

Indice

Prefazione della prof. Tenconi, Università di Pavia.....7

Prefazione del dott. Ziglio, Organizzazione mondiale della sanità.....9

Introduzione13

Capitolo 1

Come vogliamo vivere e dove vogliamo arrivare.....15

Capitolo 2

La giovinezza biologica.....19

Capitolo 3

Cosa fai della tua salute: gli stili di vita sani.....41

3.1 Postura e atteggiamento.....42

3.2 Respirazione.....58

3.3 Elasticità e movimento.....69

3.4 Alimentazione.....85

3.5 Igiene della cute e delle mucose.....108

3.6 Nutriceutici e antiossidanti.....121

3.7 Riposo e digiuno.....135

Capitolo 4

Routine giornaliera, depurazione periodica stagionale e uno stile di vita nuovo.....	147
--	-----

Capitolo 5

Domande e risposte.....	161
-------------------------	-----

<i>Conclusione:</i> Sani e... salvi.....	175
--	-----

Bibliografia.....	179
-------------------	-----



3.2 Respirazione

Il soffio della vita

La respirazione è il nostro bisogno primario, la funzione fondamentale alla base della vita. Respirare bene vuol dire mantenersi in perfetta salute.

L'essere umano può sopravvivere senza mangiare fino a 40 giorni e oltre, e senza bere fino a 6 giorni; ma senza respirare è possibile resistere non più di 10 minuti!

È dall'attività ritmica di cuore e polmoni che si mantiene la vita, dalla nascita fino alla morte. Quindi possiamo affermare che, insieme al battito cardiaco, *il respiro è il simbolo del ritmo e del flusso esistenziale.*

IL RESPIRO: UNIONE E CONDIVISIONE

Attraverso la respirazione accade qualcosa di meraviglioso. Innanzitutto, ognuno di noi respira esattamente ciò che anche gli altri respirano. È una vera e propria *condivisione*. A questo proposito occorre fare alcune precisazioni, in particolare riguardo ai nostri contatti con gli altri. Spesso le persone sono ossessionate dall'"igiene"; ad esempio, alcuni sentono sovente il bisogno di lavarsi e disinfettarsi le mani temendo che siano un veicolo di trasmissione delle malattie. Ma l'eccesso di igiene è talora dannoso e può produrre patologie importanti, come le allergie. Gli studi condotti dal compianto professor Franco Panizon, insigne medico e docente di Pediatria presso l'Università di Trieste, hanno dimostrato che la diffusione

delle allergie respiratorie e dell'asma nei bambini deriva dalla carenza dei linfociti T1 (data da uno scarso "allenamento" ai germi per eccesso di igiene) e dalla preponderanza dei linfociti T2, quelli preposti alla reazione allergica, iperstimolati dall'abuso di antibiotici, allergeni ambientali e vaccini.

Naturalmente non sto negando l'importanza dell'igiene (che, tra l'altro, è l'ambito in cui mi sono specializzato agli esordi della mia professione); come tutti sappiamo, le infezioni e le malattie provocate da misure igieniche insufficienti possono essere anche molto gravi. Però nessuno parla mai dei *van-taggi* che derivano dal toccarsi, massaggiarsi, baciarsi ecc., tutti gesti che rafforzano il sistema immunitario. *Condividere* i ceppi batterici comuni (come avviene all'interno di una famiglia, ove ad esempio prevalgono determinati isotipi di *Escherichia coli*, un comune batterio saprofita intestinale), tiene allenata la difesa immunitaria e consente di ottenere la cosiddetta *herd immunity* o "immunità di branco", come dimostrano gli studi sugli isoceppi condotti dal professor Giovanni Bo presso l'Istituto di igiene dell'Università di Pavia. Oggigiorno si prescrivono persino ceppi di lisati batterici come forme di *simbiototerapia*; si tratta di veri e propri vaccini di batteri innocui o loro parti, che, somministrati a piccole dosi, mantengono elevata la sorveglianza immunitaria.

Quindi, noi tutti condividiamo la stessa aria, un modo meraviglioso per rinforzare le nostre difese e sentirci un tutt'uno con gli altri esseri umani, gli animali e le piante.

Ma c'è di più. Respirando assorbiamo particelle cosmiche, connettendoci così all'Universo. Assimiliamo argon e altri gas rari e preziosi, diffusi ben oltre l'atmosfera. Ciò significa che tramite il respiro, il soffio di vita, il *ruah* (parola ebraica che significa appunto "respiro o "spirito vitale"), siamo in contatto con l'intero Universo.

Effetti fisiologici di una respirazione corretta

Respirare bene è una delle abitudini più importanti da sviluppare nella vita per mantenersi sani. È fondamentale fare dei respiri lenti, profondi e tranquilli.

Una buona respirazione alcalinizza il sangue, attiva il cuore, drena la linfa dai tessuti, rilassa i nervi, tonifica l'addome e gli organi viscerali, abbassa la pressione sanguigna, migliora le prestazioni mentali e sportive e rafforza il sistema immunitario. Inoltre agisce sull'equilibrio acido-base poiché, eliminando l'anidride carbonica dall'acido carbonico, aumentano i bicarbonati basici; quindi si incrementa la riserva alcalina e vengono tamponati gli acidi presenti nei tessuti, che favoriscono l'invecchiamento.

La respirazione è la terapia primaria contro i disturbi e le problematiche più comuni, come il mal di stomaco, il mal di pancia e persino la cellulite! Ed è completamente gratuita. È la pratica curativa che presenta in assoluto il massimo rapporto costi-benefici.

Respirare bene ci dona felicità e longevità. Osservate ad esempio cosa accade quando danziamo... subito sentiamo il sorriso nascere in noi; infatti, ossigenare il corpo e il cervello produce buonumore (tramite l'alcalinizzazione del sangue), mentre la mancanza di ossigeno causa acidosi, rabbia e tensione. Abituatevi a respirare correttamente in qualunque momento: al lavoro, quando leggete o studiate, mentre fate shopping, durante la preghiera o la meditazione, al risveglio e al momento di coricarvi. Cercate di ascoltare il battito del vostro cuore e, se pregate, sincronizzate la preghiera con il respiro.

Respiriamo!

Come tutti sappiamo, la respirazione consta essenzialmente di due fasi: *inspirazione* ed *espirazione*.

Inspirare significa ricevere il dono dell'ossigeno (O_2), incorporare l'onda d'aria, accogliere la nostra sorgente e far penetrare in noi il cosmo e lo spirito vitale, il *ruah*. In questo modo esprimiamo la nostra gratitudine verso la vita.

Espirare equivale invece a eliminare anidride carbonica (CO_2), tossine, negatività fisiche e psichiche. Significa purificarsi, depurarsi, allontanare da sé l'oscurità, lasciar andare lo stress, le difficoltà e i problemi quotidiani.

Proviamo ora un esercizio: forza, tutti in piedi!

La respirazione può essere di tre tipi: *diaframmatica* (bassa), *toracica* (media) e *clavicolare* (alta). La *respirazione completa* è quella che le associa tutte e tre. Proviamo innanzitutto a esercitarci solo con la respirazione bassa; mentre inspiriamo dilatiamo l'addome (appoggiate una mano sulla pancia, dovete sentire che si gonfia come un palloncino). Eseguiamo gli esercizi inspirando con il naso ed espirando con la bocca.

1. Respirazione bassa: la respirazione parte dal basso attraverso l'addome (basi polmonari); dilatiamo l'addome inspirando bene; poi espiriamo con calma.
2. Respirazione media: appoggiamo la mano sul cuore e sentiamo le costole che si dilatano verso l'esterno

(respirazione media toracica); inspiriamo, espiriamo. Dilatiamo bene tutta la cassa toracica.

3. Respirazione alta: l'ultima area preposta alla respirazione è quella clavicolare o claveare, la parte più piccola del polmone (immaginatela come la cupola dell'abside di una chiesa). Appoggiamo due dita appena sotto la clavicola, in corrispondenza della seconda e terza costola e inspiriamo verso l'alto; quindi espiriamo.

Respirazione completa: la *respirazione completa* è la somma delle tre precedenti. Immaginate una bottiglia che si riempie d'acqua, dal basso verso l'alto fino al collo, e poi si svuota dal collo in giù. Proviamo a riempire completamente i polmoni partendo dal basso: inspiriamo, dilatiamo l'addome, quindi apriamo bene la cassa toracica e poi la zona clavicolare. L'espirazione avverrà in senso inverso, dall'alto verso il basso.

Durante la respirazione, normalmente sfruttiamo soltanto 500 cc (cm³) di polmone, l'equivalente di 500 ml o mezzo litro d'aria (il respiro normale viene definito *volume corrente* o *riposo del respiro*) mentre invece potremmo utilizzarne 5000 cc (capacità vitale)! Ciò significa che di solito utilizziamo i nostri polmoni soltanto per un decimo della loro effettiva capacità e, di conseguenza, anche della nostra potenziale vitalità.

Dopo aver provato la respirazione completa, come vi sentite? Ossigenati e accaldati, immagino. Vi gira un po' la testa? È una reazione normale in chi non è abituato a utilizzare correttamente i polmoni, perché iperventilare

produce alcalosi respiratoria, e se vi sono troppi acidi accumulati ci si può sentire come “frastornati”. Bisogna imparare a respirare gradualmente; se vi gira la testa significa che dovrete eseguire questi esercizi più spesso e con regolarità.

Eseguire gli esercizi respiratori è particolarmente utile in caso di stress, quando si deve affrontare un esame, una situazione difficoltosa, un problema familiare o un impegno importante: in tutti questi casi dedicate dieci minuti alla respirazione completa.



Fonte: <http://www.silvianet.it/respirazione.htm>.

Pasti... di respiro

Perché non dedicare di tanto in tanto del tempo a un bel “pasto di respiro” eseguendo le seguenti tecniche? Ecco il mio consiglio:

1. Come *antipasto* eseguite la *respirazione completa*.
2. Fate seguire un *primo piatto* costituito dalla *respirazione continua* (alla base del *Rebirthing***). Si esegue con perfetta regolarità inspirando ed espirando dal naso, senza scatti e senza pause; è un *respiro circolare* in cui inspirazione ed espirazione hanno ritmo e durata uguali. Questo tipo di respirazione è indicato per quando siamo stressati e in acidosi perché è molto alcalinizzante. La si consiglia alle donne che stanno per partorire, a chi si è appena sottoposto a un'attività sportiva intensa e a tutti coloro che devono affrontare situazioni di forte stress. In tutti questi casi, eseguite questo tipo di respirazione e beneficerete di una ossigenazione immediata. È *controindicata* per i cardiopatici gravi.
3. Il respiro “australiano” costituisce il *secondo piatto* di questo nostro “pasto”. Potete eseguirlo facilmente anche da soli. È la tecnica degli aborigeni australiani:

** Letteralmente “rinascita”; terapia e metodo di crescita personale basato sulla respirazione circolare, utilizzata per far riemergere ricordi legati alla nascita e rivivere blocchi emotivi ed energetici, permettendo così la loro rimozione.

due inspirazioni piuttosto rapide con il naso e una espirazione a bocca aperta, rapida e decisa. Si tratta di una efficacissima super-ossigenazione, contrae il diaframma e massaggia tutti i muscoli addominali.

4. Eccoci arrivati al *dolce*: la respirazione precedente può essere eseguita anche in movimento, camminando e battendo forte i piedi.

GINNASTICA o FISIOCHINESITERAPIA RESPIRATORIA E RUOLO DEL DIAFRAMMA

Secondo la medicina classica occidentale, respirare è sia una forma di ginnastica sia una terapia. È una ginnastica poiché utilizza una ventina di muscoli: gli intercostali, il grande e piccolo pettorale, il trapezio, lo sterno-cleidomastoideo e altri ancora. Ma il più importante e prezioso di essi è il diaframma, il nostro organo respiratorio.



Oltre a essere il muscolo più grande e potente del nostro corpo, il diaframma è anche una sorta di *cupola* (per la sua forma), un *mediatore* (tra la pressione addominale e quella toracica) e una *porta d'ingresso* (verso esofago, aorta, nervi e vasi linfatici). Esso divide il corpo in due parti: *sopradiaframmatica* e *sottodiaframmatica*.

Il diaframma massaggia gli organi sottostanti, *in primis* lo stomaco, il pancreas e l'intestino (sia il tenue sia il colon trasverso). Ma particolarmente importante è l'azione che esso svolge sulla milza e sul fegato, due organi fondamentali nella depurazione del sangue, nella sintesi proteica e nella produzione del plasma. Il diaframma tonifica, attiva, depura e letteralmente "spreme" il fegato. Infatti, il fegato è un organo spugnoso imbevuto di sangue che circola liberamente in piccole caverne. Per questo diciamo che il diaframma "massaggia" e "spreme" la spugna epatica, esattamente come noi strizziamo una spugna intrisa d'acqua. Ciò che ne consegue è un effetto detossificante. Inoltre, il diaframma "stira" i polmoni verso il basso e attraverso il nervo vago rilassa il cuore, rallentandone i battiti. Abbassando la pressione intratoracica, il diaframma funge da ventosa dell'addome, quindi assorbe e mobilita la linfa che proviene dall'addome stesso (cisterna di Pecquet) e dalle gambe. Poiché la linfa contiene tutti i cataboliti, i "rifiuti" del metabolismo, il diaframma è un naturale ripulitore delle tossine, la "spazzatura" del corpo. Ciò dimostra l'estrema funzionalità del sistema-corpo. Lo possiamo verificare percependo il senso di leggerezza e pulizia che si prova dopo 15-20 minuti di respirazione regolare e profonda. Provare per credere!

.....

Tipologie di attività respiratoria

Passiamo ora in rassegna i vari tipi di attività respiratoria:

1. **Respiro semplice** (500 cc di aria) o volume corrente (“riposo respiratorio”).
2. **Respiro profondo** (sospiro): se fatto consapevolmente arriva fino a 5000 cc, una ossigenazione completa.
3. **Risata**: a glottide chiusa, il diaframma si contrae violentemente, esercitando un forte massaggio sull’addome e gli organi correlati.
4. **Pianto**: è il respiro vitale del neonato e del bambino. Vi consiglio di non trattenere il pianto; è uno sfogo salutare e fa bene alla psiche. Gli studi più recenti ne hanno rivalutato la valenza sociale in quanto fattore aggregante e attivatore della solidarietà. Inoltre, le lacrime producono ormoni importanti per la salute. A corde vocali tese il pianto esercita uno stretching su stomaco e fegato permettendo di scaricare la rabbia e la paura.
5. **Canto**: in modo simile al pianto, costituisce un meraviglioso sfogo energetico. Molti dei miei pazienti sono guariti da diverse malattie (tra cui artriti e asma) entrando a far parte di una corale o iscrivendosi a un corso di canto! Cantare combatte lo stress, è efficace per la digestione e fa vibrare ogni cellula a una frequenza elevata. Il canto è la nobile arte che rigenera ogni cellula, dà gioia e conforto ed eleva l’anima. Ha potenti effetti sulla psiche umana e ne influenza profondamente sentimenti e reazioni.

6. Sbadiglio: è una espirazione profonda che ossigena il sangue.
7. Tosse: permette di eliminare rapidamente muco e particelle bloccate nei bronchi, liberando l'apparato respiratorio da germi e agenti irritanti.
8. Respiro molto rapido (ànsimo): se eseguito con il giusto ritmo alcalinizza il sangue.
9. Apnea: utile in acqua e nei momenti in cui è necessario prendere decisioni importanti. Nello *watsu**** è preziosa e va gestita correttamente per mantenersi calmi e riflessivi.

Per concludere...

Fate sì che la respirazione consapevole sia parte delle vostre pratiche quotidiane...

Godetevi la vita e il respiro con spontaneità. Non bloccate mai gli istinti naturali (ovviamente senza arrecare danno o offesa agli altri).

*** Il termine deriva dall'unione di *water*, "acqua", e *shiatsu*; è un trattamento che si svolge in vasche riempite di acqua calda (tra i 34 e i 36 gradi) il cui livello non supera i 120 cm di profondità. È adatto a ogni età. L'operatore specializzato esercita su chi vi si sottopone delicati stiramenti, digitopressioni e dondolii, favorendo il completo rilassamento, l'ascolto e la percezione consapevole di se stessi. Rappresenta un metodo di riabilitazione psicofisica, un massaggio meditativo e un ottimo sistema per vincere la paura dell'acqua.