

"NOTIZIE SALUTARI" (a cura della Dr. Fiamma Ferraro)

Marzo 2008

Buongiorno a tutti. Con l'avvicinarsi della primavera e della bella stagione, passato il periodo dei raffreddori e delle influenze, si avvicina (non si sta mai tranquilli!) il periodo dei pollini e quindi, per molti, delle allergie.

Qual è il mio consiglio (in aggiunta e non in sostituzione ai consigli del medico curante)? Prima di tutto, ovviamente, quello di imparare o di intensificare la pratica della respirazione Buteyko, iniziando fin d'ora. Se si respira bene ne trae beneficio tutto l'equilibrio ormonale dell'organismo, con conseguente aumento fisiologico della produzione di cortisolo e diminuzione delle reazioni allergiche.

Dopo questa premessa sull'importanza FONDAMENTALE anche contro le allergie, della "giusta respirazione", vorrei ora parlare del ruolo dell'istamina nelle allergie.

Chi legge questo Notiziario da un po'di tempo forse ricorderà che un anno fa avevo parlato del libro del medico russo (emigrato in Canada) Felix Ravikovich, dal titolo "The Plot against Asthma and Allergy Patients" (il complotto contro chi soffre di asma ed allergia).

Avevo anche promesso che sarei tornata più a fondo sull'argomento.

Si tratta peraltro di una tematica così complessa che non mi è facile esporre le idee fondamentali del libro nello spazio limitato di questo Notiziario.

Cerco comunque di farlo, semplificando i concetti.

Ravikovich ha curato con successo nell'ultimo decennio oltre 2000 persone che soffrivano di asma ed allergie, attirandosi con questi successi invidie e persecuzioni da parte di colleghi.

Ravikovich basa tutto il suo lavoro sull'importanza fondamentale dell'ISTAMINA, sostanza che è vista attualmente (ma non è stato sempre così) quasi sempre solo come dannosa e da combattere.

Ravikovich invece, riallacciandosi ai lavori, risalenti alla metà del 1900, del dr. Bayard Horton, del dr. Hinton Jonez ed altri, approfondisce l'importanza fondamentale di questa sostanza per la salute.

Il dr. Horton, che ha pubblicato oltre mille articoli sull'argomento, e molti altri medici, curavano con l'istamina, non solo asma ed allergie ma anche disturbi di circolazione, cefalee (vi è un tipo di cefalea, la "cefalea di Horton", che ha preso il nome proprio da questo medico), sclerosi multipla, artrite ed altro.

In uno dei suoi articoli Horton scrive che l'istamina "può far camminare i paralitici, udire i sordi, vedere i ciechi.

Lo so.

L'ho visto accadere.

Nella mia esperienza sono accaduti più miracoli con l'istamina che con tutte le altre procedure terapeutiche messe insieme".

Indubbiamente, quando l'istamina è in eccesso procura dei problemi, ma ha anche un ruolo essenziale per la salute e deve essere presente nell'organismo in quantità sufficiente.

La medicina moderna, osserva Ravikovich, prende in considerazione solo l'eccesso d'istamina, che combatte in genere con gli antistaminici (pur necessari in caso d'emergenza), che sono tra i medicinali più venduti al mondo.

Indubbiamente, osserva Ravikovich, spesso vi è nell'organismo un eccesso d'istamina, da contrastare; ma in che modo? Ravikovich fa la seguente domanda: se foste in una stanza senza finestre, in cui l'unica fonte di luce viene da una lampada, e se l'interruttore che consente di diminuire l'intensità della luce o di spegnerla smettesse di funzionare, cosa fareste per avere un po' di buio e poter dormire?

Stacchereste e rompereste la lampadina, rischiando così di restare sempre al buio anche di giorno?

Ovviamente no; cerchereste piuttosto di aggiustare l'interruttore che si è rotto.

L'approccio medico-farmaceutico corrente è invece analogo a quello di chi svita o rompe la lampadina anziché riparare l'interruttore che consentirebbe di spegnere o attenuare la luce, poiché prescrive gli antistaminici, i quali agiscono contro i recettori H1 (che rilasciano l'istamina) invece di cercare piuttosto di riparare e potenziare il lavoro dei recettori H2 ed H3, che hanno il compito di moderare e regolare l'emissione di istamina.

Come fare però per potenziare l'attività dei recettori H2 ed H3 che dovrebbero moderare il rilascio d' istamina?

La risposta di Ravikovich e di molti prima di lui è la seguente: apportando all'organismo dall'esterno, con iniezioni, delle piccolissime quantità d'istamina!

Questo approccio può lasciare sorpresi.

E' bene chiarire subito che non si tratta di un approccio omeopatico (le quantità d' istamina da impiegare, pur piccolissime, sono superiori alle dosi omeopatiche); si tratta piuttosto, osserva Ravikovich, di "combattere il fuoco con il fuoco", e di risvegliare, con l'apporto dall'esterno di piccole quantità di istamina, la sensibilità dei recettori H2 ed H3.

Ravikovich stesso osserva che non si tratta di un approccio nuovo, da lui scoperto, ma di un trattamento che era usato, con ottimi risultati e senza problemi, su asmatici ed allergici, finché il mercato non è stato invaso dalla produzione di antistaminici. Ravikovich pubblica, nel suo libro, i numerosissimi riferimenti scientifici a tale proposito.

Le ricerche che ho fatto sull'argomento mi hanno in effetti indotta a rivalutare fortemente il ruolo essenziale dell'istamina per la salute.

Tra l'altro proprio in Canada, già molto prima della pubblicazione del libro di Ravikovich, un'infermiera che soffriva di sclerosi multipla, partendo dai lavori di Horton e Jonez, ha escogitato dei cerotti per il rilascio transdermale d' istamina (che non può essere assunta per via orale), ottenendo notevoli successi, sia su se stessa che su molti altri ammalati di sclerosi multipla; in Canada ed in altri paesi di lingua inglese questi cerotti sono piuttosto diffusi, a quanto pare con buoni risultati (ma sull'argomento non sono stati ancora effettuati studi clinici attendibili).

Altre forme d'impiego dell' istamina a fini terapeutici si trovano ancora oggi nell'apiterapia (in cui il veleno d'api, ricco di istamina, è iniettato contro vari acciacchi), nella somministrazione di medicinali a base di istidina (l'aminoacido precursore dell'istamina) contro la sindrome di Meniere ed altri disturbi di circolazione.

Derivati istaminici sono inoltre presenti in quantità nei medicinali (diffusi per la cura di disturbi neurologici) derivati dall'ergot (un fungo che cresce sui cereali) segale).

In conclusione, dopo questi approfondimenti ho da circa un anno iniziato a prescrivere con una certa frequenza un esame diretto ad accertare nei pazienti l'eccesso (istadelia) o la carenza (istapenia) di istamina, e a seguire in certi casi le indicazioni terapeutiche di Ravikovich.

I risultati sono stati buoni, anche se non so se per merito della respirazione di Buteyko (che, pur a più lungo andare, porta ad una normalizzazione del rilascio d'istamina e che consiglio comunque a quasi tutti i miei pazienti poiché sono veramente pochissimi quelli che già respirano bene) o dell'approccio di Ravikovich; ma quello che mi interessa, dato che non sono un ricercatore ma un medico praticante, è soprattutto guarire le persone, e a questo scopo spesso è necessario intervenire contemporaneamente e con rapidità su vari fronti, con vari rimedi e strumenti, anche a costo di non poter poi stabilire con sicurezza quale rimedio abbia prodotto i maggiori benefici.

-Per restare sulla tematica delle cure "inconsuete", vorrei esporne un'altra, che potrebbe essere interessante per coloro che soffrono di sinusiti, ostruzioni e vari problemi del setto nasale.

Si tratta di una cura abbastanza nota nel campo della medicina fitoterapica in Germania ma piuttosto sconosciuta in Italia, che prevede l'impiego di un estratto di un preparato spugnoso, la "luffa purgans", proveniente dall'India.

Preparando e instillando nelle fosse nasali con determinate modalità questo preparato, si vedono dopo poco tempo uscire delle quantità incredibili di muco e liquido dal naso.

Si ha veramente l'impressione che tutta la zona delle fosse nasali e della parte superiore delle vie respiratorie si liberi da placche di muco vecchie di anni e che avvenga una disintossicazione a fondo dell'organismo; e spesso chi prima non poteva praticare la respirazione Buteyko perché non riusciva a respirare dal naso, dopo questa cura ci riesce.

-E per concludere, una piccola notizia: il prof. John Warner, del Southampton General Hospital, Inghilterra, ha raccolto per oltre 10 anni dei dati sugli allergici in 700 famiglie della zona, arrivando alla conclusione che l'ossessione per l'igiene ed il perseguimento di un eccesso di "pulizia" nelle case delle famiglie moderne, siano in parte responsabili del drammatico aumento di casi di asma nei bambini in Gran Bretagna.

La percentuale di bambini dodicenni asmatici nella zona esaminata era 20 anni fa del 5% ed è salita ora ad oltre il 20%.

Secondo il prof. Warner, l'attuale "ossessione" per l'igiene e le condizioni di sterilità e mancanza di batteri in cui vivono i bambini al giorno d'oggi, impedirebbero loro di esercitare e far partire nel modo giusto il loro sistema immunitario.

In effetti, nel mio libro (che dovrebbe uscire a giorni), "Attacco all'Asma... e non solo" mi soffermo anch'io sul numero particolarmente elevato di asmatici nei paesi di lingua inglese (dall'Australia al Canada ecc.) ; anche se la spiegazione nel libro fornisco per questo fenomeno è diversa, è possibile che un certo ruolo lo svolga anche l'eccesso di igiene lamentato dal prof. Warner.

Quindi, niente pulizie primaverili!

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.