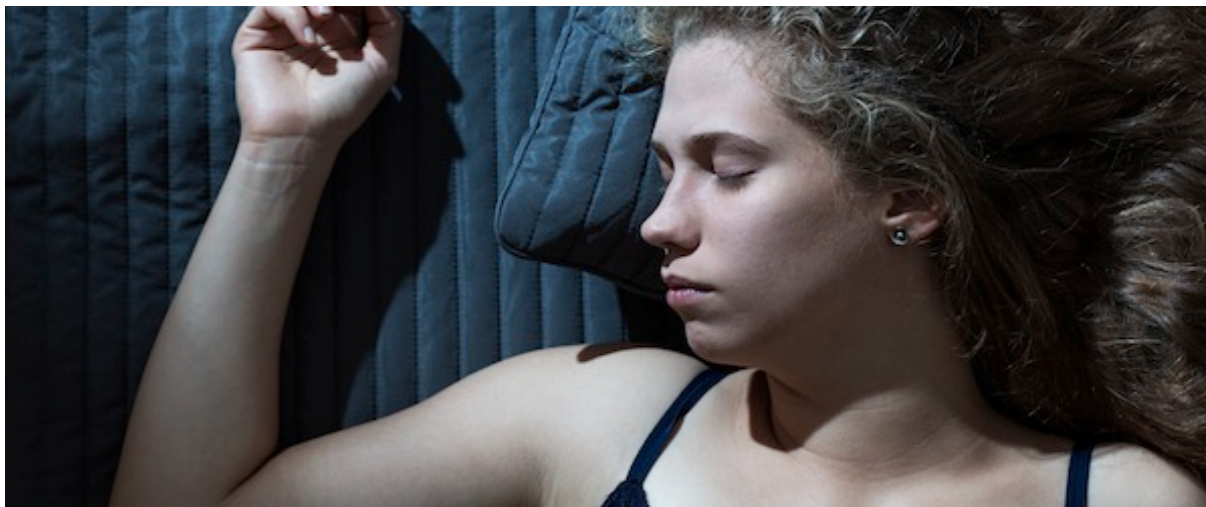


LA TERAPIA DEL LETTO INCLINATO. LA SALUTE DA UNA NUOVA ANGOLAZIONE.

Dormire tenendo il letto inclinato di cinque gradi apporta grandi benefici alla circolazione, al metabolismo e al sistema immunitario. Può anche alleviare numerosi disturbi, da morbo di Alzheimer, diabete e glaucoma a emicranie, sclerosi multipla e vene varicose.



Dormire tenendo il letto inclinato di cinque gradi apporta grandi benefici alla circolazione, al metabolismo e al sistema immunitario. Può anche alleviare numerosi disturbi, da morbo di Alzheimer, diabete e glaucoma a emicranie, sclerosi multipla e vene varicose.

Nella vita ci sono delle occasioni in genere, mettiamo un po' di ordine. Per molti di noi, ci sono stati momenti in cui abbiamo avuto un'emozione, un'emozione che ci ha fatto sentire un po' di più vivi e un po' di più felici. E' un'emozione che ci ha fatto sentire un po' di più vivi e un po' di più felici. E' un'emozione che ci ha fatto sentire un po' di più vivi e un po' di più felici.

Come funziona?

Il collegamento fra il mondo vegetale e il letto inclinato di sei gradi potrebbe sembrare strano, eppure l'interesse dell'inglese Andrew Fletcher, esperto di ingegneria meccanica con una grande curiosità per il funzionamento delle cose, inizialmente era partito dalla circolazione linfatica delle piante. Il suo interrogativo non era come fanno gli alberi a far risalire l'acqua dalle radici alle foglie, trattandosi di un flusso che va in un'unica direzione, ma piuttosto come funziona la circolazione della linfa. Fletcher sostiene che il flusso verso il basso genera un flusso di ritorno tramite trascinamento molecolare. La linfa diventa densa perché il 98% dell'acqua è evaporata dalle foglie. La linfa è sempre più densa sulla cima di un albero, e per effetto della gravità questa linfa carica di nutrienti si sposta in basso come in un sistema di tubature verso ogni altra parte dell'albero: i frutti, il tronco, i rami o le radici. Il flusso verso l'alto è sempre meno denso del flusso verso il basso.

Scoperto questo, Fletcher capì i possibili risvolti di un'applicazione di questo principio al corpo umano. Alcuni non saranno completamente d'accordo con la teoria di Fletcher sulla circolazione linfatica delle piante, (1) ma per coloro che hanno tratto sollievo dalla sua terapia del letto inclinato non ha grande importanza. Fletcher spiega il suo punto di vista:

“Ciò che dico è che la circolazione ha avuto inizio molto tempo prima che si sviluppasse il cuore, e questa circolazione primaria continua ad assistere il cuore, purché teniamo conto della direzione della gravità. Il suo funzionamento segue il principio che il sangue che entra nei vasi capillari dei polmoni fornisce l'acqua e l'anidride carbonica che facciamo evaporare ogni volta che respiriamo. Evidentemente quindi il sangue diventa più denso all'uscita dai polmoni, poi passa attraverso il cuore e viene reimmesso nell'arteria principale, di fatto aggiungendo sangue più denso per creare un flusso pulsatile che scende soprattutto verso i reni... Il sangue che si reimmette nel ritorno venoso dai reni è sempre meno denso del sangue arterioso che affluisce ai reni.” (2)

“Capire questo concetto è stato un momento illuminante come non ne ho mai avuti, e ho immediatamente elaborato la *Inclined Bed Therapy [IBT]*, ovvero la teoria del letto inclinato”, spiega. (3)

Fletcher racconta come è giunto alla conclusione che 15 cm è l'altezza ideale e 5° l'angolazione ottimale a cui inclinare un letto a due piazze standard per favorire la salute (l'altezza dell'inclinazione può variare leggermente in base alla lunghezza del letto, ma in ogni caso si calcola da un angolo di 5 gradi): “Ho chiuso ad anello un tubo riempito d'acqua con l'aggiunta di un po' di soluzione colorata nel punto di giuntura del tubo. Ho posto la parte di tubo con la soluzione salina colorata in corrispondenza della testa del letto per osservare come avveniva la circolazione. Sollevando un letto a due piazze [standard Regno Unito] fino a 10 cm, la soluzione salina che scendeva verso il basso scorreva lungo la parte inferiore del tubo da una parte dell'anello. L'acqua pura vi scorreva sopra dallo stesso lato: in altre parole si creava un flusso bidirezionale in un unico tubo. Alzando il letto ancora di 2,5 cm, la circolazione avveniva in tutto l'anello... [alcuni esperimenti sono consultabili su <http://tinyurl.com/gpkfnes>.]

“Riscontrando un abbassamento delle vene varicose dopo quattro settimane di utilizzo del rialzo di 15 cm che produceva un angolo di 5 gradi, ho capito che avevamo ottenuto un cambiamento positivo della circolazione.

“Ho chiesto al curatore di un museo di Boston di misurare un antico letto egizio inclinato, e mi ha confermato che anche quello era sollevato di 15 cm dal lato della testa.” (4)

Gravità e salute

Fletcher ha scoperto ulteriori prove dell'influenza della gravità sul corpo e della poca salubrità del dormire in orizzontale quando si è imbattuto in una ricerca della NASA in cui erano stati studiati soggetti sdraiati in orizzontale per riprodurre gli effetti del viaggio in microgravità sperimentato dagli astronauti nello spazio.... [CONTINUA A LEGGERE L'ARTICOLO SU NEXUS NEW TIMES N. 122](#)



L'autrice:

Jenny Hawke collabora con NEXUS da 15 anni e si occupa di comunicazione e gestione per Alternative News Project. Può essere contattata all'indirizzo jenny@nexusmagazine.com.

Note

1. <http://tinyurl.com/gow7qlf>
2. E-mail personale, Andrew K. Fletcher, 1 marzo 2016
3. <http://tinyurl.com/z7zsth0>
4. <http://tinyurl.com/z5xsvvs>

© marzo 2016, NEXUS Magazine
E-mail: jenny@nexusmagazine.com
