In questo caso non do il solito consiglio di “respirare di meno” perché qualche bel respiro a fondo per godersi un buon profumo ogni tanto è ammesso!

Piuttosto è bene ripiegare su profumi formati solo da essenze naturali, questo in particolare anche per i profumi e deodoranti ambientali, che in questo caso non sono stati esaminati ma che a mio avviso contengono un numero di sostanze dannose ben superiore a quello presente nei profumi analizzati da Greenpeace.

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.