

ASSOCIAZIONE BUTEYKO- ITALIA ([www.buteyko.it](http://www.buteyko.it))

"Notizie Salutari" (a cura della dott.ssa Fiamma Ferraro)

Dicembre 2007

-Sono da poco tornata dalla "Macrofest" organizzata a Riccione dalla Macrolibri, dove ho tenuto una conferenza, e successivo approfondimento, dal titolo "Buteyko, la rivoluzione nella respirazione".

Si è trattato di un evento veramente interessante (incoraggio tutti a visitare questo festival l'anno prossimo) per il livello dei conferenzieri e l'interesse degli argomenti trattati.

Anche tra i partecipanti alla mia conferenza ho notato con piacere un vivo interesse per l'argomento.

E' veramente ora che nel campo della medicina "naturale" e "alternativa" si inizi a parlare un po' di più della tematica della respirazione, sulla base tuttavia di argomentazioni scientifiche e citando dati precisi e sperimentazioni cliniche.-

-Alla fine di novembre ha avuto luogo a Brisbane l'incontro annuale degli istruttori Buteyko, provenienti da tutte le parti del mondo.

Anche se raggiungere Brisbane non è facile per chi, come me, esercita la professione medica in Italia, era giusto tenere quest'anno questa conferenza in Australia, paese dove il metodo Buteyko ha trovato la maggiore diffusione iniziale, e dove è stato clinicamente sperimentato presso la clinica universitaria di Brisbane.

Ho visto con piacere che il numero di istruttori-medici che partecipa a queste riunioni sta continuamente aumentando.

Erano tra l'altro presenti il dr. Tamer El Mays, il prof. Francis Green e il prof. Bob Cowie, dell'Università di Calgary, Canada.

Il dr. El Mays ha in particolare approfondito la tematica del ruolo della CO<sub>2</sub>. per il rilassamento delle vie respiratorie.

Anche se durante le discussioni è stato prospettato il fatto che, quando si regolarizza la respirazione, intervengono anche altri fattori benefici probabilmente non ancora ben conosciuti e studiati diversi dall'aumento della CO<sub>2</sub>, la maggioranza dei relatori ha messo l'accento sul fatto che appare comunque ormai provato che negli asmatici la quantità di CO<sub>2</sub> è inferiore al normale e che quando si normalizza la CO<sub>2</sub> migliora o guarisce anche l'asma.

Interessante anche il contributo del dr. John Flutter, ortodontista di fama, che ha parlato a lungo dell'importanza della respirazione nasale.

-Restando sulla tematica dei congressi, all'inizio di novembre avevo partecipato in Germania alla "Medizinische Woche" (settimana medica) di Baden-Baden, considerata la più importante manifestazione europea nel campo della medicina alternativa.

Tra i vari interventi e corsi ve ne sono stati alcuni, molto interessanti, dedicati a varie sostanze che provocano una migliore ossigenazione dei tessuti; peccato tuttavia che, come al solito, anche a Baden-Baden non si sia parlato di uno dei fattori principali per questa buona ossigenazione, e cioè del modo di respirare.

-Il mio continuo lavoro sulla tematica "buteykiana" mi porta ad aver spesso a che fare con le notizie mediche provenienti dalla Russia, paese dove hanno tra l'altro avuto luogo delle ricerche sulla salute veramente molto interessanti, purtroppo poco conosciute nell'Europa

occidentale, dove si tende a non considerare rilevanti tutte le notizie mediche non pubblicate in lingua inglese!

Tra queste notizie ve ne segnalo una curiosa, che riguarda una sostanza naturale che avrebbe l'effetto di evitare/attenuare i danni al fegato provocati dall'alcol. Il preparato contenente questa sostanza è da tempo stato messo in vendita in molti paesi europei e negli Usa, anche grazie ad un'abile propaganda, un po' "romanzesca" in cui si racconta come questo preparato consentisse agli agenti segreti del KGB di restare lucidi e svegli nonostante la vodka tracannata.

In realtà, come è scritto anche nell'avviso allegato, il preparato attenua solamente il danno al fegato ma non evita i danni cerebrali provocati dall'eccesso di alcol, e soprattutto non evita lo stato di confusione mentale. Non mi sarei soffermata su questa notizia se il preparato in questione non fosse stato elaborato da alcuni scienziati di fama internazionale (prof. Mayevsky, prof.ssa Kondrashova e prof. Anisimov), presso uno dei più prestigiosi istituti scientifici della Russia, l'Istituto di biofisica teoretica e sperimentale (Iteb Ras) che fa parte dell'Accademia russa delle scienze.

Questo Istituto ha inoltre recentemente lanciato in America, in collaborazione con un'impresa americana, un preparato contenente più o meno le stesse sostanze, destinato a ritardare e ad evitare/attenuare la menopausa e i problemi da questa derivanti, preparato che, a quanto riferito, sarebbe stato sperimentato con risultati eccezionali; (chi è interessato può approfondire l'argomento al seguente link [http://www.medline.ru/public/pdf/8\\_046e.pdf](http://www.medline.ru/public/pdf/8_046e.pdf) )

La sostanza principalmente impiegata in questi preparati (sia in quello per le ubriacature che in quello per la menopausa) è soprattutto una sostanza naturale, l'acido succinico, contenuta in proporzioni variabili in numerosi frutti; ne è particolarmente ricco il baobab, e ne contiene molta anche l'ambra (ed è noto come l'ambra in polvere venisse impiegata nel medioevo contro ogni possibile malanno).

Uno degli effetti di questa sostanza è tra l'altro anche quello di migliorare l'ossigenazione dei tessuti.

-Nel libro del medico giapponese Shigeo Haruyama, "Una grande rivoluzione nel mondo del cervello", venduto in milioni di copie in America (purtroppo non ancora tradotto in italiano), dedicato soprattutto all'alimentazione e ai suoi effetti sul cervello, si osserva che, per riuscire a mangiare di meno dovremmo immaginarci di avere a disposizione, per tutta la vita, una certa quantità predeterminata di tonnellate di cibo ed essere quindi coscienti, ogni volta che mangiamo, che facciamo diminuire la quantità della riserva rimanente. Anche se il suggerimento può essere utile, mi sembra un po' drastico e deprimente. Ogni tanto bisogna pur esser liberi di festeggiare e mangiare un po' più del solito senza dover pensare ai mesi tolti alla durata della nostra vita! Quello che tuttavia mi sembra interessante è che nel libro del

dr. Haruyama, a differenza di quanto avviene in altri libri sulla salute, che espongono in centinaia di pagine dei consigli sul modo di mangiare, mentre non dedicano nemmeno una riga al modo di respirare, vi è invece una mezza paginetta dedicata al respiro, in cui si invita a tenere in mente, anche per l'aria, l'immagine, adottata per il cibo, relativa alla riserva limitata,. In analogia a concezioni diffuse nelle scuole di pensiero orientali, il dr. Haruyama osserva infatti che anche per l'aria che respiriamo abbiamo a disposizione, al momento della nascita, una riserva di circa 21 milioni di litri, e più presto diamo fondo a questa riserva, più breve è ovviamente la durata della vita.

E' appena il caso di osservare come questa concezione sia in pieno accordo con quanto sostenuto dal dr. Buteyko sulla necessità di evitare "l'eccesso di respiro".

Se, con l'addestramento al metodo di respirazione Buteyko, si abitua il nostro organismo a respirare in modo corrispondente – e non eccessivo- rispetto alle esigenze del momento,

la salute non può che trarne beneficio e, una volta che il riflesso automatico respiratorio sia stato correttamente riaddestrato, a differenza di quanto avviene per il cibo, non occorre più pensarci e cercare di trattenersi: si respira automaticamente nel modo giusto e si evita di dissipare la riserva di 21 milioni di aria!

Spero con quest'ultima notizia di non avervi fatto passare l'appetito per il panettone natalizio (sia nel mangiare che nel respirare non è in genere l'eccesso, anche consistente, che avviene una-due volte all'anno a provocare danni; è molto più dannoso l'eccesso anche lieve ma costante e permanente) e auguro a tutti un

Buon Natale e un Felice Anno Nuovo!

\*\*\*\*\*

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.