

“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
