

## UNA NUOVA PROSPETTIVA SULL'ASMA. LA GUIDA COMPLETA

A causare o aggravare l'asma e le altre patologie respiratorie possono essere diversi fattori interconnessi, ed è necessario prenderli tutti in considerazione. Per alleviare questi problemi potrebbe essere indispensabile cambiare alimentazione, assumere integratori, imparare tecniche di respirazione e di riequilibrio del corpo...

A causare o aggravare l'asma e le altre patologie respiratorie possono essere diversi fattori interconnessi, ed è necessario prenderli tutti in considerazione. Per alleviare questi problemi potrebbe essere indispensabile cambiare alimentazione, assumere integratori, imparare tecniche di respirazione e di riequilibrio del corpo...



**di Steven Rochlitz**

L'asma è una malattia tanto comune quanto grave. Gli studi recenti rivelano un aumento allarmante dell'incidenza dell'asma in molti paesi, con una prevalenza maggiore fra i bambini piuttosto che fra gli adulti. In Australia, soffre di asma circa il 15% dei bambini. In Nuova Zelanda la percentuale è del 20%, un quinto della popolazione infantile, forse a causa del maggiore uso della lana e del consumo di carni ovine.

È probabile che numerosi soggetti soffrano di un'asma da lieve a moderata mai diagnosticata e non ne siano a conoscenza. Si tratta di persone che magari non producono sibili udibili ma soffrono di affaticamento, ansia, depressione, intolleranza all'attività fisica o sedentarietà, capogiri o altri disturbi ancora. Sono effettivamente numerosi i casi in cui l'asma rimane "nascosta" a causa di diversi fattori. I soggetti con asma non diagnosticata possono avere bassi livelli di ossigeno, senza però produrre sibili. A questo completa della funzione di un integratore di calcio, magnesio e potassio. Se il sintomo è causato, il suo preservare un

A mio parere, la percentuale di popolazione che soffre di asma, anche in forma lieve, nella società occidentale "civilizzata" (tossica) è decisamente maggiore del 10-20%. Alcuni allergologi sostengono addirittura che chi ha una leggera sinusite soffre con ogni probabilità almeno di un'asma lieve.

In parte, la difficoltà nel diagnosticare questa patologia comune deriva dall'esistenza di diverse varianti di asma. In molti casi, esiste una costrizione toracica che, generalmente, non produce però rumori respiratori. Questo tipo di asma può attivare dei trigger point nei muscoli di qualsiasi zona del petto.

Le informazioni che seguono non possono sostituire totalmente la normale assistenza medica, e possono essere utili come un integratore di assistenza se si soffre di asma. Detto questo, tuttavia, è buona abitudine (COPD), bronchite, polmonite e asma. Se il sintomo è causato, il suo preservare un

### **Fattori che causano o aggravano l'asma**

Questo elenco, mi auguro esauriente, di fattori che causano o aggravano l'asma è già stato pubblicato in precedenza.(1) Tali fattori (in ordine sparso) includono: allergie ad alimenti, pollini, animali domestici, polvere, muffe, agenti chimici, profumi, integratori, ecc., acido sialico, porfiria (generalmente non diagnosticata), carenza di ioni negativi, disidratazione (alla Batmanghelidj), carenze nutrizionali,

mastocitopatie, ipocapnia (bassi livelli di CO<sub>2</sub> alla Buteyko), trigger point, ernia iatale/sindrome vagale, gas gastrointestinale, forame ovale pervio (PFO), insufficienza surrenale o tiroidea, proliferazione di microrganismi (funghi, batteri, virus) nei polmoni, sensibilità ai campi elettromagnetici (EMFS) e kindling, ipoglicemia, infiammazioni e iperattività del sistema nervoso. Questi fattori sono interconnessi.

## Reazioni alimentari

Dall'elenco precedente di malattie o fattori che scatenano l'asma si possono dedurre dei metodi per alleviarla o curarla. Naturalmente, la prima cosa da fare sarà individuare e poi eliminare gli alimenti che causano l'asma in ciascun individuo. Questi alimenti dannosi potrebbero provocare le classiche reazioni allergiche mediate da IgE con conseguente rilascio di istamina, oppure potrebbero causare una reazione porfirica o ancora semplicemente non essere digeriti e provocare una reazione tossica o infiammatoria diretta. La presenza di cibi non digeriti può essere accertata dall'odore nell'urina o nelle feci (o da un'ispezione visiva delle feci). L'odore può indicare due cose: una carenza di enzimi digestivi e/o la carenza di uno specifico enzima CYP450 per la scomposizione della stessa sostanza (alimento) di cui si avverte l'odore.

Comunemente possono indurre l'asma il glutammato monosodico (MSG), il frumento, il mais, i latticini, le patate, i lieviti, la frutta secca, i pomodori, le carni di pollo, tacchino, bovino, il cioccolato, l'eccesso di zuccheri e l'eccesso di sale. La reattività agli alimenti può essere immediata, ma a volte la reazione è ritardata di 12-24 ore e rende più difficile l'individuazione di un nesso di causalità.



Talvolta i cibi che inducono l'asma provocano anche una grave dipendenza. Lo stesso vale per alcune sostanze che vengono inalate, come il fumo di sostanze marate— induce nei soggetti un malessere peggiore di quello dato dalla fase di mascheramento.

Alcune classi o tipologie di alimenti sono indicate come possibili cause dell'asma: cereali contenenti glutine/gliadina e latticini sono da tempo considerati fra questi. Una buona idea è quella di eliminare gli alimenti che notoriamente causano infiammazione: frutta secca, cereali, carni, latticini e solanacee. Anche il cioccolato, le arachidi, le noci e i semi di sesamo sono da evitare. Una buona idea è quella di eliminare gli alimenti che notoriamente causano infiammazione: frutta secca, cereali, carni, latticini e solanacee. Anche il cioccolato, le arachidi, le noci e i semi di sesamo sono da evitare. Una buona idea è quella di eliminare gli alimenti che notoriamente causano infiammazione: frutta secca, cereali, carni, latticini e solanacee. Anche il cioccolato, le arachidi, le noci e i semi di sesamo sono da evitare.

## La dieta vegetariana aiuta gli asmatici

Uno studio svedese ha riscontrato dei miglioramenti nei soggetti asmatici sottoposti a una dieta *vegetariana e biologica*. (2) Lo studio concludeva sottolineando come:

“[...] il 71% riportava un miglioramento dopo 4 mesi e il 92% dopo un anno. Si osservava un miglioramento significativo per diverse variabili cliniche, quali capacità vitale, volume di espirazione forzata a 1 sec, capacità di esercizio fisico[...] I pazienti che temono gli effetti collaterali dei farmaci e sono interessati alle cure alternative potrebbero riscontrare miglioramenti e sostituire i trattamenti convenzionali con questo regime alimentare.”

## Acido sialico

Per chi soffre di asma e di numerose malattie infiammatorie potrebbero rivelarsi di grande importanza le recenti ricerche del Dott. Aili Varki, che ha studiato le differenze fra le patologie che colpiscono gli animali e l'uomo. Varki ha scoperto che le cellule dei bovini, suini, ovini e caprini sono suscettibili al Legionella con una frequenza molto più alta rispetto a quella umana. Anche se la suscettibilità al Legionella con una frequenza molto più alta rispetto a quella umana.

Varki ha riscontrato livelli molto elevati di Neu5Gc nella carne bovina, suina, ovina e caprina, e livelli moderati nel latte e nel formaggio. Se ne trovano livelli minori nelle carni e nelle uova di tacchino, anatra e pollo, mentre quantità trascurabili sono state rilevate nei vegetali e negli alimenti ittici.

Potrebbe essere questo il legame con lo studio svedese sopra citato, che mostrava miglioramenti negli asmatici che rinunciavano a carne e latticini? In effetti, sono tante le persone che godono di una salute migliore dopo essere diventate vegetariane. C'è un nesso con la questione dell'acido sialico? Il nuovo studio forse indica forse che per i vegetariani occorre fino a un anno per liberare le proprie cellule dall'acido sialico? Nel 2010 i ricercatori hanno scoperto che l'acido sialico è un carboidrato della carne. Questo è il primo caso di un carboidrato che si trova solo nella carne.

Una riserva sulla dieta vegetariana biologica, apparentemente ideale, è che prevede il consumo di vegetali biologici, fertilizzati con concimi animali, generalmente ricchi di microorganismi opportunistici che in alcuni soggetti si attaccano all'intestino, proliferano e causano gravi malattie (ciò è più probabile nei soggetti che non sono stati allattati al seno e/o presentano "geni porfirici"). Se c'è una proliferazione di microorganismi, alcuni individui si ammalano diventando "allergici al mondo".

## Il legame con la porfiria

Alcuni asmatici, durante gli attacchi, lamentano un senso di costrizione o dolore toracico o addominale, come se ci fosse sopra di loro "una tonnellata di mattoni". Molti porfirici soffrono di difficoltà respiratorie durante gli attacchi di porfiria e inoltre lamentano dolore o costrizione addominale. Per molti asmatici e porfirici, il fattore che in assoluto contribuisce maggiormente a far manifestare la loro malattia è lo stress. Per entrambe le malattie, alcuni pazienti indicano che saltare un pasto, o mangiare di meno, induce rapidamente un attacco di asma o porfiria o entrambe, per chi sa di avere tutte e due le malattie. In questo caso si parla di fattore dell'ipocolesterolemia. Un fenomeno correlato è il sollievo che prova chi soffre di porfiria e rapidamente attraversa la crisi. (5) Questo è il primo caso di un carboidrato che si trova solo nella carne.

Alcuni soggetti che sanno di avere queste malattie segnalano che quando mangiano gli stessi cibi problematici hanno attacchi sia di asma che di porfiria. L'amminoacido essenziale triptofano, presente nel pollo o nel tacchino, è un noto fattore causativo degli attacchi in molti soggetti asmatici. Ma i medici che trattano la porfiria sanno da diverso tempo che i cibi contenenti molto triptofano causano comunemente anche attacchi di porfiria in chi ne è affetto. Ci fu addirittura un momento in cui si pensò che la porfiria fosse esclusivamente un disturbo metabolico della digestione del triptofano, in seguito naturalmente ai pubblicati studi su come la dieta vegetariana sia benefica per questi disturbi.

La seconda parte del mio articolo sulla porfiria [**Il sistema immunitario e la porfiria nascosta**, pubblicato su **NEXUS NEWS TIMES** n. 101] dimostra le caratteristiche delle mio ipotesi sul legame tra asma e porfiria, e per chi ha bisogno del testo sono pronte le scansioni in formato pdf.

## Carenza di ioni negativi

Un altro aspetto importante è assicurarsi di inspirare sempre una quantità sufficiente di ioni negativi. La carenza di ioni negativi può causare o peggiorare asma, sinusite, depressione, ansia, mal di testa, affaticamento, insonnia, ipotiroidismo e altri sintomi. Se vi sentite molto meglio dopo una doccia, vicino a una cascata o all'oceano, è probabile che abbiate l'esigenza di respirare ioni negativi.



Ci sono in commercio generatori di ioni negativi per ambienti, tuttavia alcuni potrebbero emettere livelli di ozono non trascurabili. Ci sono



anche modelli portatili che si possono indossare o usare durante i viaggi. I generatori di ioni negativi possono essere benefici per gli asmatici, specialmente per chi è circondato da troppi ioni positivi, ad esempio se vive in climi desertici o in ambienti con sistemi di ventilazione forzata.

Naturalmente, gli asmatici dovrebbero respirare il più possibile aria pura, priva di fumi industriali o fumo di sigarette, residui di insetti o scaglie di animali. In molti casi la presenza di animali domestici ha un effetto nocivo. Inoltre è meglio vivere in aree con pochi pollini, in quanto i pollini delle erbe e degli alberi possono causare o peggiorare l'asma così come altre condizioni allergiche. Tutte le fragranze dovrebbero essere evitate, in cui il sapone, il profumo, i detersivi per bucato e cosmesi.

Se l'aria troppo secca può causare l'asma, anche l'aria troppo umida può dare problemi, direttamente o per mezzo delle muffe che si formano. Può essere utile filtrare l'aria in tutta la casa o in singoli ambienti. I filtri HEPA e altri recenti sistemi di filtraggio sono in grado di rimuovere una buona parte del particolato. I carboni attivi e altri sistemi riescono a ridurre i livelli di molte sostanze chimiche. Sarebbe buona norma eseguire un test muscolare accurato per l'aria ottenuta con questi dispositivi. Una maschera antigas ai carboni attivi può impedire a molti agenti chimici ambientali – ma non tutti, dato che non è ermetica – di arrivare nei polmoni. Può anche agire da “rebreather” e innalzare i livelli di CO<sub>2</sub>, oltre a fornire aria più calda. Può essere utile per l'asma e/o le patologie reattive delle vie respiratorie (RAD), anche quando si sta fuori casa.

## Il legame con la disidratazione

Da tempo si conosce l'esistenza di un **legame fra la disidratazione e l'asma** e vari altri disturbi, ma a sottolinearlo è stato il Dott. Faraydon Batmanghelidj, l'originatore del nuovo regime iraniano della (grande) disidratazione, prima della colazione, per compensare l'acqua espulsa di notte con la sudorazione.

Ciò è importante e consigliabile, tuttavia, come ho detto in precedenza e in altri miei scritti, quando si parla di asma e degli altri problemi citati, la disidratazione non è l'unico fattore... altrimenti tutti avrebbero l'asma e gli altri problemi, dato che la maggior parte delle persone non beve abbastanza acqua. Tuttavia, la maggior parte delle persone mangia in modo tale da causare una disidratazione cronica: mangia troppo – troppe proteine, troppi grassi, troppa carne, troppo sale – o mangia troppi cibi tossici o che danno allergia.

La “cura dell'acqua” può anche avere dei risvolti negativi. Qualcuno si convincerà di poter continuare a mangiare cibi dannosi purché beva acqua in abbondanza, ma troppa acqua può avere un effetto diuretico e causare una perdita di importanti elettroliti come il sodio, il potassio e altri minerali. Il Dott. B cercò di contrastare l'effetto diuretico consigliando di aggiungere del sale all'acqua da bere, tuttavia un eccesso di sale può aggravare l'asma. Imparare e attuare *una sola modalità* per risolvere un problema può essere pericoloso.

## Gli integratori possono fare bene o male

Alcuni asmatici presentano varie carenze di nutrienti la cui integrazione può dare grandi benefici, purché gli integratori per via orale o endovenosa vengano sottoposti a un accurato test kinesiologico. Fra le sostanze da integrare possono esserci vitamina C, vitamine del gruppo B (B6, B5, B12, e talvolta anche B1 e B2) e magnesio. Prese tutte insieme, sotto forma di integratori liposomiali o flebo per endovena, costituiscono il cosiddetto cocktail di Myers il dal nome del medico che per primo utilizzò questa sostanza per curare i malati di cancro. Tuttavia, l'assunzione di integratori liposomiali o di vitamine possono causare reazioni asmatiche, e anche in questo caso la porzione può talora dimostrarla come

Qualsiasi sostanza venga ingerita ogni giorno deve essere sottoposta ad accurato test muscolare per essere certi che non causi asma o dipendenze. Non fanno eccezione tutti gli integratori, che raramente vengono testati da chi li prescrive e spesso si rivelano allergenici o persino porfirogenici. Effettuando il test su molti pazienti attraverso metodi di mia creazione, ho scoperto che la maggior parte degli integratori dava reazioni avverse.

## Mastocitopatie

Alcune vitamine del gruppo B, come la B12 e l'acido folico, derivano dalla fermentazione batterica. È stato dimostrato che l'acido folico, aggiunto ai cibi o sotto forma di integratore, comporta un rilascio di istamina. Potrebbe trattarsi della manifestazione di una mastocitopatia (MCD) non diagnosticata. **NEXUS** è un integratore a base di magnesio che può essere utile per la cura di una mastocitopatia (MCD) non diagnosticata.

## Bassi livelli di CO<sub>2</sub> e due metodi di respirazione

Almeno in parte, l'asma può essere dovuta a una bassa concentrazione di anidride carbonica (CO<sub>2</sub>)

nel mondo. Questa condizione si chiama ipocapnia ipossica. È detto in passato, e ha un altro nome, il mal di montagna. La causa è un'ipossia ipocapnica. Il livello di CO2 aumenta i sintomi. Questo

Il metodo Buteyko si fonda principalmente sulla respirazione poco profonda e sul trattenere il respiro. Occorre esercitarsi per diverse settimane, quando non si hanno attacchi d'asma, dopodiché risulterà naturale. Riuscirete a trattenere il respiro e respirare superficialmente per tempi sempre più lunghi, godendo di un miglioramento sempre maggiore. In genere, è presente un problema respiratorio se non riuscite a trattenere il respiro per almeno 45 secondi. Inspirate a fondo, poi espirate metà dell'aria e trattenete il respiro. Riuscire a trattenere il respiro per meno di 30 secondi indica una leggera asma; meno di 20 secondi implica un'asma moderata; meno di 10 secondi indica che al momento sono presenti un'asma grave o altri problemi respiratori.

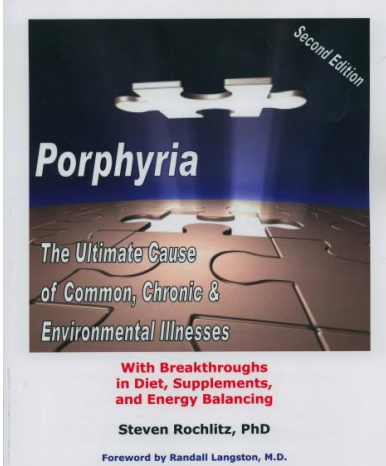
Dieci anni fa ho riscontrato la validità dei metodi Buteyko quando ho notato che fra i vari "problemi causati da bassi livelli di CO2" è indicata la sinusite. All'epoca avevo una narice intasata e decisi di provare a trattenere il respiro. Dopo un certo tempo, forse una ventina di secondi, un grumo di muco partito dai seni nasali mi scese nella gola finendo nello stomaco. Il naso non era più intasato. Da allora ho iniziato a praticare i metodi Buteyko per i miei problemi respiratori. Personalmente li trovo utili, ma non sono una cura. Un errore che a volte commette chi soffre di sensibilità chimica multipla (MCS) è trasferirsi ad altitudini maggiori, e verosimilmente per rallentarsi dagli inquinanti chimici – da i livelli di ozono che recentemente in molti paesi è diventato un vero problema. Un altro errore è evitare i paesi dove il clima è

L'altro metodo respiratorio adottato dalla medicina ortodossa per gli asmatici è corrugare le labbra come per dare un bacio ed espirare lentamente. Si consiglia di respirare per il doppio del tempo che si impiega a corrugare le labbra. Si consiglia di corrugare le labbra per un periodo di 10 secondi, nel corso

### Trigger point

Il dolore o senso di costrizione che molti asmatici sentono al petto o nell'addome offre un'indicazione per alleviare la sofferenza. A causare dolore o costrizione possono essere alcuni alimenti: provate a eliminarli. Dei "colpevoli" comuni in questo caso sono patate, frumento e mais. Il dolore o senso di costrizione potrebbe essere causato da trigger point, e in effetti i cibi appena menzionati – ma anche altri – sono associati al dolore perché provocano proprio trigger point. I trigger point agiscono irrigidendo i muscoli e ostacolandone il normale funzionamento. I trigger point sul diaframma, la scapola, le costole, la spina dorsale o altri punti del petto possono causare o aggravare l'asma.

Il Dott. Harry H. Philbert era diventato famoso per il suo libro di Philbert. Se presento un caso



Il mio libro era molto vicino al punto di agopuntura sul nervo della scapola (da un solo lato, entrambi) e un altro punto sulla scapola. Il punto di agopuntura era su entrambi i lati. La respirazione deve essere

I trigger point si possono correggere facilmente, ma in molti soggetti si ripresentano, sempre innescati dagli stessi fattori, fra cui allergie, porfiria, carenze nutritive, squilibri del nervo vago, agenti infettivi, problemi fisici, intolleranza a carni, grassi, oli, solanacee e altri gruppi alimentari, oltre a diversi altri fattori. Alcuni soggetti hanno reazioni avverse all'iniezione di lidocaina o procaina, fra cui reazioni asmatiche o porfiriche. Questi punti possono essere trattati con l'agopuntura intramuscolare o manipolati manualmente. Maggiori informazioni sulla manipolazione dei trigger point sono disponibili nel mio articolo "La Terapia dei Trigger Point" [pubblicato su [NEXUS NEW TIMES nr. 100](#)] e nel mio libro *Porphyria*.

### Gas, ernia iatale e sindrome vagale

Alcuni soggetti soffrono di attacchi di asma in presenza di gas o altre irritazioni gastrointestinali. La presenza di gas o l'irritazione innesca quindi il dolore o senso di costrizione addominale e l'asma. A volte,

dopo questi eventi, si verifica una forte e rumorosa eruttazione che può durare minuti o anche ore. Emesso l'ultimo rutto, il soggetto torna a respirare normalmente. Spesso, insieme all'asma e alle difficoltà respiratorie, si presentano anche tachicardia e ipertensione, finché tutto il gas non viene rilasciato. Ciò evidenzia come il gas gastrointestinale bloccato nel corpo può essere letteralmente letale, soprattutto negli anziani. Se continua a causare asma o problemi cardiaci, può avere effetti disastrosi o provocare una lenta degenerazione del cuore e dei polmoni. In ultima analisi, è un probabile indice della presenza di un forte squilibrio del nervo vago. Molte persone soffrono di flatulenza/eruttazione senza che ciò solleciti il cuore o provochi l'asma. Con ogni probabilità, questi soggetti hanno una vera e propria ernia iatale e forse anche un difetto cardiaco, e avranno bisogno di apportare dei cambiamenti nella dieta e nello stile di vita [cfr. [L'ernia iatale con sindrome vagale](#), pubblicato su [NEXUS NEW TIMES](#) n. 13]. Dovranno consumare per

Sono collegabili a questi problemi anche i "pulsanti del rutto": dei trigger point nella parte bassa della schiena scoperti dalla Dott.ssa **Janet Travell**. Si trovano sui due lati sotto le costole inferiori, e variano da individuo a individuo.

Se l'asmatico ha tendenzialmente un'iperattività del sistema nervoso, un fattore potrebbe essere la carenza di GABA. Può essere utile un integratore di GABA o il nuovo PharmaGABA™, iniziando l'assunzione al mattino per prevenire gli attacchi. L'iperattività del sistema nervoso può anche essere la manifestazione di un'inflammatione generale e/o di altri fattori, fra cui porfiria, PFO, MCD o EMFS. Anzi, a volte quello che viene scambiato per un attacco di panico in realtà non è che il primo segnale di un attacco d'asma.<sup>6</sup> È possibile ripristinare l'equilibrio del nervo vago premendo il punto PC 6 dell'agopuntura su di un braccio o su entrambe le braccia.

## Il forame atriale pervio (PFO)

Sono personalmente convinto che l'asma, e in particolare l'**asma da sforzo** (EIA), sia legata al PFO [cfr. l'articolo "[Il foro nel cuore e la barriera emato-encefalica](#)", pubblicato su [NEXUS NEW TIMES](#) n. 13]. La presenza di un forame atriale pervio (PFO) è correlata con l'asma, la presenza di gas nel intestino e di un'iperattività del sistema nervoso vago e da aspetti correlati come la



È possibile alleviare i problemi relativi al PFO trattando l'intera sindrome dell'ernia iatale e mantenendo in equilibrio il nervo vago. I problemi indotti dal PFO sono legati ad una maggiore permeabilità della barriera emato-encefalica, che rende il cervello più sensibile a diversi fattori, quali i campi elettromagnetici.

## Disfunzioni surrenali e tiroidee

In genere le disfunzioni surrenali e tiroidee vanno di pari passo. Quando le surrenali e la tiroide sono sane e in equilibrio, l'asma non sussiste perché i livelli ottimali dei relativi ormoni "puliscono" lo stomaco e i polmoni prevenendo le reazioni allergiche o infiammatorie. È un circolo vizioso, in quanto uno stress respiratorio (o altro stress cronico) nascosto prima o poi potrebbe causare un'insufficienza surrenale, almeno parziale. Ancora una volta, ciò accadrà più probabilmente in un soggetto che senza saperlo ha anche una "predisposizione" alla porfiria, in quanto gli ormoni delle surrenali e della tiroide sono elaborati dagli enzimi CYP450.

Una volta indebolite le ghiandole surrenali, l'asma può peggiorare notevolmente. A questo punto è cruciale il riposo, il sonno e la riduzione dello stress. Fra i nutrienti necessari per le surrenali figurano il

sodio e le vitamine C e B5 (la forma migliore è la pantetina), e possono essere utili anche le altre sostanze del cocktail di Myers. Vari rimedi erboristici possono dare beneficio, ma potrebbero anche indurre allergie o porfiria. Individuare e trattare gli altri problemi medici nascosti – come le **apnee notturne** [cfr. l'articolo **Apnee notturne, cardiopatie e cancro**], pubblicato su **NEXUS NEW TIMES nr. 103** che potete trovare in edicola (responsabile nella farmacia del laboratorio Galdameo), si può utilizzare l'ecografia umana;

Negli asmatici può essere debole anche la tiroide. Ciò si può valutare misurando la temperatura, per diverse volte al giorno. Se varia più di mezzo grado rispetto ai 37 °C (in più o in meno), è possibile che ci sia un problema di tiroide. È bene sottoporsi a un test kinesiologico completo per le intolleranze alimentari. Ci sono alcuni alimenti che vengono detti "antisurrenali" o "antitiroidei". Una recente scoperta indica che in alcuni soggetti i cibi ricchi di ossalati interferiscono con la tiroide e hanno un legame con l'asma. Migliorare la funzionalità tiroidea e surrenale può essere di grande aiuto per l'asma, ma se è presente anche la porfiria i problemi saranno maggiori, soprattutto per via delle intolleranze alimentari più numerose.

## Proliferazione di microorganismi

Recentemente la medicina ha osservato il ruolo delle proliferazioni di microorganismi direttamente nei polmoni degli asmatici. Possono essere di natura micotica, batterica o virale. Questa possibilità, com'è ovvio, deve essere esaminata e testata individualmente e, se presente, va trattata in modo adeguato. Naturalmente, la medicina ortodossa vorrà utilizzare gli antibiotici, il che può essere un bene ma anche un male: la medicina alternativa propone altri tipi di trattamenti, come la medicina elettrica, secondo cui i batteri usati dai soggetti sono sensibili ai campi elettromagnetici, e che può essere più permessa. Non dovrebbero

## Campi elettromagnetici e kindling

Ho visto pazienti asmatici reagire in vicinanza di campi elettromagnetici o persino guardando lo schermo del computer e del televisore. Quest'ultima reazione probabilmente è associata allo stato di iperattività del cervello noto come kindling. Si sa che i campi elettromagnetici influiscono sugli enzimi **glutamo P450**, l'indica l'articolo **"Gli importantissimi enzimi cina crozo P450"**, pubblicato su **NEXUS NEW TIMES nr. 104**, in cui si parla di una reazione di tipo mastocitario.

## Conclusione

Abbiamo visto numerosi fattori fra loro correlati che possono avere un ruolo nel causare o aggravare l'asma e le altre malattie respiratorie, come la bronco-pneumopatia cronica ostruttiva e patologie reattive delle vie respiratorie. Dato che il trattamento di un solo fattore potrebbe provocare crisi inattese, è consigliabile esplorare tutte queste possibilità e apportare i cambiamenti necessari, che possono riguardare alimentazione, integratori, stile di vita, ambiente, qualità dell'aria, respirazione e riequilibrio del corpo. Lavorando su tutti questi fattori si possono ottenere grandi miglioramenti, o anche la guarigione completa da una malattia comune ma potenzialmente grave.

?

**Il presente articolo è stato pubblicato originariamente su **NEXUS NEW TIMES nr. 104** (la ripubblicazione è gradita, previo riferimento all'originaria fonte cartacea e al link corrente dell'articolo).**





< **SCOPRI GLI ALTRI CONTENUTI DELLA RIVISTA** >  
**INFORMAZIONI O ACQUISTO: CLICCA QUI** >

**L'autore:**

Il Dott. **Steven Rochlitz** è un ex professore di fisica e autore di 10 libri su diversi argomenti. Dal 1980 è vegano e ha scoperto che una dieta a base di frutta, verdura e cereali, con l'aggiunta di un paio di pillole di vitamina B12, ha curato la sua asma. La versione in lingua originale di questo articolo è tratto da *Porphyria: The Ultimate Cause of Chronic and Environmental Illnesses*. <http://www.wellatlast.com>

**Note**

1. Rochlitz, Steven, *Porphyria: The Ultimate Cause of Common, Chronic, and Environmental Illnesses. With Breakthroughs in Diet, Supplements, and Energy Balancing*, 2011, 2a edizione, <http://www.wellatlast.com>
2. Lindahl O. e all., "Vegan regimen with reduced medication in the treatment of bronchial asthma", *Journal of Asthma* 1985; 22(1):45-55
3. <http://tinyurl.com/anys7th>
4. <http://tinyurl.com/aczdsjf>



5. Rochlitz, Steven, *Allergies and Candida: with the Physicist's Rapid Solution*, 5a edizione, 2012, <http://www.wellatlast.com>
  6. Goodwin, R.D. e all., "Asthma and Panic Attacks Among Youth in the Community", *Journal of Asthma* 2003; 40(2):139-145
-