

## Articolo tratto dal libro di Matt Traverso: La Nuova Biologia della salute pag. 47

### Ossigeno

**L'elemento più importante per la salute delle cellule è l'ossigeno.**

Salute, vita e morte: tutto avviene a livello cellulare.

La salute è energia e l'energia viene prodotta a livello cellulare.

Le cellule hanno bisogno di ossigeno per convertire il glucosio in ATP (adenosina trifosfato), il carburante del nostro corpo. Per questo motivo le cellule devono ricevere ossigeno.

Abbiamo visto che la malattia è il risultato di una cattiva rimozione di tossine dal corpo e che l'ossigeno è essenziale a questo processo di rimozione, perché ci vuole *energia* per rimuovere le tossine, e l'energia è prodotta grazie all'ossigeno. L'ossigeno è la fonte di energia più potente ed importante.

La maggior parte delle persone non si rende conto che è l'ossigeno che accende il nostro corpo e lo fa andare avanti. Il modo in cui utilizzi l'ossigeno ha un impatto diretto sul funzionamento del tuo corpo. L'ossigeno è assolutamente essenziale per l'esistenza di qualsiasi essere vivente. Possiamo sopravvivere mesi senza cibo, giorni senza acqua, ma solo pochi minuti senza ossigeno! Non c'è altra sostanza al mondo da cui dipendiamo maggiormente.

**Alla base di ogni malattia c'è una carenza di ossigeno.**

Le ricerche mostrano una diretta correlazione tra la salute di una persona ed il livello di ossigeno nel suo sangue. Tutto quello che priva le tue cellule di ossigeno causa malattie e *abbassa* la tua energia vitale ("carenza di forza") e tutto quello che fa per arrivare più ossigeno alle tue cellule ti rende più sano.

Il dottore Otto Warburg, premio Nobel per la Medicina per la sua ricerca sulla respirazione cellulare, ha scoperto che, a differenza di tutte le altre cellule del corpo umano, quelle cancerogene non respirano ossigeno ma sono anaerobiche, ovvero ricavano la propria energia senza bisogno dell'ossigeno. Il dr. Warburg afferma che *la crescita delle cellule cancerose inizia da una relativa carenza di ossigeno. Il cancro non può svilupparsi in un ambiente ben ossigenato.*

Spiega inoltre come questo ambiente anaerobico crei una grande quantità di altre malattie degenerative quali tumori, malattie cardiache e diabete.

Il legame tra la diminuzione di ossigeno e la malattia è stato ampiamente dimostrato e le prove sono schiaccianti.

Sono stati fatti degli esperimenti in laboratorio con le cellule di alcuni topi in cui, in un determinato lasso di tempo, si è ridotta del 40% la quantità di ossigeno ricevuta da queste cellule. Il risultato?

Alcune cellule sono morte, altre si sono indebolite, altre ancora sono *mutate*. Sono poi state iniettate di nuovo nei topi, e questi hanno sviluppato il cancro. Cellule simili erano state invece ossigenate in modo ottimale durante lo stesso lasso di tempo e poi iniettate in altri topi. Nessuno di questi topi ha sviluppato il cancro.

Affinché si possa eliminare dal nostro corpo l'inquinamento che causa le malattie è necessario unirlo all'ossigeno. Senza un sufficiente apporto di ossigeno il corpo *non riesce* ad espellere i rifiuti, per cui gli accumuli di tossine restano dentro di noi, ed è proprio questa la causa di tutti i problemi. La mancanza di ossigeno porta ad un accumulo di tossine, che a sua volta porta alla malattia.

**Più ossigeno c'è nel nostro sistema, più energia abbiamo a disposizione per eliminare le tossine e mantenerci in salute.**

Una quantità insufficiente di ossigeno significa al contrario insufficienza di energia, che può sfociare in un qualsiasi disturbo, dal lieve affaticamento a malattie mortali.

Il problema è che diamo tutti troppo per scontata l'importanza dell'ossigeno, ma è arrivato il momento di rendersi davvero conto di quanto cruciale sia il ruolo di questo elemento prezioso. Un corpo che ha un'alta concentrazione di ossigeno ha a disposizione un esercito di gran lunga più forte per combattere ed eliminare malattie ed infezioni. Un corpo ricco di ossigeno non sarà mai un terreno fertile per batteri, germi o virus.

**Non stiamo dando al nostro corpo abbastanza ossigeno, ed è questa una delle ragioni per cui ci ammaliamo così tanto.**

Il modo migliore per rendere ottimale la nostra salute è quindi accertarci di ossigenare bene tutte le nostre cellule.

Studi clinici condotti su migliaia di soggetti nell'arco di un trentennio hanno definitivamente dimostrato che il fattore più importante per la salute e la longevità è il modo di respirare (*The Framingham Heart Study; The Breathe Well Be Well Study; The von Ardenne Studies*, e molti altri).

## **Una respirazione ottimale è vitale**

Nei polmoni ci sono miliardi di minuscole sacche contenenti aria, dove il sangue viene purificato, rifornito di ossigeno e ridistribuito per tutto il resto del corpo. Quando espiri, espelli anidride carbonica e altre sostanze tossiche. Una corretta respirazione elimina fino al 75% delle tue scorie!

Il respiro è vita, ci dà gran parte della nostra energia, ma solo poche persone sfruttano più del 20% della propria capacità respiratoria. Per quanto semplicistico possa sembrare, *dobbiamo imparare a respirare in modo efficace!* Se le cellule non ricevono abbastanza ossigeno, non avranno l'energia sufficiente per funzionare correttamente, per cui la cosa più importante che puoi fare per migliorare subito la tua salute è senza ombra di dubbio imparare a respirare correttamente.

**Una respirazione diaframmatica profonda è in assoluto la cosa che più stimola il sistema linfatico!**

Un'importante scoperta viene dalla linfologia Jack Shields, che mise delle microcamere all'interno del corpo di alcune persone per osservare cosa effettivamente stimolasse maggiormente la pulizia del sistema linfatico, e scoprì che **la respirazione diaframmatica profonda** è di gran lunga l'azione che meglio stimola la pulizia del sistema linfatico. Questo tipo di respirazione crea infatti un effetto vuoto che risucchia la linfa all'interno del flusso venoso e velocizza il processo di eliminazione delle tossine dal corpo. Ricorda: la salute del corpo dipende tantissimo dal sistema linfatico.

*Praticare una respirazione diaframmatica e profonda è come avere un aspirapolvere nel sistema immunitario che aspira i veleni con estrema rapidità. (Dr. Jack Shields)*

In questo modo l'eliminazione di tossine aumenta fino a 15 volte!  
(Dr. J.Shields,"Lymph glands and homeostasis"*Lymph*,25,dicembre 1992).

**Come si fa la respirazione diaframmatica.**

Prima di cominciare con qualche semplice esercizio di respirazione, prendi coscienza del fatto che se il cuore è la pompa del tuo sangue, il sistema linfatico invece non ha nessuna pompa, per cui la sua circolazione dipende dai tuoi movimenti e soprattutto dalla tua respirazione.

**La circolazione linfatica permette al tuo corpo di trasportare ed espellere le tossine, rendendolo un ambiente pulito e favorevole per la crescita di cellule sane.**

Ricorda che *il maggior flusso di sangue avviene nella parte inferiore dei polmoni*. In particolare, il terzo più in basso è la zona più grande e ricca di ossigeno. Sfortunatamente, la maggior parte delle persone respira superficialmente. A ogni respiro si verifica un importante scambio all'interno dei tuoi polmoni, rivitalizzandolo; quando espiri, le tossine presenti nel tuo sangue, come ad esempio l'anidride carbonica, vengono espulse attraverso il respiro. La maggior parte delle persone respira usando solo un terzo della propria capacità polmonare, la parte alta dei polmoni, dove c'è solo un venti per cento del sangue effettivamente in circolazione. Chi respira in modo superficiale non completa lo scambio che si verifica nella sezione più bassa dei polmoni, zona in cui circola la maggiore quantità di sangue, e ciò significa che il sangue torna alle cellule carico di tossine e senza l'apporto del giusto fabbisogno di ossigeno. Una respirazione lenta e profonda è l'elemento fondamentale per mantenere un corpo, una mente e uno spirito sani! Per ottenere il massimo beneficio dall'aria che respiri quotidianamente, impara a **respirare dal basso verso l'alto**.

Il miglior modello di respirazione diaframmatica è rappresentato dalla seguente proporzione : 1 : 4 : 2

- Inspira* (con il naso) contando per multipli di 1.
- Trattieni* il respiro contando per multipli di 4.
- Espira* (con la bocca) contando per multipli di 2.

Per esempio : inspira per 6 secondi, trattieni il respiro per 24 secondi, espira per 12 secondi.

**Quando fai questo esercizio di respirazione, cerca di ripetere questo ciclo almeno dieci volte consecutive.** Fai questo esercizio tre volte al giorno per dieci giorni e non solo vedrai i tuoi livelli di energia aumentare *drasticamente*, ma noterai anche che sarai in grado di evitare malesseri e malattie molto più facilmente.

La prossima volta che sei preoccupato per la tua salute o vuoi rinforzare il tuo sistema immunitario, prima di prenderti qualcosa fai un paio di respiri diaframmatici e profondi, così le tue cellule saranno pulite e pienamente ossigenate ed avranno l'energia vitale necessaria per funzionare al meglio!

## **L'esercizio aerobico.**

Praticare esercizi aerobici è fondamentale per la salute, poiché agisce sulla capacità del corpo di utilizzare al massimo l'ossigeno, aiutandolo a *fluire e circolare* nei vasi sanguigni. Questo è essenziale perché, vedi, tu puoi anche mangiare cibo sano e prendere i migliori integratori più potenti al mondo ma, se la circolazione sanguigna è ridotta, queste sostanze nutritive non riusciranno a raggiungere tutte le parti del tuo corpo, che quindi ne soffriranno.

Il *New England Journal of Medicine* ha pubblicato un articolo in cui si afferma che **le donne che praticano regolarmente questi esercizi riducono il rischio di tumori al seno del 72%!**

Per 'esercizio aerobico' intendo una forma di esercizio fisico continua, moderata e che duri almeno 15-20 minuti ( a proposito, aerobico significa "con ossigeno"). Punta sulla durata dell'esercizio, *non* sull'intensità, e cerca di mantenere un ritmo moderato. Se ti senti molto affannato mentre ti alleni, vuol dire che stai sbagliando qualcosa.

Ecco il modo corretto di fare esercizio aerobico : prima fai un po' di riscaldamento per 5-10 minuti, poi l'esercizio vero e proprio per almeno 15-20 minuti e alla fine altri 5-10 minuti di raffreddamento.

Durante la fase di riscaldamento, il tuo battito cardiaco aumenta fino al 60% della sua capacità e nella fase dell'esercizio aerobico fino al 70% (è durante questa fase che si bruciano i grassi)- Poi, durante la fase di raffreddamento il ritmo del battito scende al 55% della sua capacità.

Indipendentemente dall'età, dal peso e dall'abilità atletica, l'esercizio aerobico fa benissimo.

## Fa miracoli al cuore.

Grazie all'esercizio aerobico il tuo cuore diventerà un muscolo forte e sano che ti sosterrà nei picchi di attività fisica e nei momenti di intensa emozione. Così facendo, avrai sempre a disposizione grandi riserve di energia per affrontare qualsiasi tipo di stress.

L'esercizio aerobico aumenta anche la quantità di sangue (specialmente i globuli rossi e l'emoglobina), rinforza il sistema immunitario, allarga i vasi sanguigni ed i capillari che possono così trasportare più ossigeno. Aiuta il processo di ossigenazione delle cellule, di eliminazione delle scorie e riduce il rischio di malattie cardiache, ipertensione, diabete, ictus e cancro.

Inoltre, grazie all'esercizio aerobico vengono emesse le endorfine, sostanze biochimiche dette anche 'ormoni della felicità', che allentano lo stress, alleviano la depressione e stimolano il sistema immunitario. Per di più, l'esercizio aerobico incrementa i livelli degli ormoni della crescita...l'ormone della giovinezza!

L'esercizio fisico può essere aerobico (con ossigeno) o anaerobico (senza ossigeno) : ciò determina questa differenza è il livello di intensità.

Nuoto, ballo, corsa, bicicletta, canottaggio, spinning sono buoni esempi di esercizio aerobico a bassa frequenza cardiaca. Giusto per avere un'idea, se ti stai allenando aerobicamente, dovresti essere in grado con contemporaneamente di sostenere una conversazione-

In sostanza, se vuoi avere un corpo veramente sano ed energico,devi fare dell'esercizio fisico equilibrato.

“Essere in salute”, tra l'altro, non vuol dire avere un fisico perfettamente scolpito con tutti i muscoli in vista, significa piuttosto godere di un funzionamento ottimale di tutti gli apparati del corpo, quello muscolare, il sistema nervoso, l'apparato digerente, il sistema linfatico ed ormonale. Non cercare di essere solo in forma, ma piuttosto *in salute*, con un'abbondanza di energia e vitalità!

Fai una prova e giudica tu stesso il risultato : nell'arco dei prossimi dieci giorni, impegnati a fare dell'esercizio fisico (aerobico) almeno sei volte! **E divertiti mentre ti alleni** : aggiungi degli elementi alla routine, come la musica, gli amici, un ambiente diverso, un personal trainer e così via, per darti una maggiore motivazione.

### La Nuova Biologia della Salute



- Autore: Matt Traverso
- Editore: Tecniche Nuove Edizioni
- Data pubblicazione: Novembre 2009

#### Dettagli

Matt Traverso, esperto mondiale di coaching e formazione motivazionale, con questo libro intende innanzitutto “svegliarci” da quella che definisce “ipnosi culturale”. In altre parole, le scelte quotidiane che noi facciamo soprattutto in materia di alimentazione e di cura della malattia, sono sostanzialmente viziate da un'informazione di parte e pervasiva che di fatto ci nasconde quelle conoscenze che ci servirebbero per stare in salute senza farmaci. La consapevolezza e la conoscenza di ciò che sta alla base della salute e della malattia, di cosa succede quando ci alimentiamo in un certo modo o prendiamo un farmaco, è la condizione necessaria per un cambiamento radicale della nostra vita verso la salute e la longevità.

In questo modo l'autore ci riconduce a quelle conoscenze fondamentali dei meccanismi per i quali il nostro organismo funziona o si ammalia, invecchia precocemente o naturalmente. **La scelta di adottare uno stile di vita sano è una tappa fondamentale sulla strada della realizzazione di sé e della felicità. La medicina del futuro, infatti, non si baserà sui farmaci, ma sullo stile di vita.**

Una ricca raccolta di fonti bibliografiche, anche online, permette a chiunque di approfondire tutti i temi che l'autore tratta in modo necessariamente sintetico.

Per informazioni: <http://www.mattraverso.com>

### La Nuova Biologia della Salute

#### Riconquista il controllo della salute e della vita!