

EDIZIONE AMPLIATA E AGGIORNATA
SU MICROBIOMA, COVID-19 E ALTRO

Dott.ssa Fiamma Ferraro

ATTACCO *all'*ASMA ... *E NON SOLO*

**Il manuale più completo
per respirare
e vivere meglio**

**ESTRATTO
GRATUITO**

Con le rivoluzionarie scoperte
del prof. Buteyko
e di altri illustri scienziati russi



PRESENTAZIONE

Nel 1999, anche se la mia attività professionale si svolgeva in un settore (la diplomazia, in giro per il mondo) del tutto diverso da quello della medicina, mi ero sentita in dovere di diffondere al più presto anche in Italia la conoscenza dei benefici che possono derivare, per l'asma ed anche per altre malattie e per la salute in generale, dalle scoperte del dr. Buteyko sulla respirazione. Queste scoperte, note e riconosciute da molti decenni nei paesi dell'ex Unione Sovietica, erano infatti state sperimentate e trovate efficaci anche in Australia, Nuova Zelanda e Gran Bretagna, mentre in Italia erano ancora del tutto sconosciute. Dopo aver studiato il metodo Buteyko di respirazione con l'organizzazione australiana all'epoca più qualificata, avevo scritto i primi due libri in italiano sull'argomento (*Vivere di più respirando di meno* – 1999 e *Attacco all'Asma* – 2002), e mi congratulo con l'editore per il coraggio dimostrato nel pubblicare anni fa, quando quasi nessuno aveva ancora sentito parlare di Buteyko, questi libri che andavano contro a tutti i “luoghi comuni” diffusi in materia di respirazione!

Avevo poi fondato l'Associazione Buteyko-Italia e formato i primi istruttori italiani del metodo Buteyko. Già in quegli anni mia figlia, Fiamma Ferraro, che all'epoca aveva appena conseguito la laurea in medicina in Irlanda, mi aveva aiutata nella revisione del contenuto medico di questi libri. Nonostante un certo scetticismo (normale in una studentessa in medicina appena laureata, portata a pensare che: “se questo metodo fosse

efficace per la salute ne avrei sentito parlare nei miei studi universitari; poiché non ne hanno parlato all'università vuol dire che si tratta di un metodo privo di riscontri scientifici e che non serve a nulla”), Fiamma aveva per fortuna conservato una mentalità aperta e, dopo aver letto e revisionato i miei libri, aveva pensato che valesse comunque la pena di provare il metodo – con le dovute cautele – in alcuni pazienti asmatici refrattari ad altri trattamenti.

I successi che è riuscita a conseguire in questi e altri successivi pazienti ed i risultati degli approfondimenti che ha effettuato sulla letteratura medica l'hanno poi indotta ad applicare e perfezionare sempre di più questo metodo e nel 2003, quando ho lasciato l'Italia per andare a lavorare in Germania, ha preso in mano le sorti del “movimento Buteyko” in Italia redigendo il notiziario “Notizie Salutari”, formando nuovi istruttori, scrivendo articoli e soprattutto facendo del metodo Buteyko uno strumento essenziale della sua attività medica. Dopo molti anni di applicazione pratica del metodo nei suoi pazienti Fiamma in questo libro, giunto ora alla IV edizione aggiornata, offre un ulteriore approfondimento della tematica “buteykiana” e del nesso essenziale tra respiro e salute, in cui sono nuovamente prese in considerazione, da un punto di vista rigorosamente scientifico, le basi teoriche del metodo, ed in cui sono soprattutto spiegati e perfezionati, anche in base alla sua sempre più approfondita esperienza con i pazienti, gli esercizi pratici più efficaci e semplici da attuare.

Spero che questo libro darà un impulso ancor maggiore alla diffusione anche nel nostro paese delle raccomandazioni del dr. K.P. Buteyko, di eccezionale valore per la salute, che in gran parte dipende dal modo di respirare

Marzo 2020
Rosa Maria Chicco

PREMESSA DELL'AUTRICE ALLA 1^A EDIZIONE

Ho sentito parlare del dr. Buteyko per la prima volta a 13 anni, a Dublino nel 1986.

Una sera mia mamma, tornando da un ricevimento all'Ambasciata del Belgio, mi aveva raccontato che in una signora, durante il ricevimento, si erano presentate le avvisaglie di un serio attacco d'asma. In attesa dell'ambulanza subito chiamata, un diplomatico dell'Ambasciata dell'Unione Sovietica si era avvicinato alla signora in questione, le aveva detto qualcosa che mia mamma non aveva sentito, l'aveva fatta respirare in modo strano e le avvisaglie dell'attacco erano passate, tanto che l'ambulanza, non più necessaria, era stata disdetta. Mia mamma, da sempre interessata alle tematiche riguardanti la salute, aveva chiesto con grande curiosità al suo collega dell'ambasciata sovietica cosa avesse fatto fare alla signora in questione per farle passare l'attacco e il diplomatico aveva accennato a come nel suo paese l'asma venisse contrastata con il metodo di respirazione scoperto da un medico di Kiev, "un certo dr. Buteyko".

Mia mamma aveva all'epoca cercato di saperne un po' di più su questo "dr. Buteyko", ma poco dopo il diplomatico sovietico era tornato a Mosca, l'Unione Sovietica si era sfaldata, e nessuno in Occidente ne aveva mai sentito parlare. Solo nel 1997-98, quando le scoperte del dr. Buteyko avevano iniziato a diffondersi in alcuni paesi di lingua inglese ed era divenuto possibile utilizzare la straordinaria fonte d'informazione costituita da

internet, mia mamma aveva potuto riprendere e approfondire l'argomento, sul quale aveva poi scritto due libri.

Nel frattempo avevo iniziato, nel 1992, i miei studi di medicina all'Università di Dublino e già allora uno degli argomenti che mi interessavano di più era quello della respirazione, e per respirazione non intendevo tanto le varie malattie respiratorie ma piuttosto il ruolo generale della respirazione nell'organismo. Quando però cercavo una risposta alla domanda: "qual è il modo migliore di respirare per restare sani?", la risposta che ottenevo sia dai libri che dai professori era, in sostanza, che il nostro modo di respirare in un dato momento è automaticamente quello ottimale per la situazione in cui l'organismo si trova, e che non possiamo-dobbiamo fare nulla per cercare di cambiarlo.

Qualcosa in questa risposta già allora non mi convinceva del tutto. Tuttavia solo dopo alcuni anni, dopo essermi documentata sugli studi fatti da Buteyko e da altri scienziati ho scoperto che i miei dubbi erano più che fondati: se è vero infatti che il modo di respirare è strettamente collegato e dipende dalle nostre condizioni di salute, è in molti casi anche vero il contrario, e cioè che le nostre condizioni di salute dipendono in prima linea dal nostro modo di respirare.

Nella prima parte, quella teorica, di questo libro, viene appunto messo in evidenza questo stretto collegamento reciproco tra salute-modo di respirare.

La seconda parte è invece dedicata alla pratica del metodo Buteyko, che ho avuto la fortuna di poter approfondire con i migliori specialisti medici in materia, e che è ormai divenuta una parte essenziale ed imprescindibile della mia attività medica di ogni giorno. Proprio a seguito di questa mia esperienza con i pazienti, ai quali va tutto il mio ringraziamento, ho cercato di semplificare al massimo la pratica degli esercizi, per renderli più accessibili ed integrabili nella vita quotidiana.

Siena, ottobre 2007

Fiamma Ferraro

PREMESSA ALLA NUOVA EDIZIONE

Come avevo scritto anche nelle premesse alle precedenti edizioni di questo libro, riuscire a respirare costantemente in modo funzionale è il fattore forse più importante per la salute e le ricerche ed approfondimenti medici dovrebbero dedicare sforzi maggiori a questa tematica.

Il Dr. Prof. K. P. Buteyko negli anni '60 ha esposto le sue deduzioni, basate su note leggi fisiologiche e studi ai quali non era stata in passato prestata abbastanza attenzione (mi riferisco agli scienziati Verigo, Bohr, Henderson, Lum, Magarian e altri); ha collegato questi studi in un quadro d'insieme logico e coerente ed ha presentato un primo programma per ottimizzare il respiro, basato su alcuni esercizi e su una misurazione fondamentale. Da allora, centinaia di istruttori in tutto il mondo hanno continuato a perfezionare gli esercizi in modo da renderli sempre più efficaci e facili da apprendere. Anch'io, in base alla mia esperienza medica di molti anni, oltre a constatare l'incredibile effetto benefico che deriva per la salute dal respirare in modo ottimale, ho potuto perfezionare sempre di più le modalità di esecuzione degli esercizi, escogitarne di nuovi, aggiungere testimonianze ed approfondire le parti dedicate non solo all'asma ma anche ad altri problemi di salute. Il modo di respirare **influisce su un'infinità di parametri e sistemi, riportandoli in equilibrio**: imparare a respirare veramente "bene" e in modo funzionale è quindi una delle misure più importanti da adottare anche a scopo preventivo e per restare a lungo in piena forma giovanile!

Sono ora trascorsi cinque anni dalla pubblicazione della precedente terza edizione di questo libro ed anche in questi anni, nel corso della mia quotidiana attività medica ho potuto constatare in numero sempre maggiore i successi che è possibile ottenere per la salute ottimizzando il modo di respirare in base alle indicazioni del Dr. K. Buteyko; questi successi sono in effetti a volte sorprendenti, (persino per me, anche se, conoscendo l'importanza che ha l'ottimizzazione del modo di respirare per il buon funzionamento dell'organismo, non dovrei restare sorpresa!) e riguardano non solo i casi di asma ma anche quelli di numerose altre malattie croniche e, in linea generale, la prevenzione ed il mantenimento di una forma ottimale anche in età molto avanzata. Il titolo del libro è sempre “Attacco **all'Asma...**e non solo”, poiché la normalizzazione del modo di respirare, tramite i principi indicati da Buteyko, è straordinariamente efficace e clinicamente provata da studi in doppio cieco soprattutto per i casi di asma, malattia che, per varie cause, è in crescita esponenziale da molti anni nel mondo anglosassone ma ormai anche in Italia.

Peraltro, l'esperienza di centinaia di medici e pazienti in tutto il mondo ha consentito di osservare dei successi incredibili anche in persone che soffrivano di altri problemi di salute – dalle allergie all'ansia e panico, dalla pressione elevata a problemi cardiocircolatori, metabolici e quant' altro – ed in genere per conservare una buona salute ed ottimizzare le prestazioni fisiche e mentali.

In questa IV edizione ho pertanto ampliato ulteriormente la parte dedicata al “**...e non solo**”, soffermandomi maggiormente anche su problemi diversi dall'asma.

Come accennato anche nelle precedenti edizioni, il metodo Buteyko non è rigido e fossilizzato: emergono in continuazione, grazie anche all'esperienza quotidiana degli istruttori, nuove, efficaci forme di esercizi, (in particolare in relazione ai casi più difficili da trattare). Sono inoltre particolarmente utili gli incontri che hanno periodicamente luogo tra istruttori Bu-

teyko attivi in ogni parte del mondo. Come avevo scritto nella precedente edizione, nel 2011 avevo partecipato a Toronto, in rappresentanza dell'Italia, ad un incontro organizzato dall'Associazione BBEA (Buteyko Breathing Educators Association) nata nel nord America per certificare il livello degli istruttori in tutto il mondo e consentire un utile scambio di esperienze. In questo incontro avevo parlato in particolare dei problemi che sorgono, in relazione a Buteyko, a seguito dell'inquinamento dell'organismo da parte di metalli tossici ed altre varie sostanze nocive, e sui benefici di una terapia chelante (e sull'argomento ho aggiunto alcune pagine in questa nuova edizione, dato che il livello degli agenti tossici nell'aria continua purtroppo ad aumentare, con effetti dannosi anche sulla respirazione).

Ho inoltre approfondito alcuni aspetti della carbossiterapia, che si sta sempre più affermando, in particolare nel campo della medicina estetica, ma anche in relazione a vari problemi di salute; ed il metodo Buteyko consente appunto di ottenere, in modo generale, per tutto l'organismo, gli effetti benefici che la carbossiterapia provoca su alcune parti limitate del corpo.

Accenno inoltre ad alcuni nuovi aspetti e prospettive che la nuova, rivoluzionaria scienza del microbioma/microbiota comporta anche per l'asma, le malattie del sistema respiratorio e la salute in generale.

Infine, negli ultimi anni sono state effettuate ancora altre nuove sperimentazioni sul metodo Buteyko per l'asma e la popolarità del metodo si è molto diffusa, in particolare nel mondo di lingua inglese. Negli Stati Uniti Buteyko è diventato "di moda" anche a seguito di vari articoli (sul New York Times ed altri) e dell'utilizzo di questa tecnica da parte di personaggi famosi, come – si tratta peraltro solo di "gossip" – la ex First Lady Michelle Obama e la vincitrice della gara di corsa dei 400 m. alle Olimpiadi di Londra, Sanya Richard-Ross, che taglia il traguardo con la bocca chiusa e che avrebbe imparato il metodo di respiro Buteyko da un'istruttrice che l'aveva ac-

compagnata anche anni prima alle Olimpiadi di Pechino, dove era giunta terza.

A parte tuttavia i personaggi famosi, si va per fortuna diffondendo sempre di più, sia tra il pubblico che nella professione medica, la percezione dell'importanza che il modo quotidiano e permanente di respirare ha per il mantenimento ed il riacquisto della salute ed è di straordinario valore il contributo che il Dr. K. Buteyko ha dato in questo campo, sulla base di dati scientifici e fisiologici che figurano in tutti i libri diretti agli studenti universitari di medicina, dati ben noti ed assodati da quasi 100 anni ma dai quali nessuno aveva prima del Dr. Prof. K. Buteyko tratto le necessarie conseguenze e conclusioni pratiche a scopo terapeutico.

Auguro quindi nuovamente a tutti i lettori una buona lettura ed un buon respiro!

Marzo 2020
Fiamma Ferraro

INTRODUZIONE

RESPIRO E VITA

*«Se dunque la vita dipende dal respiro,
per quanto tempo ancora resteremo ignoranti quanto
al modo in cui il respiro agisce?»*

- GALENO DI PERGAMO, (130-201 D.C.)

Questo interrogativo che il famoso medico dell'antica Grecia si era posto quasi duemila anni fa ancora non ha trovato risposta; o meglio, delle risposte ci sono ma molti, anche negli ambienti medici, le ignorano. Questo libro che avete iniziato a leggere espone delle conoscenze fondamentali sul respiro, tra le quali le scoperte/riscoperte fatte fin dal 1950 nell'ex Unione Sovietica dal medico K. P. Buteyko, ed anche da altri scienziati che all'epoca avevano studiato la miglior possibile respirazione da parte degli astronauti nelle capsule spaziali.

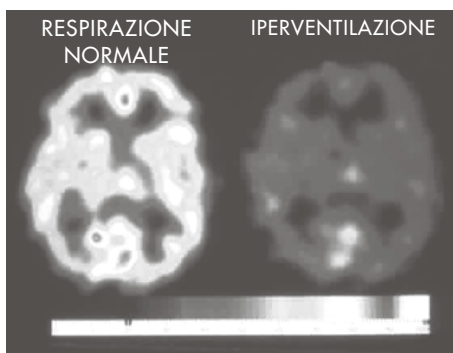
Queste scoperte, se maggiormente conosciute ed approfondite, potrebbero segnare una svolta vitale per il mantenimento o riacquisto della salute e per la guarigione non solo dall'asma, che sta dilagando in modo esponenziale (ormai in vari paesi quasi un bambino su 4 è asmatico) ma anche di una parte

delle malattie croniche odierne, contro le quali la medicina non ha ancora trovato armi veramente risolutive.

Anche se cerco di scrivere in un linguaggio facilmente comprensibile ed evitando il “gergo” medico-professionale, tutto quello che scrivo è **basato su precisi riscontri scientifici**, dei quali indico le fonti e, in linea subordinata, anche sulle mie dirette constatazioni e sui risultati che ho riscontrato sui miei pazienti negli ultimi quindici anni.

Se si parte dalla constatazione fondamentale che tutti i processi vitali dell'organismo hanno bisogno, per funzionare, di un adeguato apporto d'ossigeno, appare evidente come, quando **non** vi è un'ossigenazione sufficiente, tutti questi processi vitali ne risentano. Quando la produzione d'energia, per la quale è indispensabile l'ossigeno, è scarsa, tutti i sistemi fisiologici sono compromessi.

Anche l'equilibrio acido-base e quello elettrolitico sono influenzati dal respiro. In particolare il cervello, che non può resistere senza danni per più di pochi minuti senza ossigeno, ha un continuo, ininterrotto bisogno di un rifornimento di quantità d'ossigeno più che proporzionali rispetto al suo peso.



*L'immagine a sinistra mostra un cervello in normali condizioni di ossigenazione. Quella di destra mostra invece la mancanza d'ossigeno (riduzione del 40%) prodotta nel cervello da pochi minuti d'intensa iperventilazione, ovvero da una respirazione eccessiva, con conseguente carenza di CO₂ (ipocapnia).
(Peter M. Litchfield, Ph.D. Presidente di Better Physiology Ltd. USA)*

L'ATTENZIONE DELLA SCIENZA

Date le premesse si dovrebbe quindi supporre che la medicina abbia dedicato una priorità massima alla ricerca relativa al funzionamento dei meccanismi respiratori ed ai modi per ottimizzarli. Purtroppo invece, la stragrande maggioranza della ricerca in campo medico è ormai finanziata dalle grandi industrie farmaceutiche, che non hanno in genere interesse a sostenere delle ricerche sui meccanismi della respirazione e sul modo per ottimizzarli senza necessità di farmaci. Inoltre, proprio il fatto che il modo di respirare influisce sulla salute di tutto l'organismo e quindi su tantissime malattie, è uno svantaggio quanto all'effettuazione di sperimentazioni e ricerche, in un mondo medico in cui ogni specialista deve dedicare la sua attenzione in modo quasi esclusivo al suo campo di specializzazione. Un detto sarcastico che circola è che "si sa sempre di più su parti sempre più piccole del corpo umano; continuando così, tra un po' si saprà tutto su niente!"

Nei primi decenni del 1900 si stavano iniziando a delineare alcune scoperte molto interessanti quanto all'influenza sulla salute dell'ossigeno, dell'anidride carbonica e del modo di respirare. Numerosi scienziati, i cui lavori sono stati poi ripresi, sintetizzati e approfonditi da K. P. Buteyko, avevano effettuato delle osservazioni importanti in questo campo. L'avvento dell'era degli antibiotici e l'idea che contro ogni malattia vi sia o si debba trovare un preparato farmaceutico ha purtroppo fatto quasi svanire questo filone di ricerca.

Urge riprenderlo, e il punto di partenza migliore per questa ripresa è a mio avviso costituito dal lavoro di K. P. Buteyko, che nei paesi dell'ex Unione Sovietica ha consentito nei decenni scorsi la guarigione di migliaia di persone, e fin dal 1985 è stato raccomandato dal sistema sanitario pubblico dell'URSS. L'ex URSS era sfuggita allo strapotere delle industrie farmaceutiche ed aveva approfondito quindi anche altri sistemi terapeutici (dall'uso dell'elettricità a quello del magnetismo ecc.).

In particolare aveva approfondito la tematica del respiro, studiando tra l'altro, ai tempi della gara dello spazio con gli USA, la respirazione degli astronauti durante le missioni spaziali, ed il modo migliore per contrastare i danni alla salute degli astronauti nelle capsule spaziali provocati dalla mancanza della forza di gravità e di movimento per periodi prolungati, nonché la respirazione dei piloti d'aerei e nei sottomarini nel periodo della guerra fredda.

In questi studi, un ruolo è stato svolto anche dai tradizionali collegamenti e vicinanza della Russia con la Cina e l'India, nella cui medicina tradizionale il ruolo del respiro è stato approfondito molto più che da noi.

Sul metodo di rieducazione/ottimizzazione del respiro raccomandato dal Dr. Buteyko sono state effettuate, come vedremo, anche nell'Europa occidentale, in Australia ed in altri paesi, delle sperimentazioni cliniche in doppio cieco, che ne hanno provato la straordinaria efficacia per l'asma; tanto che il metodo Buteyko è ora ufficialmente raccomandato dalle associazioni di medicina respiratoria anche in Australia, in Gran Bretagna ed in Germania

Ecco cosa dice lo stesso Buteyko sul respiro nella sua presentazione del libro scritto da Alexander Stalmatsky, (un istruttore Buteyko che, emigrato in Australia vi ha, tra i primi, diffuso il metodo, all'inizio degli anni '90 collaborando poi con la celebre clinica inglese di medicina alternativa *Hale Clinic*):

«Il 7 ottobre 1952 mi è accaduto di essere il primo scienziato al mondo a scoprire la causa più importante di una serie di malattie dei sistemi respiratorio, ormonale, cardiovascolare e nervoso, malattie che erano incurabili con la medicina moderna. Quarantacinque anni di ricerca scientifica e di lavoro pratico con il mio metodo (conosciuto in occidente come il "metodo Buteyko") mi consentono di sostenere che questo metodo di trattamento privo di preparati farmacologici è

*del tutto innocuo ed è incomparabilmente più efficace delle tradizionali terapie farmacologiche contro molte malattie croniche, in particolare contro l'asma. Le **sperimentazioni cliniche** fatte sul mio "metodo" per il trattamento dell'asma (in Russia nel 1968 e 1981 e in Australia nel 1994-95) **hanno consentito di ottenere risultati mai visti prima e hanno provato l'esattezza delle osservazioni** che avevo fatto quarantacinque anni prima... Spero che tra breve un istruttore Buteyko si troverà ovunque e che il mio trattamento sarà disponibile per tutti. Mosca, luglio 1997».*

Oltre vent'anni dopo, nonostante le ulteriori sperimentazioni scientifiche effettuate tra l'altro in Nuova Zelanda, Gran Bretagna, Canada ed altri paesi, che hanno confermato i risultati favorevoli visti in Australia nel 1994, questo auspicio non si è ancora avverato, anche se negli ultimi anni il metodo Buteyko ha ottenuto consistenti riconoscimenti in vari Paesi, dove è rimborsato dai sistemi sanitari pubblici e da assicurazioni mediche.

Prima di parlare più a fondo di K. P. Buteyko, vediamo l'argomento fondamentale del respiro da un punto di vista teorico e rigorosamente scientifico, anche se in termini accessibili anche a chi non ha studiato medicina.

INDICE

Presentazione.....	5
Premessa dell'autrice alla prima edizione.....	7
Premessa alla nuova edizione	9
Introduzione – Respiro e Vita.....	13
L'attenzione della scienza	15

PARTE I

LE BASI TEORICHE E SCIENTIFICHE

DEL METODO BUTEYKO

CAPITOLO 1 - IL RESPIRO: COME SI SVOLGE?	20
La composizione dell'aria atmosferica	21
Il riflesso respiratorio. L'ossigeno (O_2) e l'anidride carbonica (CO_2)	23
Prodotto di scarto? No, una risorsa	24
Una problematica trascurata	28
Interdipendenza tra malattie e anomalie respiratorie	29
Iperventilazione e funzioni della CO_2	31
La respirazione meccanica	35
Passaggio dai polmoni al sangue dei gas contenuti nell'aria	42
Passaggio dell'ossigeno dal sangue alle cellule dei tessuti	44
Conclusione	48

CAPITOLO 2 - IL DOTTOR BUTEYKO

E LE BASI SCIENTIFICHE DEL SUO METODO.....	50
Le basi teoriche	52
Le sperimentazioni	52
Il riconoscimento ufficiale	54
Diffusione del metodo.....	54
Validità scientifica del metodo Buteyko	62
Gli studi in Occidente.....	64
Il metodo sul «New York Times»	72
Un'altra conferma: gli studi sulla ipocapnia	74

CAPITOLO 3 - L'ASMA: UNO STATO DI BRONCOCOSTRIZIONE ASSOCIATO A INFIAMMAZIONE.....

Premessa.....	78
Aumento del numero degli asmatici	81
Di asma non si muore (o meglio non si moriva)	86
L'errore.....	87
Il trattamento consueto e quello raccomandato dal dottor Buteyko.....	89
Altri farmaci e terapie sviluppate e prescritte per l'asma	94
Rischi dell'ossigeno-terapia: la risposta è l'anidride carbonica.....	96
Problemi di diagnosi.....	97

CAPITOLO 4 - PROBLEMI DI SALUTE DIVERSI DALL'ASMA

Premessa.....	101
Disturbi suscettibili di miglioramento con il metodo Buteyko	103
Problemi cardiaci e vascolari.....	104
Problemi di vista.....	109
Equilibrio acido-base.....	111
Il sistema nervoso	117
Il sonno e l'insonnia	125
Il sistema immunitario	134

Fibromialgia e stanchezza cronica.	
Malattie con causa incerta.....	137
Inflammazioni	141
In caso di tumore?	142
Prevenzione, mantenimento di una buona forma ed effetto anti-invecchiamento.....	147
Considerazioni sulla CO ₂ in generale e sul suo ruolo anche nel clima e nell'ambiente	158
Il microbiota-microbioma e la sua importanza anche per asma e malattie respiratorie.....	167

PARTE II: LE PRATICA DEL METODO BUTEYKO

CAPITOLO 5 - PREMESSE IMPORTANTI PER UNA MIGLIORE COMPrensione E APPLICAZIONE DEL METODO.....198

Domande, affermazioni e osservazioni importanti	199
L'inconsapevolezza dell'importanza del proprio respiro	216
Un briciolo di psicologia	217
Esperienze cliniche dell'Autrice con il metodo Buteyko	219
I costi dell'insegnamento e i sistemi sanitari pubblici/nazionali.....	222

CAPITOLO 6 - ACCERTARE LA SITUAZIONE DI PARTENZA E IL PROGRESSO..... 224

Il "Test dell'iperventilazione forzata"	224
Il Rebirthing.....	226
La pausa controllo (PC): la "misurazione dell'iperventilazione" oppure "misurazione fai da te dell'ossigenazione dell'organismo"	228

CAPITOLO 7 - NORME DI BUONA CONDOTTA

RESPIRATORIA! MODIFICAZIONI DELLE ABITUDINI

RESPIRATORIE.....250

Premesse e principi generali.....	251
Principi generali	251
Prestare attenzione ai comportamenti respiratori nell'arco delle 24 ore.....	261
Azioni respiratorie quotidiane.....	263
Il diaframma: muscolo per eccellenza della respirazione! ..	265
Il rilassamento muscolare.....	272
Il portamento fisico	275
Asma e metodo Gesret.....	280

CAPITOLO 8 - LA CONSAPEVOLEZZA

DEL PROPRIO RESPIRO.....281

Una nuova consapevolezza del respiro.....	283
Focalizzazione sul respiro.....	285
Consiglio pratico	287

CAPITOLO 9 - COME IMPARARE E PRATICARE

IL METODO BUTEYKO.....288

Precauzioni e controindicazioni; è necessario un istruttore?	288
La scelta dell'istruttore Buteyko.....	291
Comunicazioni importanti per gli asmatici.....	294
Come si svolge l'insegnamento?.....	295

CAPITOLO 10 - ALCUNI ESERCIZI "FAI DA TE".....297

Domande frequenti.....	298
Premessa vitale	299
Semplici esercizi "Fai da te"	300
Consiglio per chi è affetto da ansia e/o ha il diaframma contratto	304
Altri esercizi.....	305

CAPITOLO II - LA NON FOSSILIZZAZIONE DEL METODO E REGOLE GENERALI PER LO SVOLGIMENTO DEGLI ESERCIZI	306
La “non fossilizzazione” e “non standardizzazione” nel riaddestramento respiratorio	306
Il <i>Tailoring</i> : riaddestramento respiratorio “su misura”	307
Tre regole fondamentali... e dei consigli.....	310
In caso di attacco d’asma	312
Effettuazione degli esercizi per via orale?!.....	312
Il respiro, l’asma e l’esercizio fisico	314
 CAPITOLO 12 - IL METODO BUTEYKO PER I BAMBINI.....	316
Premessa.....	316
L’importanza della respirazione dal naso e l’eventuale applicazione del cerotto in età pediatrica ...	318
Insegnamento del metodo Buteyko in età pediatrica.....	320
Immagini	321
Pausa controllo ed esercizi	325
Bambini di 9-11 anni	334
Bambini di 12-15 anni	335
Ragazzi dai 16 anni in sù	336
Esercizi per bambini asmatici	336
 CAPITOLO 13 - ALTRI ASPETTI PRATICI DEL METODO.....	339
La convivenza con il metodo Buteyko “fatto su misura”	339
Il fattore tempo: <i>Time waits for nobody</i>	341
Aspettative.....	342
Reazioni di “disintossicazione” e peggioramenti.....	343
Suggerimenti per “problemmini” frequenti	346
Errori comuni	348
Apprendimento e insegnamento del metodo Buteyko	351
Rapporti tra gli esercizi Buteyko e lo Yoga	352

CAPITOLO 14 - IL RUOLO NEGATIVO DELLO STRESS SUL MODO DI RESPIRARE.....357

La psiconeuroimmunologia: il potere dello stress.....	357
Manifestazioni organiche dello stress: sintomi vaghi e malattie..	361
Ahi ahì lo stress... oltre all'addestramento respiratorio Buteyko cosa fare?!.....	362

CAPITOLO 15 - QUALI FATTORI OSTACOLANO IMPEDISCONO IL SUCCESSO?367

Mancanza di pazienza e perseveranza.....	367
Presenza di problemi di salute in fase acuta o di scompenso.....	368
Forte ansia e stanchezza.....	369
Carenza di elementi vitali necessari e/o presenza di un livello eccessivo di sostanze tossiche-micosi.....	370
Conclusione delle raccomandazioni pratiche e terapie di supporto.....	375
Il metodo Buteyko come "rimedio universale"?.....	378

CAPITOLO 16 - TESTIMONIANZE380

PARTE III

LA RESPIRAZIONE E IL MOVIMENTO FISICO

CAPITOLO 17 - MOVIMENTO E RITMO, ONDE E FREQUENZE.....392

Il movimento fisico. Perché è importante?	393
Problemi di salute.....	397
L'aggiunta di carboidrati	397
Raccomandazioni e Linee Guida per adulti e bambini.....	401
Ogni forma di esercizio dovrebbe essere progressiva.....	404
Fisiologia dello sport: parametri considerati importanti...	409

Altri studi.....	413
Il respiro, l'asma e l'esercizio fisico.....	417
HRV	419
L'ossigenazione progressiva di Manfred von Ardenne.....	423
Conclusioni ed insegnamento del Metodo Buteyko nello sport	426
 Conclusione	428
Appendice 1	432
Appendice 2	440
Appendice 3. Notizie supplementari dedicate all'emergenza Coronavirus.....	442
Link e indirizzi	463
Bibliografia e riferimenti scientifici	465
Pubblicazioni sul lavoro del Dr. Buteyko	466
L'autrice	487

Dott.ssa Fiamma Ferraro

ATTACCO *all'*ASMA ... E NON SOLO

Il Metodo Buteyko è tra le cure naturali più efficaci contro l'asma, senza farmaci chimici

È un rimedio naturale, scientificamente provato in vari studi clinici, utile per contrastare anche altri problemi di salute. Le **rivoluzionarie scoperte** del prof. Buteyko hanno riscontrato un grande successo presso il pubblico dimostrando l'importanza dell'ottimizzazione del respiro per restare o tornare in salute ed essere in buona forma fisica. La dottoressa Fiamma Ferraro presenta questo Metodo insegnandoci a **respirare bene in modo funzionale** che è una delle misure più importanti da adottare per restare a lungo in piena forma.

**Puoi trovare tutti gli strumenti
per migliorare la tua respirazione
e liberarti dalla schiavitù dei medicinali.**

**Contiene anche importanti informazioni
su come ottimizzare il tuo sistema immunitario.**

*La dott.ssa Fiamma Ferraro svolge attività medica a Roma, in Toscana, a Carpi (MO) e Milano. È laureata in medicina e in scienze mediche in Irlanda. Insegna il metodo di respirazione Buteyko, la cui conoscenza e pratica ha introdotto in Italia oltre quindici anni fa, formando anche istruttori. È nota come uno dei maggiori esperti nel metodo Buteyko in Europa. È autrice di libri e articoli, e referente in numerosi congressi. Con il Gruppo Macro ha anche pubblicato **La Terapia Chelante – Disintossicarsi dai metalli tossici.***

ISBN: 978-8828505471



€ 24,50

GRUPPO MACRO

BENESSERE E CONOSCENZA DAL 1987

www.gruppomacro.com