

Hubert Bösch  
Rosa Massari

Lucilla Satanassi  
Salvatore Satanassi

QUADERNI DI FRONTIERA

# Respiro bene

PREVENIRE E CURARE IN MODO NATURALE  
I DISTURBI DELL'APPARATO RESPIRATORIO



humusedizioni

Lucilla Satanassi  
Salvatore Satanassi

Hubert Bösch  
Rosa Massari

# Respiro bene

PREVENIRE E CURARE IN MODO NATURALE I  
DISTURBI DELL'APPARATO RESPIRATORIO



### **Avvertenza**

*Le informazioni scientifiche, sanitarie, psicologiche e dietetiche di questo libro sono tratte dall'ampia esperienza degli autori con l'utilizzo delle erbe e dallo studio della letteratura specializzata.*

*Viste le numerose variabili che possono incidere, le indicazioni fornite non comportano nessuna responsabilità da parte degli autori e della casa editrice circa la loro efficacia e sicurezza in caso di utilizzo da parte dei lettori. Ognuno è tenuto a valutare con buon senso e saggezza il percorso più appropriato da seguire..*

### **Coordinamento editoriale**

Vera Zaccarelli

### **Progetto grafico**

Gaia Ciani

© 2020 humusedizioni

Humus snc di Bösch Hubert e Satanassi Lucilla  
Via Laghetti 42, 47027 Sarsina (FC) [www.remediaerbe.it](http://www.remediaerbe.it)  
I ed. Giugno 2020

ISBN 9788888140124



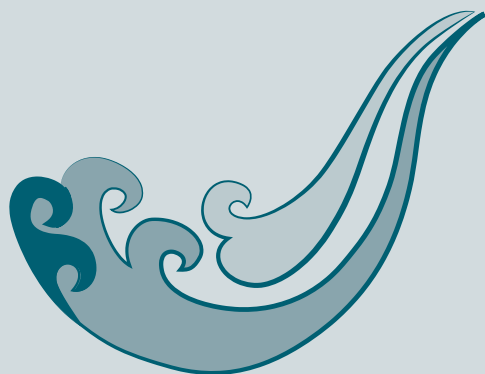
Questo volume è stato stampato da:  
Tipografia Petrucci s.r.l. - Città di Castello (PG)

# Indice

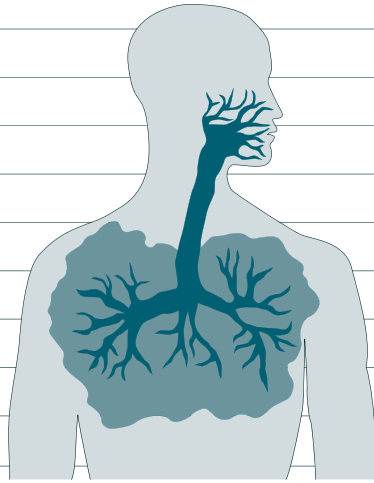
Introduzione	4
Respiro: un patto di scambio per la vita	6
Geografia dell'albero respiratorio	8
Il respiro è vita	10
Respiro: noi e l'altro	12
Psicosomatica dell'albero respiratorio	14
Medicina cinese e apparato respiratorio	19
La prevenzione	22
Respirare bene	24
Consigli alimentari	32
Scegliere la qualità	34
L'importanza di ascoltarsi	36
Voci di frontiera	40
Respirare bene con gli estratti idroalcolici e i gemmoderivati	42
Mantenere sano l'apparato respiratorio con la Floriterapia	56
Respiro sano con lo Spirito degli Alberi	70
Pratiche e rimedi per il buon respiro	79
Biografie	93
Bibliografia e sitografia	94



# Introduzione



# Respiro: un patto di scambio per la vita



*“[...] le strutture dei capillari dei polmoni erano palesemente degli alberi che si ramificavano nei minuscoli alveoli del nostro apparato respiratorio. Il cuore rivelava l'ampio tronco dell'aorta, che si biforcava negli alberi separati rappresentati dalle arterie e dalle vene dentro gli atri e i ventricoli. Era come se mi trovassi a mappare i rami degli alberi [...] invece stavo guardando il vero nucleo di un essere umano che, forse come me, aveva alberi nel suo cuore”. Nalini Moreshwar Nadkarni, “La terra e il cielo: vita segreta degli alberi”.*

Se si pongono a confronto l'uomo e il vegetale, si nota come l'uno sia la proiezione speculare rovesciata dell'altro. Rispetto alla pianta, l'uomo ha compiuto una rotazione di 180 gradi: alla testa dell'uomo corrisponde la radice

della pianta. Testa e radice sono infatti le parti più dure di tutto l'intero organismo, le più mineralizzate. Così come la pianta dalla radice percepisce la qualità del terreno e compenetra i processi salini, analogicamente l'uomo dalla testa e dagli organi di senso, percepisce e compenetra l'ambiente circostante.

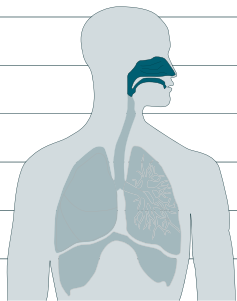
E mentre la pianta, inserendo la sua radice nella terra, si immedesima con la forza di gravità, l'uomo invece se ne distacca, muovendosi verso l'alto. Naso come radice, trachea ed esofago come tronco, bronchi e polmoni come chioma: l'apparato respiratorio è davvero molto simile a un albero rovesciato.

Non può lasciarci indifferenti nemmeno un'altra significativa complementarità: piante e umani respirano l'uno per l'altro, ovvero l'uomo inspira quello che l'albero espira e viceversa. Ossigeno e CO<sub>2</sub>. Ognuno fornisce all'altro la sostanza fondamentale per vita. Si chiama cessione reciproca, mutuo sostegno. Scambio.

Un legame forte quello tra noi e le piante, no? Potremmo perfino definirlo un legame di sangue, dal momento che, *dulcis in fundo*, tra emoglobina e clorofilla vi sono altre impressionanti corrispondenze: entrambe sono formate da 4 gruppi pirrolici al cui centro della molecola vi è per l'uomo il ferro (Marte), per la pianta il magnesio (Giove). Tutto ciò parla di un "patto" che non dovremmo così facilmente dimenticare.



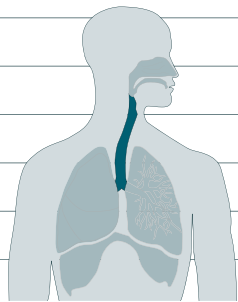
# Geografia dell'albero respiratorio



## Le radici

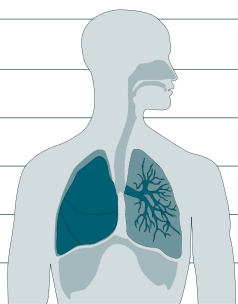
Al compiersi di ogni respiro l'aria ricca di ossigeno entra attraverso il naso, oltrepassa la superficie dei turbinati nasali, dove viene riscaldata, umidificata e purificata dalle sostanze estranee, che è bene filtrare perchè non giungano al tessuto polmonare. Siamo nelle radici dell'albero respiratorio.

Dal naso l'aria ricca di ossigeno passa alle prime vie aeree extratoraciche. Per prima è la faringe a ricevere aria, una cavità a forma di piccolo imbuto attraverso cui passa anche il cibo che ingeriamo. Nel punto in cui il canale dell'aria e il canale alimentare si separano c'è l'epiglottide, una membrana che, aprendosi e chiudendosi in maniera coordinata, impedisce al cibo di penetrare le vie aeree. Dalla faringe l'aria passa nella laringe, dove incontra le corde vocali, piccolissime membrane vibratili che, grazie al passaggio dell'aria, a cui sono molto sensibili, producono in noi quei suoni che mutano in parole grazie ai movimenti della lingua e delle labbra.



## Il tronco e i rami

Dalla laringe l'aria passa nella trachea, che disegna appunto un tronco, o canale cilindrico. Nel suo tratto terminale c'è la sua più importante biforcazione che origina la struttura anatomica dei bronchi: destro e sinistro. Ogni bronco conduce a un polmone. Questi organi costituiscono la struttura di trasporto dell'aria dalle vie aeree superiori a quelle inferiori, per questo li possiamo immaginare come il tronco e i rami del nostro albero respiratorio.



## La chioma

Ogni albero bronchiale si ramifica all'interno del polmone in tubi via via sempre più sottili, i bronchioli, che terminano a loro volta in sacche chiamate alveoli polmonari, dove avviene la respirazione vera e propria, cioè la cessione al sangue dell'ossigeno in cambio dell'anidride carbonica proveniente dal resto dell'organismo, che verrà emessa durante l'espiazione. Le diramazioni multiple, i rami, hanno lo scopo di aumentare la superficie di scambio tra ossigeno-CO<sub>2</sub> all'interno dell'albero respiratorio. Il polmone è l'organo principe in assoluto dell'albero respiratorio. È in esso infatti che avviene la respirazione vera e propria. La sua funzione è quella di permettere al sangue di effettuare lo scambio gassoso con l'ambiente esterno: la nostra folta chioma dell'albero.

## Il respiro è vita

Si inizia a vivere con un'inspirazione e si lascia il corpo con un'ultima espirazione. L'aria che respiriamo ci tiene tutti uniti, legati, avvolti da soffi di vita. La immettiamo nei nostri corpi per poi lasciarla andare e con essa respiriamo respiri di altri umani, di animali, di piante.

La respirazione è un globale atto di gruppo fra gli animali superiori (ci siamo anche noi) e le piante. Insieme creiamo il grande respiro della terra. Le piante, nelle foglie, partendo dall'acqua e dalla luce del sole, grazie alla clorofilla contenuta nei cloroplasti, organuli del citoplasma cellulare, riescono a trasformare una molecola di gas di anidride carbonica in un composto organico semplice, un glucide prima e glucosio poi, espellendo ossigeno. Questo atto gratuito che compiono è ancora un segreto, nessun laboratorio umano è riuscito a ripeterlo. Gli animali assorbono ossigeno, lo scarto delle piante, facendo entrare aria all'interno del corpo, che viene introdotta dalla trachea nei bronchi, fino ai polmoni, dove, diramandosi negli alveoli, entra in contatto intimo con il tessuto liquido che esprime l'essenza vitale: il sangue. Grazie all'emoglobina il sangue aggancia l'ossigeno inspirato e lo distribuisce alle cellule. Contemporaneamente cede anidride carbonica, che viene portata all'esterno del corpo con ciclo inverso insieme al vapore acqueo. La respirazione della Terra si svolge attraverso queste due polarità animale e vegetale, che si compenetrano, si corrispondono e si uniscono.

Con il respiro contribuiamo a questa unità nella dualità, a questo scambio continuo, perpetuo, necessario. Lo possiamo accordare con la natura o dimenticare nella nostra gabbia toracica, lo possiamo approfondire o lasciarlo piccolo e superficiale, lo possiamo aprire per respirare con le foreste o restringerlo nell'aria inquinata delle metropoli.

**Quando inspiriamo accettiamo aria, consentiamo alla vita di entrare** e ci lasciamo ispirare dal mondo, dagli altri regni, dagli altri respiri già respirati. Poi **tratteniamo un attimo, subiamo l'influsso di ciò che abbiamo introdotto**, e infine **lasciamo andare, mettiamo a frutto e doniamo quello che abbiamo avvicinato**, scambiato.

Il *prana*, o soffio vitale, secondo l'antica tradizione yogica viene assimilato dall'uomo appunto attraverso la pelle e il respiro. *Prana* è il principio vitale che governa tutto l'universo. Respirare in modo consapevole ci permette di riportare all'unione il sé individuale e il cosmo. Avere coscienza dell'atto respiratorio influisce sulla nostra coscienza e ne favorisce l'espansione. Attraverso i respiri consci, possiamo imparare a conoscerci, aprirci, liberarci da paure e controlli, diffondere calma e fluidità nel nostro corpo. Conoscere, ampliare, liberare il nostro respiro e i ritmi respiratori ha un'influenza diretta sugli stati mentali. Respirare bene e in modo costante ci accompagna a salute e longevità.

# Respiro: noi e l'altro

Alla nascita la nostra respirazione subisce un netto cambiamento: abbandoniamo l'elemento acqua, essenza stessa della vita amniotica, e ci connettiamo all'elemento aria, essenza stessa della nuova vita terrestre. Le manifestazioni a carico dell'apparato respiratorio esprimono spesso un conflitto che richiama la memoria di separazione dalla madre\*, la disgiunzione di due esseri che durante la gestazione erano un tutt'uno. A partire dalla nascita il bisogno primario di aria si sovrappone a quello di ricevere cura e amore. Separati dal respiro di Madre Acqua ci uniamo al nuovo respiro di Madre Terra, cominciando la danza di espansione e di contrazione. Tutte le manifestazioni a carico del respiro (tosse, asma etc.) parlano di questa danza d'Amore, *paso doble* teso tra 2 poli: *eros e thanatos*.

**Il respiro e le sue manifestazioni sono la cartina tornasole della nostra relazione con noi stessi e con l'altro.** I polmoni realizzando l'attività di scambio creano il contatto affettivo e sociale con il nostro ambiente. Il respiro evita che l'uomo si chiuda, si isoli, si renda impenetrabile. Respirare a pieni polmoni significa: *“accolgo Te oh Vita! Con fede respiro il profumo di ogni tua manifestazione! Sperimento l'alternanza tra dare e ricevere! Godo della tua abbondanza di cura e di amore e faccio entrare i tuoi doni,*

\* ——— Oggi, grazie al *lotus bird*, si può concedere al neonato il tempo ottimale per stabilire il proprio regime respiratorio, cosicché gli eventi legati alla nascita e al vissuto associato al primo respiro, possano lasciare al nostro inconscio impressioni positive