

Possiamo da subito respirare aria sana, pulita, ionizzata e energizzata nonostante il disastro ambientale in atto.

di Dominique Hort, dottore in chiropratica

Se noi inventassimo un medicamento (che ovviamente non esiste...) che diminuisse del:

- 2-4% **morti premature**
- 6% nuovi casi di **asma infantile**
- 10% casi di **bronchiti infantile**
- 1% **ospedalizzazioni per malattie respiratorie**
- 4% casi di **demenza**
- 11% casi di **pre-eclampsia nelle donne incinte**

riceveremmo il premio Nobel per la medicina. La cosa più incredibile è che avere questi benefici (e molti altri!) è possibile e senza effetti secondari.

Ce lo dice lo studio - *Malmqvist et al. Estimated health benefits of exhaust free transport in the city of Malmö, Southern Sweden. Environment International, 2018; 118: 78 DOI: 10.1016/j.envint.2018.05.035* - e ci dice anche come fare: **diminuendo l'inquinamento dell'aria da polveri fini!**

Nel corso della prima conferenza globale sull'aria che si è tenuta a ottobre 2018 a Ginevra, l'Organizzazione Mondiale della Sanità ha confermato che l'inquinamento dell'aria è responsabile per:

- il 24% delle morti di ICTUS
- il 43% delle morti per malattie ostruttive croniche dei polmoni
- il 29% delle morti per tumori polmonari
- il 25% delle morti per attacchi ischemici al cuore (infarti)

Se ci soffermiamo a ponderare la gravità di questi dati e soprattutto il loro significato in termini di sofferenze, costi per il sistema sanitario, perdita di produttività e costi sociali, ci rendiamo velocemente conto della ragione per la quale, da quest'anno, l'inquinamento ambientale e soprattutto quello dell'aria è stato aggiunto alle altre 4 cause principali di morti prevenibili (fumo, alcol, cattiva alimentazione e mancanza di esercizio fisico) nelle priorità dell'Organizzazione Mondiale della Sanità.

Ci sono studi che ormai associano inequivocabilmente l'aria e la sua pessima qualità, a difficoltà cognitive sempre più presenti nelle nostre scuole e alla demenza di cui soffre sempre più la nostra popolazione anziana. Purtroppo, a differenza del cattivo cibo che può essere evitato, con l'aria abbiamo molta meno scelta. Se le concentrazioni di particolato (PM10 o PM 2.5), CO2 o altri inquinanti come la formaldeide, sono troppo alte, se la ionizzazione non è equilibrata, se ci sono batteri, virus o muffe nell'aria che respiriamo, noi ne diventiamo il cestino che le assorbe e accumula! Sto scrivendo questo articolo tra dicembre del 2018 e gennaio 2019 e come ogni anno, i livelli di particolato sono fuori norma, ma pochi ne parlano e ancora meno persone se ne preoccupano. Vengono perfidamente chiamate polveri fini, come per diminuirne l'importanza o la pericolosità, ma esse sono composte da sostanze cancerogene, che fanno degenerare le nostre cellule. Sono tossine che fanno ammalare e riducono l'aspettativa di vita in modo misurabile. È stato calcolato che l'inquinamento toglie a ogni abitante della terra oltre un anno di vita e costa in capacità cognitive l'equivalente della perdita di un anno di scolarizzazione... Con i livelli di particolato che sono dichiarati durante questi mesi noi dovremmo stare in casa e non fare sport all'aperto per non respirare troppo a fondo e incamerare ancora più tossine! Passeggiare o correre la sera in città è pericoloso e da evitare. Da anni sto studiando con i miei colleghi della SOLS (www.solsociety.swiss), la qualità dell'aria nelle abitazioni dove le concentrazioni di inquinanti sono spesso dalle 2 alle 5 volte maggiori che nell'aria esterna (!) e vi posso dire che la situazione è ancora peggiore di quello che ci si può immaginare. In casa o negli uffici troviamo concentrazioni di anidride carbonica troppo alte, una ionizzazione naturale praticamente assente, una presenza di particolato troppo elevata. Questo causa stanchezza, mancanza di concentrazione, di sonno e di energia che poi diventano un freno a tutte le attività quotidiane. Quando il particolato viene misurato negli ambienti esterni è spesso un valore medio che non rappresenta minimamente la gravità del problema in certe zone dove questo può essere anche da due a 14 volte oltre il valore massimo consentito! Quantità di inquinamento equivalenti a fumare fino a 10 sigarette al giorno o più...

Ho calcolato che a Chiasso con i valori medi annuali del 2017 dei PM 10 (quindi senza calcolare e il PM 2.5... o il resto degli agenti inquinanti), un neonato respirerà l'equivalente di 200 pacchetti di sigarette entro l'età dei 18 anni!

Capisco che politicamente i cambiamenti richiesti per migliorare la situazione siano molto poco popolari, ma dobbiamo assolutamente fare qualcosa e subito.

Sui miei pazienti rilevo giornalmente, effetti nocivi dell'aria sui livelli di radicali liberi, punti di allarme dei meridiani dei polmoni e sul cervello. Trovo collegamenti con asma, stress e con capacità, oltre che con i mali stagionali (influenza, raffreddori bronchiti, ...) che poi vengono attribuiti a virus e batteri, quando invece la causa principale è un terreno che è stato predisposto alla loro moltiplicazione, perché debole o indebolito da questi agenti inquinanti che vengono respirati regolarmente. Ricordiamoci che questo problema è presente praticamente tutto l'anno perché d'estate è l'ozono a creare inquinamento mentre d'inverno sono le polveri fini a farla da padrone e in primavera e autunno abbiamo le due cose in alternanza a seconda delle giornate...

La soluzione per fortuna esiste e viene permessa dal fatto che siamo una specie che vive all'interno di spazi chiusi e quindi se in questi spazi riusciamo a migliorare la qualità dell'aria respirata, ecco che il problema è risolto.

Clinicamente trovo che sia altrettanto importante ed essenziale respirare aria sana sia di notte, quando ci rigeneriamo e ripariamo i tessuti, che durante il giorno quando, con le attività quotidiane respiriamo maggiormente a pieni polmoni o con più frequenza.

Noi possiamo e dobbiamo fare due cose per aiutare la situazione e noi stessi:

1. Globalmente: inquinando il meno possibile l'aria (↓ temp. riscaldamento, ↓ fuochi che facciamo all'aperto, ↓ utilizzazione e velocità in auto, ...)
2. Individualmente: utilizzando nei locali chiusi dove viviamo e lavoriamo un Bionizzatore© in grado di:
 - a. Filtrare (togliere particolato fine)
 - b. Purificare (togliere virus, batteri, muffe, aldeidi, altri inquinanti)
 - c. Ionizzare (prima mondiale in apparecchi portatili: bilanciare perfettamente la presenza di ioni - e + come in alta montagna)
 - d. Energizzare l'aria (prima mondiale: dare all'aria i più alti livelli di coerenza energetica)

Sono fiero di poter scrivere è stato concepito in Ticino l'unico prodotto al mondo capace di portare tutti questi benefici contemporaneamente.

Chiamate in studio 091 210 58 58 se desiderate informazioni in merito o consultate il sito della SOLS www.solsociety.swiss.

Come regalo, qui di seguito il link per una conferenza video registrata che ho dato sul tema dell'inquinamento aria e le sue soluzioni www.carpediemvitae.com/aria

I benefici di un'aria di qualità superiore sono importanti:

- Miglior sonno
- Maggiore energia, meno fatica
- Meno problemi respiratori, minor necessità di medicinali per asma e meno irritazioni agli occhi e alla gola
- Aria meglio respirabile
- Minore necessità di aprire le finestre per cambiare l'aria con notevole risparmio di riscaldamento
- Maggiore vitalità degli animali
- E tanti altro

Sia la ionizzazione, che la tossicità dell'aria sono state studiate accuratamente negli ultimi 30 anni e tantissimi articoli scientifici pubblicati anche su prestigiose riviste mediche attestano l'urgenza di agire e trovare una soluzione sia come società che come individui.

Spero che portarvi queste informazioni possa aiutarvi a prevenire inutili sofferenze e migliorare la vostra salute e qualità di vita.