

Respirate liberamente!

Esercizi di respirazione per pazienti con malattia in fase acuta ma anche per persone in salute.

Una giusta respirazione è il miglior presupposto per una vita sana e vi protegge in caso di crisi respiratorie che mettono a repentaglio la vita. La potete considerare un'eccellente medicina per la quale possediamo già una ricetta. I suoi ingredienti più importanti sono:

- 1.) Le conoscenze necessarie sulla respirazione
- 2.) L'allenamento muscolare delle vie respiratorie e uno stile di vita sano

Potete trovare sulle nostre pagine online un programma atto ad esercitare ed allenare la respirazione. Tale programma viene adoperato con grande successo ormai in tutto il mondo.

Il programma è stato da me sviluppato e testato con l'aiuto prezioso di numerosi volontari. Io stessa sono internista nel reparto di pneumologia (tisiologia?), opero inoltre come medico di pronto intervento e medico sportivo e ho accumulato esperienza nella riabilitazione. Attualmente lavoro nel reparto di terapia intensiva per pazienti con ventilatore del Weaningzentrum e nel reparto di pneumologia della Clinica Universitaria Greifswald. Assisto i pazienti con malattie polmonari durante le crisi acute e, una volta staccato il respiratore, li aiuto a riprendere a respirare autonomamente superando le crisi dispnoiche. Questa pratica coinvolge attualmente anche molti ammalati di Covid-19.

Potete adottare il programma anche in via preventiva. L'esperienza mostra che malattie dell'apparato respiratorio in pazienti allenati presentano un decorso più breve e più blando. Gli esercizi inoltre possono essere svolti come riabilitazione dopo una malattia polmonare.

Cosa trovate sulla nostra pagina web:

- 1.) Le informazioni basilari sul respiro.  
Abbiamo messo a vostra disposizione brevi interventi, interviste e FAQ, che potete scaricare in formato audio o come PDF, con l'obiettivo che in poco più di mezz'ora possiate farvi un'idea di come funziona la respirazione. Il sapere rende consapevoli e vi aiuta a combattere la paura soprattutto nel momento in cui vi trovate ad affrontare una crisi respiratoria acuta.
- 2.) Un programma di training che coinvolge i muscoli respiratori. Vi presentiamo i singoli esercizi attraverso testi di facile comprensione, suddivisi in due unità, per principianti e per progrediti. La prima unità si può svolgere anche a letto e al momento la concludono malati sparsi in tutti e cinque i continenti. La seconda unità potenzia le capacità respiratorie e ci prepara a una vita lunga e in salute.

### **Consigli generali per costituire una sana respirazione e per potenziare il sistema immunitario:**

- Bevete 2/3 litri di acqua e/o tè al giorno, così le mucose delle vie respiratorie restano umide e le difese contro agenti esterni possono funzionare correttamente.
- Seguite una dieta che faciliti la digestione. È importante assumere vitamine e fibre in quantità sufficiente (frutta e verdura). Prediligete alimenti che vanno masticati (masticate circa un'ora al giorno). L'azione drenante esercitata dalla masticazione combatte le infezioni presenti nel setto nasale. Cercate di mangiare solo tra le 8 del mattino e le 16 del pomeriggio (digiuno a intermittenza), questo metodo aiuta a liberarsi dalle tossine.
- Dormite sufficientemente! Dormire almeno sette ore e mezza a notte rende più semplice per il corpo rigenerarsi. Protegetevi dalla luce e dai rumori (ad esempio con tappi per le orecchie) per addormentarvi più facilmente. Anche praticare per mezz'ora alla sera uno sport di resistenza può conciliare il sonno.
- Evitate il consumo di alcolici e smettete di fumare. Il fumo di una sola sigaretta inibisce per ore la naturale funzione di difesa dei polmoni, mentre l'alcool disturba sensibilmente il ciclo sonno-veglia.
- Trascorrete quotidianamente almeno un'ora alla luce del giorno. Non importa se piove o splende il sole, il vostro sistema immunitario si rafforza qualsiasi siano le condizioni di luce.
- Attivate il vostro metabolismo! Ad esempio compiendo i famosi 10.000 passi al giorno. Camminando di buon ritmo si riescono a fare circa 1.000 passi in dieci minuti, quindi dopo un'ora e quaranta avrete eseguito più o meno 10.000 passi. Potete scaricare un app contapassi, vi spronerà e noterete che i passi in avanti arriveranno velocemente. Esistono anche dei programmi che aiutano a raggiungere determinati obiettivi, ad esempio riuscire a compiere 10 km a piedi entro 10 settimane. In questo modo risvegliate il vostro metabolismo e di conseguenza la digestione e il sistema immunitario.
- Per rimanere in salute l'Organizzazione Mondiale della Sanità consiglia di praticare 30 minuti di attività sportiva al giorno, o, 150 minuti a settimana. Il training specifico per la muscolatura respiratoria che trovate sulla nostra pagina web contempla esercizi che hanno esattamente questa durata. Vi consiglio di provarli!
- Un'ottima terapia contro lo stress? Fischiare, cantare, canticchiare! Anche suonare uno strumento a fiato è un training eccezionale per la respirazione. Accentua il momento dell'espiazione, che tendiamo a trascurare soprattutto se siamo stressati o in ansia. È necessario espirare profondamente per permettere ai polmoni di assorbire nuova aria ricca di ossigeno.
- Un esercizio di crossfit come il jumping jack o l'alzare e abbassare le braccia da seduti risvegliano il sistema immunitario polmonare. Stare distesi nella posizione della mezzaluna (supini, con bacino e gambe che tendono da un lato) o praticare la posizione del libro (distesi supini, con ginocchia sollevate e piedi a terra, braccia aperte lateralmente, muovere le ginocchia verso terra da un lato, e la testa dal lato opposto in maniera alternata) aiutano un'ossigenazione profonda dei polmoni, fino alle parti inferiori. Questi esercizi si possono anche praticare da seduti, integrandoli nella routine quotidiana. Trovate le pratiche corrispondenti online, nella nostra sezione dedicata ai muscoli respiratori. Prendete ispirazione! Potete sempre adattare le sequenze da voi selezionate alla vostra capacità di rendimento.

**Voi stessi siete la vostra migliore medicina!** Nessuno può compiere 10.000 passi, o stare all'aria aperta, o dormire sufficientemente al vostro posto. Prendetevi cura della vostra salute e rafforzate il vostro corpo. In tal modo siete d'aiuto a voi stessi e agli altri!