

-Buongiorno a tutti. Inizio con un piccola notizia che mi fa molto piacere: è ora disponibile la versione e-book del mio libro "Attacco all'Asma... e non solo". I lettori che, dopo aver sentito/letto del metodo Buteyko hanno subito "captato" quanto l'argomento sia importante e sono impazienti di saperne di più, possono quindi, senza più necessità di andare in libreria o di ordinare per posta l'edizione cartacea del libro, scaricare (per un prezzo ancora più favorevole) la versione informatica del libro. Sono inoltre disponibili a questi link alcune pagine gratuite estratte dal libro.

http://www.macroedizioni.it/libro.php?id_libro=1465

<http://www.macrolibrarsi.it/ebooks/ebooks-attacco-all-asma-e-non-solo.php?search1=&search2=9&search3=attacco%20all%27asma&cid=11>

http://www.bisedizioni.it/approfondimenti/il_metodo_buteyko.php

http://www.macroedizioni.it/pdf/ESTRATTO_OMAGGIO_Attacco_all_Asma.pdf

Il mese scorso si e' svolta una presentazione del libro all'Associazione Spadolini di Firenze, in cui ho riscontrato un vivvvo interesse da parte del folto pubblico intervenuto, e mi ha fatto molto piacere che il moderatore del dibattito, il noto pneumologo (ora in pensione) dell'Università di Firenze, prof. Panuccio, abbia concordato pienamente sul fatto che l'eliminazione dell'iperventilazione, purché il tessuto polmonare non sia stato ancora danneggiato, può ristabilire la salute in caso di asma ed altri problemi.

- Un'altra "buona notizia": la più importante rivista in lingua tedesca sulla medicina naturale, il periodico "BIO" pubblica, nell'ultimo numero, (2008/5) un lungo articolo sul metodo Buteyko, a firma della dr.ssa Dagmar Beyer, dal titolo "Endlich wieder frei atmen" (finalmente si respira di nuovo in modo libero). in cui si mettono in rilievo i benefici derivanti dal metodo di respirazione Buteyko e si conclude che "la respirazione Buteyko è una misura semplice ed efficace che può venire in aiuto a tutti coloro che respirano male, e che è di particolare utilità contro, asma, naso chiuso, bronchite cronica e suscettibilità alle infezioni; ma anche per stanchezza cronica, mal di testa ed ansa". L'articolo contiene anche un'intervista alla microbiologa Silvia Smolka (una bravissima istruttrice Buteyko, che vedo spesso negli incontri internazionali di istruttori, e che ha fondato, in Germania, un'Associazione analoga alla nostra (www.atemweite.de), che riferisce sui successi ottenuti. Fa piacere vedere che il metodo Buteyko, ormai abbastanza conosciuto nei paesi di lingua inglese, sta finalmente iniziando ad essere conosciuto ed apprezzato anche in altri paesi.

-Anche se ovviamente mi fa piacere che si scrivano sempre più articoli su Buteyko nei vari paesi, mi dispiace vedere che non se ne parli di più' anche in pubblicazioni di medicina convenzionale. Le basi scientifiche sulle quali è fondato il metodo Buteyko sono infatti straprovate ed e' assurdo che non se ne traggano, come ha invece fatto Buteyko, le logiche ed evidenti deduzioni pratiche quanto al modo di respirare. Riporto qui ancora un estratto tratto dalle centinaia di articoli scientifici sull'argomento.

Da:Il Pensiero Scientifico Editore, 12/07/2005

"Rischi dell'ossigeno-terapia: la risposta è l'anidride carbonica

Medici e paramedici che somministrano ossigeno ai loro pazienti potrebbero far loro più male che bene: lo sostiene una ricerca pubblicata sulla rivista Chest e destinata a creare scompiglio nell'ambiente medico. "L'ossigeno puro riduce l'afflusso di sangue agli organi e ai tessuti aumentando la ventilazione", spiega Steve Iscoe, pneumologo del Department of Anesthesia del Toronto General Hospital e leader del team di ricercatori della Queen's University di Kingston in Canada autori dello studio. "L'aumento della ventilazione, colpevolmente quasi mai considerato, 'spazza via' l'anidride carbonica e questo restringe i

vasi sanguigni. Quando si aggiunge la CO₂ alla miscela di aria contenuta nelle bombole però i vasi sanguigni tornano a dilatarsi, aumentando il flusso sanguigno e permettendo ad una maggior quantità di ossigeno di raggiungere le aree-chiave del cervello e del cuore". Un problema sottovalutato. La pratica di utilizzare aria espirata tramite respirazione bocca a bocca (anche senza sapere che si tratta di ossigeno e anidride carbonica) è antichissima: la prima testimonianza scritta risale al 1754, ma ci sono anche accenni nella Bibbia che fanno pensare che la pratica fosse diffusa già migliaia di anni fa. Ciononostante i testi medici non fanno cenno al fatto che l'inalazione di ossigeno abbassa drasticamente i livelli di anidride carbonica, e per questo l'aggiunta di anidride carbonica non è una pratica standard. "È sconcertante che un'idea tanto semplice abbia ricevuto così poca attenzione da parte dei medici", aggiunge Iscoe. "La riduzione di flusso di ossigeno al feto, al cervello, al cuore e agli altri tessuti del corpo che può essere indotta dalla somministrazione di ossigeno è largamente non riconosciuta anche dai pneumologi come me", ammette Peter Macklem, professore emerito di Medicina alla McGill University e vincitore nel 1999 del prestigioso Gairdner Foundation Wightman Award. "E se persino da parte dei pneumologi c'è una sottovalutazione di questo problema, allora è molto probabile che internisti, chirurghi, ostetrici, pediatri e medici di famiglia che sono in prima linea nel trattamento delle principali patologie siano poco e male informati". ...e "Dovremmo guardare all'anidride carbonica non come a un nemico, ma come ad un alleato".

Bibliografia. Queen's University press release 2005.
Iscoe S, Fisher JA. Hyperoxia-Induced Hypocapnia: An Underappreciated Risk. Chest 2005; 128: 430-33"

-Nel precedente numero del Notiziario avevo esaminato i problemi che rendono l'acqua di rubinetto ormai quasi ovunque imbevibile. Passo ora a vedere alcune possibili soluzioni quanto all'acqua migliore da bere. Premetto che sto ancora cercando perché finora non ho trovato una soluzione del tutto soddisfacente, e temo che purtroppo nulla potrà sostituire la pura acqua di sorgente che i nostri antenati avevano ancora la fortuna di poter trovare. Per noi si tratta invece di cercare il "meno peggio". Ciò premesso, appare evidente l'importanza della raccomandazione di cercare di non dissipare la nostra acqua interna con una respirazione eccessiva. Con l'iperventilazione non si perde solo la preziosa CO₂ ma anche la nostra acqua interna (oltre mezzo litro viene emesso con la respirazione nelle 24 ore), difficile poi da rimpiazzare. E tra l'altro, spesso si pensa che basti bere molto per idratare bene l'organismo. Non è purtroppo così: le nostre cellule contengono molta acqua quando siamo bambini ma con la vecchiaia si disidratano e anche l'acqua che beviamo non penetra in quantità nelle cellule; anche qui si fa in sostanza lo stesso errore che si fa per l'ossigeno, quando si pensa che basti introdurlo in abbondanza nei polmoni per farlo andare nelle cellule. Analogamente, l'acqua bevuta, più che penetrare nelle cellule, viene eliminata e, se i reni non funzionano bene e se si prende troppo sale (un po' è indispensabile), gonfia i tessuti. Vengono propagandati vari additivi che, come sostengono alcuni senza peraltro fornire prove attribuirebbero alle particelle d'acqua una forma esagonale che la farebbe penetrare nelle cellule. Vi è in realtà da restare stupiti nel vedere come Buteyko avesse anche qui anticipato i tempi, consigliando, senza fornire spiegazioni, di far gelare l'acqua e di berla – non troppo fredda-dopo averla lasciata scongelare. In effetti l'acqua quando si congela assume la forma esagonale dei bei cristalli di neve, che conserva quando la si scongela, e in effetti secondo alcuni la longevità dei Hunza ed altre popolazioni di alta montagna sarebbe dovuta anche al fatto che bevono l'acqua disciolta proveniente dai ghiacciai. Si tratta di un settore tuttavia in cui vi è ancora molto da ricercare.

Per il resto, sconsiglio, sia per motivi di rispetto dell'ambiente che per evitare sostanze tossiche che dalle bottiglie, soprattutto se riscaldate, passano nell'acqua, di bere acqua

minerale contenuta in bottiglie di plastica. Meglio quella in bottiglie di vetro. Consiglio inoltre di bere acqua che non contenga troppi minerali (residuo fisso non superiore a 150 ml/L, come la Levissima o la Lauretana). E' tuttavia costoso e faticoso aver a che fare con tutte queste pesanti bottiglie. Si puo' ripiegare su acqua di rubinetto filtrata con i vari filtri tipo Brita, (facendo attenzione a cambiare spesso il filtro), che tolgono perlomeno il cloro ed altre sostanze dannose (non tutte). L'unico sistema per toglierle tutte sarebbe quello di comprare un distillatore (ce ne sono per poche centinaia di euro, presto recuperati dal risparmio sull'acquisto di acqua minerale) e bere acqua distillata. Molti sostengono che l'acqua distillata, completamente priva di minerali, non faccia bene, ma a ben guardare, l'uomo deve trarre i minerali dal cibo, (in cui i minerali provenienti dalla terra sono gia' stati elaborati dalle piante), e non assimila bene i minerali, provenienti direttamente da terra e roccia, che si trovano nell'acqua. Inoltre la distillazione avviene anche in natura quando l'acqua di mari/fiumi/laghi evapora con il sole, il vapore acqueo si raffredda e condensa in alto nelle nuvole e ricade a terra come pioggia, e per secoli i nostri antenati hanno bevuto acqua piovana, che purtroppo oggi non e' piu' direttamente bevibile a causa delle impurita' che la pioggia riassorbe attraversando l'atmosfera prima di ricadere a terra. E' vero tuttavia che l'acqua della pioggia e' vitalizzata dal sole/movimento/ossigeno ecc. mentre l'acqua fornita da un distillatore casalingo non e' molto "vitale". Se si sceglie di comprare un distillatore e' pertanto bene, prima di bere l'acqua distillata, lasciarla per un po' al sole e all'aria, e rimstarla con un movimento a vortice, e non bere sempre acqua distillata ma alternarla ad acqua minerale leggermente mineralizzata. Vi sono poi vari apparecchi che sostengono di "vitalizzare" l'acqua, con magnetismo o altri sistemi ma mi sembra che non vi sia anche qui nulla di provato.

Saluti e a risentirci in dicembre!