

Ottobre 2007

- Con l'inizio dell'autunno iniziamo a sentire in continuazione alla televisione le previsioni sulle ondate d'influenza che dobbiamo aspettarci nei prossimi mesi, con le consuete raccomandazioni di vaccinazione alle persone più indebolite.

Non me la sentirei certamente di sconsigliare la vaccinazione che in certi casi può effettivamente essere utile.

Consiglio però di accertare bene quali siano i componenti del preparato che si intende usare per questa vaccinazione, e di accertarsi che non contenga preservanti a base di derivati di mercurio ancora a quanto pare in circolazione in alcuni vaccini, sotto vari nomi (thiomersal, mercuriotiolato, etilmercurio tiosalicilato, sodio mertiolato ed altri)

- A parte l'influenza, inizia comunque la stagione dei raffreddori: un detto conosciuto dice che "un raffreddore, se curato bene dura una settimana e se non curato dura 7 giorni!"
Lasciando le battute, è bene comunque, soprattutto se si soffre di asma o altri problemi dell'apparato respiratorio, non trascurare i primi sintomi di un raffreddore ma prendere subito vitamina C, limonata calda con miele, propoli ed altri rimedi naturali, ed una bella borsa d'acqua calda.

La misura più importante è poi ovviamente quella di fare una seduta di esercizi Buteyko, e soprattutto di riprendere regolarmente la pratica di questi esercizi, se per caso qualcuno l'avesse interrotta durante l'estate!

E' particolarmente importante, soprattutto durante i cambi di stagione, controllare, con il noto test della PC, se si respira ancora bene e, in caso negativo, riprendere subito il riaddestramento.

Se in generale un'aspirina per cercare di troncare subito un raffreddore può anche non far male ed in certi casi (pur ovviamente tenendo conto delle controindicazioni e dosaggi del caso) può portare al risultato desiderato, in chi invece soffre di asma l'aspirina dovrebbe a mio avviso essere di preferenza evitata, a meno di non averla già presa senza problemi.

Sussiste infatti una sindrome clinica specifica dal nome di AIA (aspirin induced asthma) con la quale è designata l'asma scatenata dall'aspirina e/o da altri preparati antinfiammatori nonsteroidi.

Secondo un articolo pubblicato su Allergy 2003:58, 1064-1066, nel corso di uno studio condotto presso l'Università di Cracovia in Polonia, si è accertato che l'AIA è in genere sotto-diagnosticata e che l'aspirina può scatenare pesanti attacchi d'asma in una percentuale che va dal 3 al 19% circa di asmatici .

-Chi soffre d'asma potrebbe quindi prendere in considerazione, non in caso di raffreddore ma per problemi di natura infiammatoria, il ricorso, anziché all'aspirina, alla boswellia serrata, una pianta da secoli usata nella fitoterapia ayurvedica per le sue proprietà antiinfiammatorie ed antidolorifiche.

Ne è stata provata l'efficacia anche contro l'asma, nel seguente trial clinico: "Effects of Boswellia serrata gum resin in patients with bronchial asthma: results of a double-blind, placebo-controlled, 6-week clinical study" (Eur J Med Res. 1998 Nov 17;3(11):511-4), con consistenti miglioramenti nel 70% dei soggetti.

Gli acidi boswellici contenuti in questa pianta sono inoltre apparentemente in grado di inibire l'azione di determinati enzimi che in caso di infiammazione attaccano e danneggiano i tessuti elastici, il che è particolarmente importante per chi voglia mantenere in buone condizioni il tessuto elastico dei polmoni.

Attenzione: è però comunque necessario farsi consigliare da un medico esperto in

fitoterapia poiché anche i preparati fitoterapici possono essere controindicati in certi casi e possono scatenare effetti collaterali indesiderati.

-Restando sul discorso della Boswellia (pianta dalla quale si ricava l'incenso), segnalo che la pratica consistente nel bruciare bastoncini d'incenso, alla quale molti oggi ricorrono per i suoi effetti rilassanti e che inducono alla meditazione, non è a quanto pare priva di pericoli. Un articolo pubblicato sul Bulletin of Environmental Contamination and Toxicology segnala che all'interno di un tempio a Taiwan, a seguito di un'analisi, sono state riscontrate nell'aria sostanze PAH (idrocarburi aromatici policiclici, spiccatamente cancerogene), in concentrazione 45 volte più elevata che non nelle case di fumatori, e 19 volte più elevata che nelle zone trafficate della città.

E' vero che probabilmente nel tempio era stata bruciata una grande quantità di bastoncini d'incenso, magari non di ottima qualità, e credo che non sia certo pericoloso inalare un po' di fumo d'incenso in Chiesa o bruciare qualche bastoncino di buona qualità in casa. Non posso tuttavia fare a meno di richiamare quanto ho detto in precedenti numeri del Notiziario sull'opportunità di fare attenzione alla qualità dell'aria in casa, che non raramente contiene sostanze dannose in concentrazioni superiori a quelle che si trovano in strade trafficate.

E' bene ricorrere, per profumare, solo ad oli essenziali del tutto naturali, ed evitare assolutamente tutti i "profumatori e deodoranti dell'ambiente" contenenti sostanze sintetiche.

-A proposito del rilassamento, visti i "pericoli" dei bastoncini d'incenso, non posso non far nuovamente presente come -a parte il discorso sui preparati farmacologici, in alcuni casi indispensabili ma da evitare finché possibile-, il "calmante" naturale più efficace che io abbia mai visto nella mia attività di medico sia la buona respirazione.

Ricorro spesso, per un'azione di supporto, anche ad alcuni preparati fitoterapici molto efficaci, ma è stata soprattutto la "tranquillizzazione" della respirazione con il metodo Buteyko a darmi risultati sorprendenti su pazienti che soffrivano da anni di attacchi di ansia, panico e stress.

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.