

La terapia del letto inclinato

La salute da una nuova angolazione

Dormire tenendo il letto inclinato di cinque gradi apporta grandi benefici alla circolazione, al metabolismo e al sistema immunitario. Può anche alleviare numerosi disturbi, da morbo di Alzheimer, diabete e glaucoma a emicranie, sclerosi multipla e vene varicose.

di **Jenny Hawke**

© marzo 2016

NEXUS Magazine

enny@nexusmagazine.com

Nella vita ci sono delle cose che in genere accettiamo senza obiezioni. Per molti di noi, nei paesi occidentali, una di queste è dormire in posizione orizzontale. Tuttavia un uomo, dopo aver studiato il sistema circolatorio nelle piante, ha sollevato dei dubbi sulla logica della nostra teoria del letto piatto. Andrew K. Fletcher ha scoperto che in tanti casi sollevare il letto di 15-20 cm all'altezza della testa produce miglioramenti notevoli per chi soffre di problemi circolatori e respiratori, diabete, ulcere degli arti inferiori, emicranie, sclerosi multipla, edema, morbo di Parkinson, problemi cutanei, lesioni midollari, vene varicose e molto altro.

Come funziona?

Il collegamento fra il mondo vegetale e il letto inclinato di sei gradi potrebbe sembrare strano, eppure l'interesse dell'inglese Andrew Fletcher, esperto di ingegneria meccanica con una grande curiosità per il funzionamento delle cose, inizialmente era partito dalla circolazione linfatica delle piante. Il suo interrogativo non era come fanno gli alberi a far risalire l'acqua dalle radici alle foglie, trattandosi di un flusso che va in un'unica direzione, ma piuttosto come funziona la circolazione della linfa. Fletcher sostiene che il flusso verso il basso genera un



flusso di ritorno tramite trascinamento molecolare. La linfa diventa densa perché il 98% dell'acqua è evaporata dalle foglie. La linfa è sempre più densa sulla cima di un albero, e per effetto della gravità questa linfa carica di nutrienti si sposta in basso come in un sistema di tubature verso ogni altra parte dell'albero: i frutti, il tronco, i rami o le radici. Il flusso verso l'alto è sempre meno denso del flusso verso il basso. Scoperto questo, Fletcher capì i possibili risvolti di un'applicazione di questo principio al corpo umano. Alcuni non saranno completamente d'accordo con la teoria di Fletcher sulla circolazione linfatica delle piante,¹ ma per coloro che hanno tratto sollievo dalla sua terapia del letto inclinato non ha grande importanza. Fletcher spiega il suo punto di vista:

“Ciò che dico è che la circolazione ha avuto inizio molto tempo prima che si sviluppasse il cuore, e questa circolazione primaria continua ad assistere il cuore, purché teniamo conto della

Il flusso verso l'alto è sempre meno denso del flusso verso il basso. Scoperto questo, Fletcher capì i possibili risvolti di un'applicazione di questo principio al corpo umano.

direzione della gravità. Il suo funzionamento segue il principio che il sangue che entra nei vasi capillari dei polmoni fornisce l'acqua e l'anidride carbonica che facciamo evaporare ogni volta che respiriamo. Evidentemente quindi il sangue diventa più denso all'uscita dai polmoni, poi passa attraverso il cuore e viene reimmesso nell'arteria principale, di fatto aggiungendo sangue più denso per creare un flusso pulsatile che

scende soprattutto verso i reni... Il sangue che si reimmette nel ritorno venoso dai reni è sempre meno denso del sangue arterioso che affluisce ai reni.”² “Capire questo concetto è stato un momento illuminante come non ne ho mai avuti, e ho immediatamente elaborato la Inclined Bed Therapy [IBT], ovvero la teoria del letto inclinato”, spiega.³ Fletcher racconta come è giunto alla conclusione che 15 cm è l'altezza ideale e 5° l'angolazione ottimale a cui inclinare un letto a due piazze standard per favorire la salute (l'altezza dell'inclinazione può variare leggermente in base alla lunghezza del letto, ma in ogni caso si calcola da un angolo di 5 gradi): “Ho chiuso ad anello un tubo riempito d'acqua con l'aggiunta di un po' di soluzione colorata nel punto di giuntura del tubo. Ho posto la parte di tubo con la soluzione salina colorata in corrispondenza della testa del letto per osservare come avveniva la circolazione. Sollevando un letto a due piazze [standard

Regno Unito] fino a 10 cm, la soluzione salina che scendeva verso il basso scorreva lungo la parte inferiore del tubo da una parte dell'anello. L'acqua pura vi scorreva sopra dallo stesso lato: in altre parole si creava un flusso bidirezionale in un unico tubo. Alzando il letto ancora di 2,5 cm, la circolazione avveniva in tutto l'anello... [alcuni esperimenti sono consultabili su <http://tinyurl.com/gpkfnes>.]

“Riscontrando un abbassamento delle vene varicose dopo quattro settimane di utilizzo del rialzo di 15 cm che produceva un angolo di 5 gradi, ho capito che avevamo ottenuto un cambiamento positivo della circolazione. “Ho chiesto al curatore di un museo di Boston di misurare un antico letto egizio inclinato, e mi ha confermato che anche quello era sollevato di 15 cm dal lato della testa.”⁴

Gravità e salute

Fletcher ha scoperto ulteriori prove dell'influenza della gravità sul corpo e della poca salubrità del dormire in orizzontale quando si è imbattuto in una ricerca della NASA in cui erano stati studiati soggetti sdraiati in orizzontale per riprodurre gli effetti del viaggio in microgravità sperimentato dagli astronauti nello spazio:

“Il riposo con la testa in orizzontale e con la testa in basso erano praticati e lo sono tuttora nei paesi coinvolti nel volo spaziale. Perché? Perché così si possono indurre... effetti degenerativi... senza neppure dover portare delle persone sane nello spazio, e a una frazione del costo.”⁵ Ciò riguarda in particolare le persone confinate a letto o che devono restare a letto per lunghi periodi a causa di problemi medici.

Il pendio in discesa

Un evidente disagio del dormire tenendo tutto il corpo sollevato è lo scivolamento, ma ci sono alcuni metodi per limitarlo. Fletcher ha ricevuto molti feedback dalla sua comunità di IBT e

suggerisce di usare una trapunta o una coperta al posto del lenzuolo inferiore, lasciando invece il lenzuolo inferiore sotto di essa. Inoltre, un tessuto antiscivolo come quelli che si mettono sotto gli zerbini può evitare che il materasso scivoli se si usa un rialzo sulla rete. Molte persone con diversi problemi di salute, fra cui i degenti ospedalieri, dormono con un rialzo ma solo per inclinare la parte superiore del corpo. Tuttavia, Fletcher sostiene che l'allineamento è importante per ottenere vantaggi circolatori per l'intero corpo, e non solo la testa o il busto: “Tutta la circolazione del corpo è importante, e non va bene sollecitare le articolazioni dell'anca contro la loro

Fletcher ha scoperto ulteriori prove dell'influenza della gravità sul corpo e della poca salubrità del dormire in orizzontale quando si è imbattuto in una ricerca della NASA...

rotazione normale, come quando si cerca di dormire su un fianco con il letto piegato nel mezzo. Ma dormire in posizione seduta è rischioso anche per altri motivi: le piaghe da decubito causate dalla mancanza di rotazione, per esempio.”⁶

Fletcher avverte che nelle prime due settimane di terapia del letto inclinato si possono avvertire risentimenti muscolari e rigidità del collo. Occorre bere più acqua per evitare la disidratazione: infatti con la IBT aumenta la respirazione e l'espulsione dell'acqua tramite la vescica. Le urine diventano più concentrate e si elimina una quantità

maggiore di scorie dal sangue. Un altro sostenitore dell'IBT, il fisioterapista, nutrizionista e specialista in traumi Ken Uzzell, elenca i potenziali vantaggi della terapia sul suo sito:

“I traumi emotivi si alleviano nel giro di 3-4 settimane o più a seconda dell'inclinazione. La salute ne beneficia notevolmente.”⁷

Nel suo sito specifica anche gli effetti collaterali e le controindicazioni.

Storie a lieto fine con la IBT

Dopo aver sviluppato la sua teoria alla fine degli anni Novanta, Fletcher reclutò con inserzioni sui giornali locali dei volontari disposti a provare la IBT. Con la diffusione di Internet, aprì il sito inclinedbedtherapy.com, che oggi conta decine di testimonianze e osservazioni scritte dagli utenti della comunità dell'IBT. Eccone alcune:

• Vene varicose ed edemi

Un trattamento tradizionale per vene varicose ed edemi è riposare tenendo le gambe sollevate. Fletcher spiega che il sollievo è dovuto all'afflusso di fluidi alla parte superiore del torso. Tuttavia, quando la persona si alza al mattino, i fluidi riprendono a scorrere verso il basso e il gonfiore ricompare. L'edema si forma perché “la pressione nelle vene è maggiore rispetto ai tessuti circostanti, così il fluido scorre dalle vene verso i tessuti, causando il gonfiore”. Il letto inclinato “spinge le vene varicose verso l'interno” applicando tensione al sangue nelle vene, e inoltre “abbassa la pressione nel sangue delle vene che causa il ritorno dei fluidi dalle gambe al sistema circolatorio...”⁸

• Ritenzione di urina e di fluidi

Fletcher era stato avvertito di risultati spettacolari da un paziente con morbo di Parkinson che si descriveva “gonfio come un palloncino”. Dopo aver iniziato a usare il letto inclinato, riusciva a espellere per via urinaria grandi masse di fluidi, e perse così tanto peso che

dopo una settimana tutti i suoi vestiti gli risultarono larghi.⁹ Fletcher riscontrò di persona questo fenomeno di rilascio dei fluidi quando suo padre era in coma in ospedale a causa di un'insufficienza renale acuta dovuta al cancro. I medici si aspettavano la sua morte imminente: aveva le gambe gonfie e urine simili a catrame per via del contenuto di sangue. Fletcher insistette per fare sollevare il letto del padre, rischiando quasi di farsi cacciare dall'ospedale. La IBT funzionò: "Quando finalmente gli inclinarono il letto, nel giro di poche ore le urine diventarono limpide e lui riacquistò conoscenza... e guadagnò altri otto preziosi mesi di vita."¹⁰

• Diabete

In uno studio svolto in Micronesia¹¹ sugli effetti dell'IBT sul diabete, i ricercatori hanno riportato nelle conclusioni: "...dormire su un letto inclinato appare un metodo efficace per contribuire a ridurre i livelli glicemici di coloro che devono tenere sotto controllo la glicemia. La IBT da sola non è sempre sufficiente: come qualsiasi altro approccio medico, per riuscire a controllare il diabete è necessario che la terapia del letto inclinato sia affiancata a farmaci, eventuali alternative naturali e modifiche allo stile di vita, con la giusta alimentazione e sufficiente esercizio fisico".

Un dato inatteso emerso dalla ricerca: "Curiosamente, prima dello studio tutti i partecipanti denunciavano altri problemi: mal di schiena, edemi, insonnia, frequente minzione notturna, apnee notturne, capogiri mattutini e dolori articolari. Tutti quanti hanno segnalato un miglioramento per questi problemi collaterali."

• Disturbi del sistema nervoso e del midollo spinale e problemi motori

Fletcher si rese conto che dormire sul letto inclinato aveva effetti positivi anche sul sistema nervoso quando la

caviglia di sua madre riacquistò il movimento in seguito alla terapia IBT per le vene varicose.¹² Uno dei suoi primi successi nel trattamento fu il caso di John Cann che aveva una paresi delle gambe dovuta a una lesione del midollo spinale. Usando l'IBT insieme ad altri trattamenti, alla fine riacquistò la capacità di camminare fra due sbarre parallele. Su YouTube è disponibile il filmato di un'intervista televisiva con Cann e Fletcher.¹³

Una paziente di 12 anni con paralisi cerebrale provò la terapia del letto inclinato dopo un incontro casuale fra Fletcher e la madre, che non riteneva

Uno dei suoi primi successi nel trattamento fu il caso di John Cann che aveva una paresi delle gambe dovuta a una lesione del midollo spinale. Usando l'IBT insieme ad altri trattamenti, alla fine riacquistò la capacità di camminare fra due sbarre parallele.

possibile alcun miglioramento per la figlia. La ragazza aveva bisogno di gambali e di una sedia a rotelle per muoversi a scuola. Dopo circa 8 mesi di terapia IBT, per la prima volta si alzò dalla sedia a rotelle a scuola.¹⁴

Terri, una paziente che da poco soffriva di sclerosi multipla, accusava dolori costanti alla coscia sinistra, il che le impediva di camminare per più di qualche passo. Dopo aver sentito parlare della IBT, usò dei libri per incli-

nare il letto. Nel giro di poche notti il dolore era sparito, tuttavia suo marito era infastidito dalla posizione del letto e lo rimise in piano. Il dolore ritornò, così Terri inclinò di nuovo il letto, e dal 1998 non ha più avuto bisogno di farmaci. In un'intervista radiofonica del 2015, Terri raccontava che il suo neurologo aveva sospeso di recente le visite in quanto ormai la condizione era migliorata. Era la prima volta che il medico vedeva migliorare qualcuno nella sua situazione.¹⁵

• Problemi cutanei e artriti

L'IBT dà risultati positivi per chi soffre di psoriasi e artrite psorisiaca. Una paziente con psoriasi cronica sottoposta volontariamente all'IBT ha documentato il suo processo di guarigione con alcune foto, visibili nel filmato di un'intervista radiofonica di Fletcher su inclinedbedtherapy.com/videos. Una paziente con artrite psorisiaca soffriva di dolori lancinanti alle mani e doveva metterle spesso sotto l'acqua calda per avere un po' di sollievo e riacquistare la mobilità. Dopo aver provato l'IBT per una notte sperimentò un sollievo istantaneo. In seguito divenne amica di Fletcher, il quale riferisce che a distanza di anni la donna non ha più dolore.¹⁶

• Problemi immunitari e circolatori

Fletcher segnala apparenti benefici per il sistema immunitario dovuti all'IBT. I praticanti dell'IBT hanno notato che si ammalano di meno rispetto a quando dormivano in orizzontale. Fletcher osserva che l'IBT accelera il metabolismo, infatti chi ha solitamente le mani e i piedi freddi sente più caldo e non ha un calo di temperatura al mattino come avviene fra chi dorme in orizzontale. La ricerca di Fletcher dimostra che quando le persone dormono su un letto inclinato, la frequenza cardiaca cala di 10-12 pulsazioni al minuto e la frequenza respiratoria cala di 4-5 cicli respiratori al minuto, mentre la circolazione aumenta.

Altri studi

Anche l'antropologo medico Sydney Singer ha studiato gli effetti del dormire in orizzontale. La sua ricerca¹⁷ si basa sull'elevazione di 10-30 gradi della sola testa, e non di tutto il corpo, ma sono emersi risultati interessanti riguardo agli effetti sulla pressione intracranica: sembrerebbe che la posizione del sonno sia una possibile causa di emicranie.

“Con nostra sorpresa, abbiamo scoperto che la maggior parte delle persone del nostro campione che soffriva di emicrania ha avuto miglioramenti grazie a un semplice cambiamento di posizione! Molti di loro non hanno più avuto emicranie, nonostante ne soffrissero da più di 30 anni! I risultati sono stati molto rapidi, riscontrabili in pochi giorni. Inoltre anche gli effetti collaterali notati erano molto interessanti: i nostri volontari si sentivano più vigili al risveglio; molti avvertivano che i seni nasali erano decisamente meno congestionati; alcuni dicevano di non avvertire più particolari allergie.” Lo studio nota anche il potenziale che il letto inclinato può offrire a chi soffre di altre condizioni dovute a congestione cerebrale, quali ADHD, morbo di Alzheimer, asma, glaucoma, SIDS, congestione sinusale, borse sotto gli occhi, apnee notturne e ictus. Queste osservazioni sono concordi con molte testimonianze del sito inclinedbedtherapy.com. Riguardo all'Alzheimer, Singer commenta:

“Il morbo di Alzheimer, a nostro avviso, potrebbe essere il risultato finale di una congestione cerebrale cronica e della pressione dovuta al dormire in

orizzontale. Nel cervello con Alzheimer i ventricoli cerebrali sono espansi, il che suggerisce una storia di pressione ventricolare, e le lesioni generalizzate lungo i ventricoli potrebbero indicare aree del tessuto cerebrale che si sono deteriorate a causa di questa pressione cronica.”

Come inclinare il letto

Inclinare il letto è semplice e non è costoso. Il sito di Andrew Fletcher mostra fotografie e video offerti dalla comunità dell'IBT su come costruire un letto inclinato in legno, come inclinare il letto con rialzi in plastica disponibili nei negozi di fai-da-te, e come realizzare dei rialzi usando bottiglie di plastica o barattoli di latta o altro riempiti di cemento.¹⁸

Anche il sito Electroherbalism.com offre consigli su come inclinare un letto, fra cui l'uso di una zeppa in schiuma posta sotto il materasso per l'intera lunghezza del letto.¹⁹

Test clinici e ostruzionismo

Anche se gran parte del successo dell'IBT è documentato dalla ricerca dettagliata che Fletcher conduce da oltre 20 anni e dalle prove aneddotiche della comunità dell'IBT, Fletcher sarebbe contento di vedere condotti altri studi scientifici sulla teoria del letto inclinato. Infatti ha presentato una richiesta a Sally Claire Davies, segretario nazionale britannico per la Medicina, perché sostenga la ricerca sull'IBT “tramite test clinici”, indicando le condizioni che andrebbero secondo lui incluse in uno studio.

Naturalmente Andrew Fletcher non

si occupa dell'IBT a scopo di lucro, e probabilmente sono proprio i soldi uno dei motivi per cui la sua invenzione del letto inclinato non è ancora stata sviluppata: metterla in pratica è davvero troppo semplice. Nel corso degli anni, spiega, ha incontrato diversi professionisti medici che considerano la sua IBT promettente e da approfondire con ulteriori studi, ma molte di queste espressioni di interesse non hanno avuto sviluppi. Inoltre è stato respinto senza mezzi termini da medici e organizzazioni benefiche che perseguivano interessi propri. Sul sito, Fletcher ha pubblicato le lettere che ha scritto per richiedere aiuto con i test clinici, corredate da vari rifiuti.²¹ Fletcher commenta:

“Finora è stata una battaglia convincere medici, chirurghi, infermieri, accademici ed enti benefici a fare ricerche su cose che già credono di sapere riguardo alla circolazione. Il problema è che si tratta di una soluzione troppo semplice, che abbiamo avuto sotto gli occhi fin da quando furono trovati i letti inclinati degli Egizi nelle tombe dei Faraoni, messi in mostra nei musei senza che nessuno si chiedesse: ‘Ma perché questi letti sono inclinati?’”²² ∞

Per approfondimenti, testimonianze e interviste sulla IBT, si visiti <http://inclinedbedtherapy.com> e la relativa pagina Facebook.²³

Jenny Hawke collabora con NEXUS da 15 anni e si occupa di comunicazione e gestione per Alternative News Project. Può essere contattata all'indirizzo jenny@nexusmagazine.com.

Note

1. <http://tinyurl.com/gow7qlf>
2. E-mail personale, Andrew K. Fletcher, 1 marzo 2016
3. <http://tinyurl.com/z7zsth0>
4. <http://tinyurl.com/z5xsxsvs>
5. <http://tinyurl.com/gvy7zx4>
6. E-mail personale, Andrew K. Fletcher, 1 marzo 2016
7. <http://www.freex.com.au/ibt.html>

8. <http://inclinedbedtherapy.com/videos>
9. <http://inclinedbedtherapy.com/videos>
10. <http://tinyurl.com/zzwp3xd>
11. <http://tinyurl.com/hlzp93g>
12. <http://inclinedbedtherapy.com/videos>
13. <https://www.youtube.com/watch?v=u3D71BQFCxQ>
14. <http://inclinedbedtherapy.com/videos>
15. <http://inclinedbedtherapy.com/videos>

16. <http://inclinedbedtherapy.com/videos>
17. <http://tinyurl.com/zvj129y>
18. <http://tinyurl.com/h4ykzpo>
19. <http://tinyurl.com/3x6puj>
20. Petizione disponibile su <http://tinyurl.com/hucb43x>
21. <http://tinyurl.com/hrq7hub>
22. E-mail personale, Andrew K. Fletcher, 1 marzo 2016
23. <https://www.facebook.com/InclinedBedTherapy/>

ABBONATI E SOSTIENI LA LIBERA INFORMAZIONE



Scopri tutti i vantaggi nel nostro shop on line



www.nexusedizioni.it - shop.nexusedizioni.it
info@nexusedizioni.it - Tel. 049 9115516