

MENSILE DI
MEDICINA,
SALUTE,
ALIMENTAZIONE,
BENESSERE,
TURISMO
E CULTURA

natura docet: la natura insegna

MEDICINA OLISTICA

Il Manifesto

ACQUA

**Il bene
più prezioso**

IL SUONO CHE CURA

**Campane
tibetane**

Sanità

Angelo Lino Del Favero



UnitelmaSapienza
Università degli Studi di Roma



OBA
**Operatore in Biosicurezza
Ambientale**
delle Residenze per anziani



www.unitelmasapienza.it
www.atta.bio
segreteria@atta.bio

LA SICUREZZA PRIMA DI TUTTO

LA SICUREZZA PRIMA DI TUTTO

Guardare al passato, costruire il futuro Gennaio 2021, spartiacque della pandemia?



di Massimo
Enrico Radaelli,
Direttore
Scientifico
di ND

Ianuarius (da cui deriva gennaio) era il mese che i Latini dedicavano a Ianus, la divinità del passaggio attraverso porte ("ianua"), divinità sacra agli inizi di nuove attività e di nuovi periodi, proprio per questo rappresentata come "bifronte": con sguardo rivolto sia in avanti che indietro, perché si può puntare a migliorare il futuro solo se si guarda criticamente al passato. Gennaio è anche il mese della luce che inizia a riprendere il dominio sulle tenebre: nelle antiche culture protoslave era il mese di Svarog, il padre creatore di tutti gli dèi, assimilabile ad equivalenti divinità greche (Zeus), romane (Iupiter: Giove) e germaniche (Odino). Nella radice del nome appare la sequenza di consonanti "sv", che si ricollega a "svet" (luce, in russo), e da sempre l'uomo ha percepito nella luce la fonte sia della vita che della conoscenza. Il mio personale augurio è che questo particolarissimo gennaio si ponga veramente come una luce fra il "prima" e il "dopo", relativamente alla pandemia che ha imperversato per tutto il 2020, lasciando tracce indelebili. Le premesse ci sono tutte: è iniziata una campagna di vaccinazione senza precedenti, i Medici conoscono meglio gli aspetti fisiopatologici della malattia da nuovo coronavirus, nuove terapie per le forme più gravi della malattia sono in corso di studio, sostanze naturali stanno destando interesse sempre maggiore nella prevenzione e, soprattutto, abbiamo tutti imparato l'importanza assoluta di concetti che non sono più astratti, quali igiene personale e sanificazione ambientale, pratiche che, a giudizio non solo mio, rappresenteranno in futuro la più importante eredità positiva di questa pandemia. Relativamente ai vaccini anti-covid-19, in un mondo che continua abbastanza stupidamente a dividersi fra pro e contro (e non si può essere "a prescindere" contro qualcosa che ha segnato positivamente la storia dell'uomo, sconfiggendo ad esempio vaiolo e poliomielite), è peraltro doveroso lanciare un segnale di giusta attenzione: i nuovi vaccini antivirali sono una realtà molto diversa da quelli classici, in cui frammenti di virus (meglio: di capsidi virali) o virus inattivati, servono a creare difese immunitarie specifiche. Nei nuovi vaccini occidentali viene utilizzato mRNA (RNA messaggero) che codifica una proteina virale, la proteina "Spike", legata alla capacità dei virus di penetrare all'interno delle cellule in cui, successivamente, si potranno moltiplicare. Il vantaggio è certamente nei tempi tecnici di produzione di questo materiale genetico, molto inferiori a quelli necessari per ottenere virus inattivati. L'auspicio è ovviamente che i risultati siano quelli attesi, perché ogni tunnel è destinato ad avere un termine e gli effetti secondari della pandemia, economici e psicologici, hanno ormai superato di molto il livello di guardia, restiamo però giustamente cauti perché, come scrisse Karl Popper ("Logica della scoperta scientifica", 1934) "il gioco della scienza è, in linea di principio, senza fine; ma chi dovesse concludere che le asserzioni scientifiche non hanno più bisogno di nessun controllo, e che si possono ritenere in modo definitivo verificate, si ritira dal gioco".



IN CODERTINA



Sanità
Angelo Lino Del Favero

Intervista
al Prof.
**Angelo Lino
Del Favero**

• pagina 6 •

MASSAGGIO SONORO ARMONICO

12 Campane tibetane

SCIENZE DELLA SALUTE

16 Il Manifesto di fondazione della Medicina Olistica Nazionale

PIANETA AZZURRO

20 Acqua: il bene più prezioso

PRIMA DEL FARMACO

26 Le erbe Proprietà e usi

PSICOLOGIA

34 Nuovi codici di interpretazione

PIANETA TURISMO

40 Lungo i Navigli Il Naviglio Grande

SCIENZE MOTORIE

44 Attività fisica e cervello

NATURODATIA

46 Fiori di Bach: Chestnut bud - Chicory - Clematis

ARTE

48 Satira e illustrazione

PERCORSI PSICOLOGICI

54 L'impalpabile vocale (Prima di tre parti)

CONSIGLI PER LA LETTURA

59 La dieta perfetta

FIABE MODERNE

60 Il nonno Gigi e la Banda di Francavilla

COMUNICATI STAMPA

64 Uno studio del Burlo e dell'Università di Trieste

PROSSIMAMENTE

66 La sindrome fibromialgica

Osservatorio internazionale:

- Africa: Martin Obioha
- Argentina: Santiago Spadafora
- Azerbaijan: Tural Mammadov
- Brasile: Patricia Urquiza Lundgren, Spartaco Bolognini
- Cina: Giovanni Cubeddu
- Giappone: Hiroshi Kazui
- India: Luca Riccò
- Israele: Moshe Jean
- Kazakhstan, Kyrgyzstan: Anara Bayanova
- Marocco: Miriem Dasser
- Moldova: Tatiana Cojocar
- Paesi balcanici: Olja Turanjanin
- Paesi scandinavi: Simona Aramini
- Romania: Bianca Constantin
- Spagna: José Miguel Lainez
- Sudafrica: Antonio Pappalardo
- Sud Est Asiatico: Adriano Ciocca
- Tunisia: Wael Toumi
- Ucraina: Nataliya Dyachyk
- Uruguay: Federico Dajas

Stampa:

Tipografia La Grafica di Frigerio Angelo & C. S.r.l.
Via G. Rossini 11, 23847 Molteno (LC)

Eventuali detentori di copyright sulle immagini ai quali non siamo riusciti a risalire, sono invitati a mettersi in contatto con amministrazione@saintgeorge.it. La Rivista è distribuita telematicamente in abbonamento gratuito e in versione cartacea a target selezionati. I dati sono trattati elettronicamente e utilizzati dall'Editore per la spedizione della pubblicazione e di altro materiale da essa derivato.

Nessun testo può essere riprodotto con qualsiasi mezzo senza il consenso scritto.

Presidente

Giuseppe Nappi (Pavia-Roma)

Coordinamento

Massimo Enrico Radaelli (Parma)

- Di Vito Angelo** (Milano):
Masso-Idroterapia
- Ditzler Hans Peter** (Montevideo, Uruguay):
Arte
- Evtusenco Olga** (Rovigo):
Magnetoterapia
- Fantozzi Fabio** (Roma):
Chirurgia estetica
- Farina Luca** (Pavia):
Comunicazione nel web
- Fermi Enrico** (Piacenza):
Bioingegneria
- Ferrari Paolo** (Parma):
Medicina dello Sport
- Ferretti Stefania** (Parma):
Urologia
- Foad Aodi** (Roma):
Professionisti di origine straniera in Italia e Salute globale
- Fraschini Andrea** (Varese):
Infezioni ospedaliere
- Franchi Stefano** (Savona):
Giornalismo
- Franzè Angelo** (Roma):
Gastroenterologia
- Fritelli Filippo** (Parma):
Politiche territoriali
- Gaddi Antonio Vittorino** (Bologna):
Telemedicina
- Galligani Giuseppe** (Reggio Emilia):
Scenari di mercato internazionale
- Gerace Pasquale** (Parma):
Angiologia
- Gianfrancesco Giuseppe** (Bologna):
Medicina olistica
- Giuberti Rosanna** (Milano):
Idrocolonterapia
- Ghisoni Francesco** (Parma):
Cure palliative
- Grassi Gianfranco** (Milano):
Ingegneria olistica e Psicologia
- Gregori Giusva** (Roma):
Osteopatia animale
- Gregori Loretta** (Parma):
Scienze naturali
- Grossi Adriano** (Parma):
Pedagogia
- Gualerzi Massimo** (Parma):
Cardiologia
- Guerrini Gian Luca** (Milano):
Innovazione industriale
- Guidi Antonio** (Roma):
Politiche legate ai diversamente abili
- Guidi Francesco** (Roma):
Medicina estetica
- "HeLLeR"** (Milano):
Associazioni di pazienti (Psoriasi)
- Korniyenko Halyna** (Parma):
Etnomedicina
- Lamping Martina Carmen** (Treviso):
Heilpraktiker
- Latsyev Oleg Yurevich** (Mosca, Russia):
Storia naturale
- Lisi Rodolfo** (Roma):
Traumatologia sportiva
- Lista Anna** (Parma):
Nutrizione
- Lista Vincenzo** (Pavia):
Amministrazione
- Loconte Valentina** (Parma):
Chirurgia plastica, ricostruttiva ed estetica
- Lofrano Marcello** (Brescia):
Formazione professionale
- Lombardo Claudio** (Bolzano):
Scienze e tecniche psicologiche
- Lotti Torello** (Firenze):
Dermatologia e Venereologia
- Luisetto Mauro** (Piacenza):
Nutraceutica
- Magaraggia Anna** (Vicenza):
Naturopatia e Riequilibrio Somato-Emozionale
- Maggi Filippo** (Milano):
Propulsione aerospaziale
- Maierà Giuseppe** (Milano):
Vulnologia
- Manni Raffaele** (Pavia):
Disturbi del sonno
- Mantovani Mauro** (Milano):
Biochimica sperimentale
- Marchesi Gianfranco** (Parma):
Neuropsichiatria
- Martinelli Mario** (Varese):
Terapia fisica vascolare
- Mazzarello Paolo** (Pavia):
Storia della Medicina
- Melotto Claudio** (Principato di Monaco):
Economia etica
- Menchinelli Claudio** (Roma):
Medicina legale

- Merighi Lara** (Ferrara):
Alleanza Cefalalgi
- Messina Lorenzo** (Roma):
Oftalmologia
- Miati Maurizio** (Parma):
Diritti dei Lavoratori
- Nicoli Giuseppina** (Pavia):
Misure ambientali e tossicologiche
- Mongiardo Salvatore** (Crotone):
Filosofia
- Moneta Angela** (Pavia):
Medicina di Genere
- Montanari Enrico** (Parma):
Neuroscienze
- Morini Emanuela** (Parma):
Scienze pedagogiche
- Occhigrossi Maria Simona** (Roma):
Medicina interna
- Pacchetti Claudio** (Pavia):
Parkinson
- Paduano Guido** (Lecco):
Tecnologie transdermiche
- Pagliara Claudio** (Bridisi):
Medicina olistica
- Pellegrini Davide** (Parma):
Letteratura e Poesia
- Piccinini Chiara** (Modena):
Audio Psico Fonologia
- Pigatto Paolo** (Milano):
Dermatologia
- Po Ruggero** (Roma):
Comunicazione
- Polizzi Manuela** (Parma):
Ingegneria civile
- Pregliasco Fabrizio** (Milano):
Virologia
- Pucci Ennio** (Pavia):
Neurologia
- Rabbi Federica** (Bologna):
Bioenergetica vibrazionale
- Radaelli Lorenzo Federico** (Parma):
Studenti e Università
- Revelli Luca** (Roma):
Chirurgia endocrina e vascolare
- Ricci Giorgio** (Forlì-Cesena):
Turismo sanitario
- Roncalli Emanuele** (Bergamo):
Turismo
- Sabato Giuseppe** (Arezzo):
Formazione universitaria
- Saidbegov Dzhahaludin G.** (Roma):
Riposizionamento vertebrale e articolare non invasivo
- Saito Yukako** (Tokyo, Giappone):
Scienze olistiche Naturopatia
- Savini Andrea** (Milano):
Naturopatia
- Scaglione Francesco** (Milano):
Farmacologia
- Schiff Laura** (Bologna):
Verde urbano e pianificazione territoriale
- Sciotta Mariarosa** (Parma):
Scienze infermieristiche
- Serraino Angela** (Reggio Calabria):
Massaggio sportivo
- Sitiza Giuseppe** (Cuneo):
Omeopatia e Omotossicologia
- Solar Iryna** (Forlì):
Medicina ayurvedica
- Solimè Roberto** (Reggio Emilia):
Fitoterapia
- Spaggiari Piergiorgio** (Milano):
Medicina quantistica
- Spagnolo Stefano** (Lecce):
Biologia agroalimentare
- Spattini Massimo** (Parma):
Medicina funzionale
- Tarro Giulio** (Napoli):
Virologia clinica
- Trecroci Umberto** (Forlì/Cesena):
Nutrizione integrata
- Troiani Daniela** (Roma):
Psicologia
- Truzzi Claudio** (Milano):
Sicurezza alimentare
- Turanjanin Olja** (Fojnica-Bosnia Erzegovina):
Idroterapia termale
- Turazza Gioriana** (Mantova):
Biomeccanica del piede
- Valentini Marco** (Forlì):
Sindromi fibromialgiche
- Varrassi Giustino** (Roma):
Medicina del Dolore
- Vento Maurizio Giuseppe** (Parma):
Otorinolaringoiatria
- Vicariotto Franco** (Milano):
Medicina della Donna
- Viscovo Rita** (Milano):
Medicina rigenerativa e Tricologia
- Zanasi Alessandro** (Bologna):
Idrologia medica
- Zurca Gianina** (Rieti):
Scienze sociali



Personaggi

Intervista al Prof. Angelo Lino Del Favero



di Massimo Enrico Radaelli, Direttore scientifico di ND

Parlare del Prof. Del Favero significa rivisitare gli ultimi decenni della Sanità italiana, una storia di impegno versatile, caratterizzata da una costante che difficilmente permane dopo gli anni giovanili, riassumibile con una sola parola: “entusiasmo”, nel senso greco del termine, una forza vitale che rende possibile qualsiasi obiettivo, una forza che non appaga mai chi ne è animato perché, raggiunto l’obiettivo, si sposta immediatamente verso altri, in ambiti anche apparentemente diversi ma accomunati, nel suo di Del Favero, dal senso profondo del “sociale” in tema di Salute e Benessere.

Originario di Valle di Cadore, piccolo comune del Bellunese alle pendici del monte Antelao, il “Nantelòu” in dialetto cadorino, la seconda cima delle Dolomiti, dopo la Marmolada, dopo la Laurea in Scienze statistiche ed economiche a Padova, Angelo Lino Del Favero ricoprì nella sua lunga carriera prestigiosi incarichi nel settore della Sanità, ma un episodio gli rimane nel cuore e ama raccontare nelle frequenti interviste: il collaudo del primo elisoccorso diurno e notturno in Cadore, “con un volo sopra il lago di Calalzo durante una tempesta, con tutti che sbiancavano”. Giovane dirigente a Belluno, accettò e vinse una grande sfida: portare la sanità pubblica

“La storia del mondo non è altro che la biografia di grandi uomini”
Thomas Carlyle, 1795-1881



Il Prof. Angelo Lino Del Favero

TABELLA SANITÀ ITALIANA (RANKING 2019)



in quelle zone al livello manageriale, negli anni '90. Poi venne l'esperienza trevigiana, quando fu il principale artefice della profonda trasformazione dell'Ospedale “De Gironcoli”, di Conegliano, e della creazione dell'Hospice di Vittorio Veneto. Esperienze che gli permisero il ricoprire con successo cariche importanti in un'altra regione, il Piemonte, con la riorganizzazione dei più grandi ospedali di Torino.

Nel 2014, quando era Direttore generale alle “Molinette”, nel capoluogo piemontese, Del Favero fu chiamato all'Istituto Superiore di Sanità, come Direttore generale, essendo già ben noto al Ministero della salute dove, dal 2008 al 2011, in due mandati diversi, aveva operato quale consulente. Il trasferimento a Roma lo proiettò in un mondo completamente diverso, dove seppe rapidamente creare una squadra efficiente, con oltre duemila dipendenti, prevalentemente ricercatori in tema di Ambiente, Biologia cellulare, Neuroscienze, Aids, Epidemiologia, Sorveglianza e promozione della Salute, nonché Centro nazionale delle malattie rare, dei trapianti, del farmaco, delle Malattie infettive, con seicento 600 precari che, alla fine, furono quasi tutti stabilizzati. Un impegno a dir poco titanico, caratterizzato da importanti investimenti nell'Informatica, i cui frutti si videro molto rapidamente: all'arrivo del Prof. Del Favero l'Iss era commissariato, a causa di un disavanzo economico che al

termine del mandato, cinque anni dopo, fu risanato, sia dal punto di vista del bilancio che da quello delle prospettive.

Dopo aver ricoperto svariati altri importanti incarichi, fra cui quello di Presidente di Federsanità-ANCI e quello di Consulente di Presidenti di Regione e del Ministro del Lavoro, della Salute e delle Politiche Sociali, attualmente il Prof. Del Favero è Docente presso UnitelmaSapienza, Università degli studi di Roma (dove è Direttore e Coordinatore scientifico di importanti Corsi di Formazione) e Amministratore delegato IIPH (Italian Institute for Planetary Health), società consortile fra Università Cattolica del Sacro Cuore, Istituto di Ricerche Farmacologiche Mario Negri e Vihtali Srl, continuando a rivestire anche altri importanti ruoli in



UnitelmaSapienza
Università degli Studi di Roma



ambito sanitario e della ricerca, compresa una consulenza nella gestione di una innovativa startup nazionale che si occupa di sanificazione ambientale, una scelta significativa, alla luce della pandemia tuttora in corso e del suo più importante insegnamento, l'attenzione all'igiene. In rappresentanza di UnitelmaSapienza, lo scorso 16 giugno, il Prof. Del Favero è stato nominato Presidente dell'Associazione Tessile e Salute subentrando al Dott. Franco Piunti, col preciso mandato di potenziare e valorizzare l'Associazione quale soggetto nazionale indipendente, al servizio di aziende, dei consumatori, e del Ministero della Salute e dell'Ambiente: una sfida importante, per coniugare innovazione e tecnologia, tipiche del Made in Italy con sostenibilità ed economia circolare, contando sul sostegno del Ministero della Salute, dell'Istituto Superiore di Sanità, del CNR e del mondo universitario nazionale, in uno sforzo comune di rilancio del sistema tessile italiano, anche in chiave igienico-sanitaria. Di questo tema, che coinvolge un mondo vastissimo e variegato, questa rivista si occuperà prossimamente.

Professore, qual è il Suo giudizio sulla gestione italiana dell'emergenza durante la pandemia?

Nella prima fase, complessivamente molto positivo, la Regione Veneto ha avuto subito il coraggio di fare delle scelte, in Lombardia ci sono stati problemi iniziali essenzialmente per la scarsa abitudine della gente a ricorrere alla sanità del territorio, con la conseguenza di un intasamento delle strutture ospedaliere nella prima ondata. Certamente il successo del modello veneto, emiliano-romagnolo e toscano, si fonda sull'organizzazione distrettuale del territorio, sul ruolo dai medici di famiglia e, forse soprattutto, sulla presenza di Dipartimenti di prevenzione ormai collaudati, con squadre bene attrezzate.

Nel corso di una Sua recente audizione in Senato Le è stato chiesto se, a Suo parere, sia preferibile un sistema di sanità

centralizzata oppure no.

“Le Regioni hanno dimostrato di capire in fretta la direzione giusta da prendere, semplicemente perché sono esse ad essere sul campo, quotidianamente. Ciò non toglie l'assoluta esigenza ed importanza di un costante “dialogo” con uno Stato centrale autorevole, analogamente a quanto avviene, ad esempio, in Germania. Non dobbiamo inoltre dimenticare che, in tema di sanità pubblica, fra Nord e Centro-Sud dell'Italia esistono differenze: lo Stato centrale è chiamato alla tutela della salute di tutti i suoi cittadini, intervenendo sulle disparità.

Come dovremo muoverci, ad emergenza terminata?

L'emergenza non è purtroppo ancora finita, anche se la curva epidemiologica al momento sta calando. Dovremo anche valutare



l'impatto della cosiddetta “variante inglese” e delle possibili mutazioni, caratteristiche di questa tipologia virale, il dato certo, però, è che non dovremo mai abbassare la guardia: il modello strutturale/organizzativo de-

gli ospedali-Covid andrebbe, secondo il mio parere tenuto in evidenza, come potenziali strutture per l'emergenza. Prima della pandemia i posti in rianimazione erano già sottostimati, in relazione al costo: ora andrebbero incrementati i “setting assistenziali”, utilizzando al meglio le risorse comunitarie in arrivo, anche costruendo nuovi e più flessibili ospedali nei poli strategici.

La pandemia da nuovo coronavirus è solo la punta dell'iceberg in ambito infettivologico?

Senza ombra di dubbio: da tempo gli esperti del mondo scientifico mettevano in guardia i decisori, inascoltate Cassandre... E non riguarda solo virus: nel 2050 le infezioni in genere potranno tornare ad essere fra le principali cause di morte, soprattutto perché, a causa dell'impiego sconsiderato degli antibiotici, in medicina ma anche in zootecnia, il fenomeno delle resistenze batteriche appare inarrestabile. “Superbatteri” segnalati solo pochi anni fa nelle fognature di paesi orientali, sono ora ovunque, persino nei ghiacci polari, e i decessi per infezioni batteriche contratte in ospedale e non trattabili con antibiotici rappresentano ormai una costante, anche se il “rumore di fondo” del Covid-19 ha deviato l'attenzione dei media. Il problema è gravissimo e riguarda il mondo intero, in termini di ricerca di nuovi

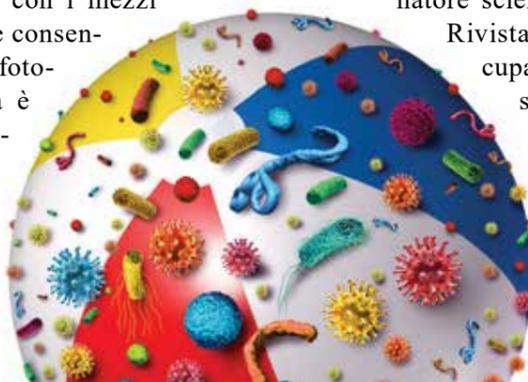




antibiotici, sempre più ardua, facendo anche riferimento alla sanificazione e alla biosicurezza ambientali.

Sanificazione ambientale: cosa è cambiato, cosa cambierà?

Siamo di fronte alla sola eredità positiva del Covid, perché nulla sarà più come prima. Si fa ancora molta confusione fra pulizia, disinfezione, sanificazione, che sono concetti certamente complementari ma diversissimi. La pulizia è una “conditio sine qua non”, programmi di disinfezione periodica vanno attuati nelle strutture sanitarie (come in tutti gli ambienti chiusi), utilizzando metodologie validate e sostanze biocide di riconosciuta efficacia, ma la sanificazione si deve realizzare in continuo, con i mezzi che le attuali tecnologie consentono, ad iniziare dalla fotocatalisi. Non per nulla è attivo un Corso per Tecnici ambientali, erogato da UnitelmaSapienza, di cui sono Coordinatore scientifico e di cui questa Rivista si è recentemente occupata, un importante



programma formativo che vede coinvolte Anaste (Associazione Nazionale Strutture Terza Età), A.T.T.A. (Associazione Nazionale Tossicologi e Tecnici Ambientali).

E in tema residenze per anziani?

Questo è uno dei punti-chiave della strategia: occorre investire sia potenziando numericamente il personale medico/infermieristico, sia attraverso programmi di sanificazione ambientale, sia nella formazione del personale delle Rsa: anche in questo caso è in partenza, erogato da UnitelmaSapienza, un Corso telematico destinato a dipendenti e collaboratori delle residenze per anziani (OBA, Operatori in Biosicurezza Ambientale, Corso di cui sono, parimenti, Coordinatore scientifico), di cui questa Rivista si è ampiamente occupata nel numero dello scorso dicembre, con l'articolo di una “addetta ai lavori”, la Dott.ssa Gianina Zurca, Assistente sociale specialista presso Rsa reatine, che ho particolarmente apprezzato.



UnitelmaSapienza
Università degli Studi di Roma

TECNICO AMBIENTALE IN BIOSICUREZZA SANIFICAZIONE

Per iscrizioni: www.unitelmasapienza.it
www.atta.bio



Aziende attualmente convenzionate per i tirocini



Tutto è vibrazione

Campane tibetane



● UN PO' DI STORIA

di Giacomo Iotti,
Operatore armonico

La Campana tibetana è un antico strumento musicale che ha origine da lontane e affascinanti culture dell'estremo Oriente, dove esiste una esperienza millenaria nel loro impiego per meditare, in una concezione della vita completamente diversa dalla nostra, ma anche per "curare", visto che, se la vita è armonia di frequenze, ciò che chiamiamo "malattia" è facilmente interpretabile come disarmonia, correggibile. Ascoltare il suono di una Campana tibetana la prima volta, è un'esperienza unica e difficilmente descrivibile a parole, come di compenetrazione energetica in un universo di vibrazioni che l'emissione sonora ha generato, suoni però completamente inusuali, diversi da quelli a cui il nostro orecchio è abituato, nonostante la musica occidentale abbia trovato

Albert Rabenstein
con il Lama Tashi

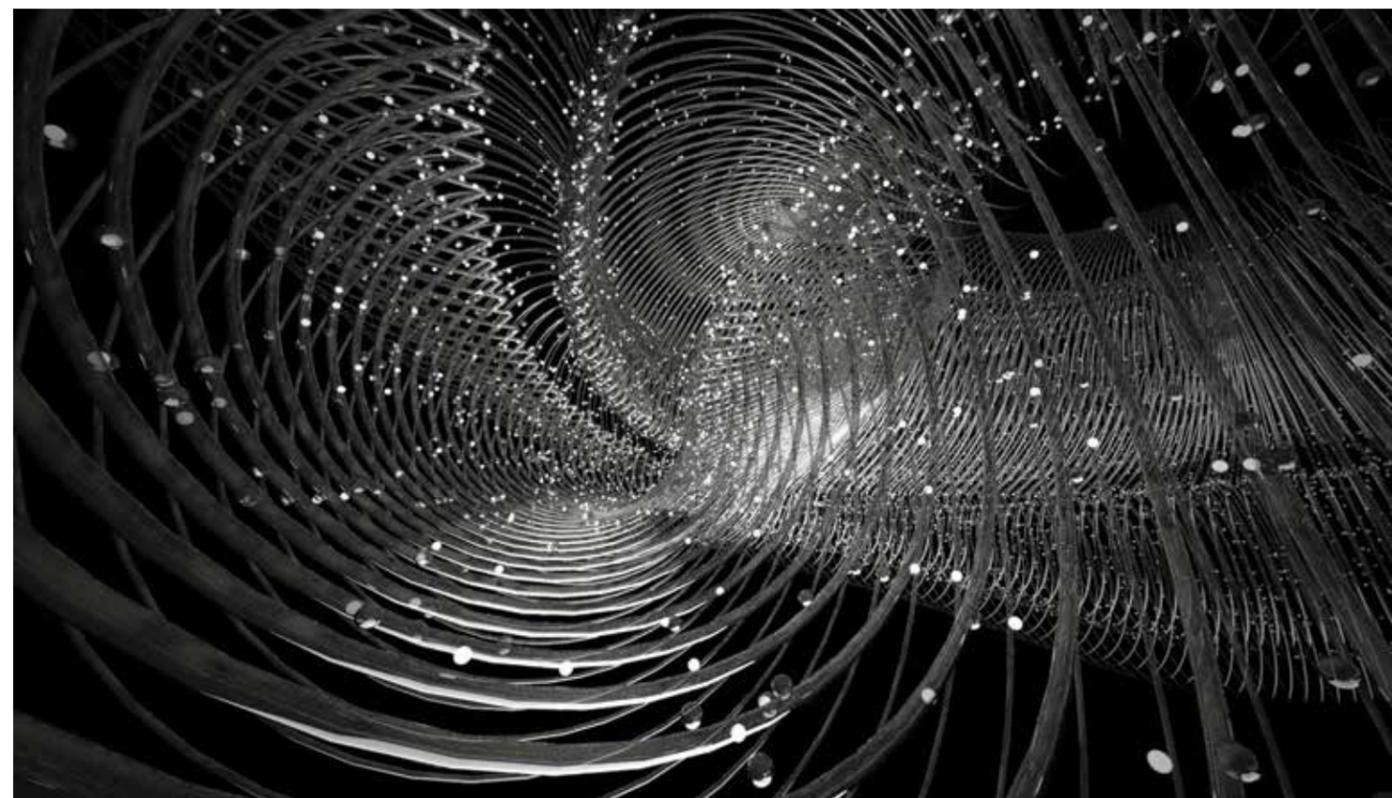


“ Soltanto ieri,
mi vedevo frammento
palpitante senza ritmo
nella sfera della vita.
Oggi so che sono io la sfera,
e che tutta la vita, in ritmici
frammenti, dentro
me si muove **”**

[Khalil Gibran, 1883-1931]

geni quali Bach, Mozart, Beethoven, Verdi, Tchaikovsky e tanti altri, perché se la musica è "pensiero non simbolico elaborato", le singole frequenze e la loro fusione armonica rappresentano una sorta di "generatore di reazioni e forze", in grado di dialogare direttamente con le nostre strutture meccaniche (orecchio medio e orecchio interno) ed elettriche (nervo acustico e integrazione dei suoi impulsi a livello centrale), coi "ritmici frammenti" della sfera vitale, a cui si riferisce Gibran nei versi con cui ho voluto aprire questo breve articolo, una "armonia interna" che risuona con la "Musica delle sfere" di antica, mistica memoria.

Le campane tibetane sono espressioni dello Sciamanesimo e dell'Animismo pre-buddhista e la loro diffusione fu fortemente rallentata dal Buddismo stesso, per motivi che sono ancora oggetto di studio, rimanendo ristretta ad una ristretta casta di antichi sacerdoti, che protesse le "campane" all'interno di alcuni monasteri tibetani fino all'occupazione del Tibet da parte cinese, all'inizio della seconda metà del secolo scorso, invasione che determinò la fuga dei monaci tibetani verso l'India. Da quel momento le campane iniziarono a diffondersi nel mondo, dapprima in Europa e soprattutto in area tedesca dove, negli anni '80, sorsero la



prima Scuola occidentale per comprendere e utilizzare le potenzialità terapeutiche di questi strumenti, propagandosi poi praticamente in tutto il mondo, trovando terreno fertile in particolare in Argentina, con la Scuola di Albert Rabenstein. Oggi le campane sono prodotte in Giappone, Nepal, Corea, Cina, Argentina, composte da vari metalli, variabili, presso i diversi produttori, da cinque fino a dodici, in funzione dell'utilizzo desiderato: a seconda della foggia si classificano i modelli e il loro impiego, che può essere da semplice soprammobile d'arredo, fino ad arrivare a veri propri strumenti per effettuare trattamenti per il riequilibrio energetico fisico personale, per la meditazione, o come strumento per attività quali "Yoga" e "Qi gong".

● IL MASSAGGIO SONORO ARMONICO

In Natura tutto ciò che ci circonda vibra: "tutto è vibrazione" è un principio universale, visto che gli atomi vibrano in distinte frequenze ben definite anche nelle nostre cellule, nei nostri tessuti, nei nostri organi. Lo stato naturale di salute dell'essere umano è presente quando queste frequenze vibrano in armonia, come in una composizione sinfonica. Lo stress, i ritmi assurdi della vita quotidiana, le



tensioni fisiche ed emotive, compromettono questa armonia di frequenze portando a stati di stanchezza, di dolore e nel lungo periodo alle malattie del corpo fisico mentale energetico ed emozionale. Quando si usano le Campane Tibetane (sui punti dei chakra, dello shiatsu, dell'agopuntura, o più semplicemente dove ci si sente contratti) il suono armonico fluisce attraverso il nostro corpo e la vibrazione innesta un meccanismo di riordinamento naturale. Il suono ha una frequenza che il corpo riconosce: suonando le Campane e generando Suoni armonici, il corpo li interpreta come una chiave per ristabilire l'equilibrio e intraprendere un percorso di ritorno a uno stato di salute. Questa chiave è l'Armonia, che rende il suono e la vibrazione un potente strumento di riequilibrio di cambiamento. Quando si permette al suono e alla vibrazione di fluire il nostro essere riconosce i suoi ritmi naturali, armonizzandoci con noi stessi e con l'ordine naturale che ci circonda.

Chi scrive è un Operatore armonico un operatore armonico formato presso la Scuola di Formazione integrale in Massaggio Sonoro Armonico, ad Albinea, avendo avuto il privilegio di avere come Maestro il grande Albert Rabenstein. Nato a Buenos Ayres, Rabenstein è attualmente Direttore del "Centro de Terapia de Sonido y Estudios Armónicos", dove opera intensamente in termini di insegnamento, ricerca, e diffusione. Da oltre trent'anni lavora allo studio del potere terapeutico del suono e del suo impiego quale strumento di trasformazione personale e di gruppo. Membro della "Association Music Therapists for Peace" di New York, una associazione dedicata all'educazione



per la pace, nell'ambito dell'ONU, Rabenstein ha una intensa produzione di ciotole tibetane, diapason, campane tubolari, gong e altri strumenti per la terapia sonora, e dirige gruppi di meditazione vibratoria, da lui creati e riuniti in rete, denominati "Red de Sonadores". In questi Gruppi il suono delle campane e di altri strumenti viene usato per la meditazione, per liberare la mente, per il rilassamento corporale, per sciogliere blocchi psico-fisici riequilibrando i centri vitali attraverso l'energia, con l'obiettivo di agevolare il cammino verso il benessere. Albert Rabenstein collabora con noi, ad Albinea (nel Reggiano) per la Formazione professionale sulla costruzione degli strumenti armonici e

sul corretto utilizzo degli stessi.

Le sue Campane Tibetane Armoniche, prodotte artigianalmente, sono quelle che personalmente utilizzo nella mia attività di Operatore armonico: sono fatte dalla fusione di sette metalli, sono accordate a mano, e si possono trovare sul sito "Armonie sonore" (<https://armonie-sonore.business.site/>). Ciò che le rende assolutamente uniche è appunto l'unione dei 7 metalli, la durata della vibrazione e le tonalità dei suoni che sono in sintonia con i 7 chakra, 7 note musicali fondamentali, 7 metalli planetari: Oro (Sole), Argento (Luna), Ferro (Marte), Mercurio (Mercurio), Stagno (Giove), Rame (Venere), Piombo (Saturno).

● IMPIEGO TERAPEUTICO E PROSPETTIVE

Le campane sono uno strumento, usarle è quasi un'arte, concetto che si applica a tutte le Scienze della Salute.

Le vibrazioni sapientemente generate da Operatori esperti rientrano nel concetto stesso di "massaggio", chiaramente mediato dalle onde sonore fino alle strutture interne del nostro essere fisico e psichico, con effetti subito percettibili dalle persone: è a tutti gli effetti una forma di "biorisonanza", per cui le vibrazioni delle campane si trasmettono ai nostri tessuti e alle nostre cellule, portandole a sintonizzarsi e a vibrare sulla frequenza emessa. I campi di applicazione sono svariatissimi e riguardano disturbi psicosomatici, sbalzi d'umore, turbe del sonno, ansia e attacchi di panico, contrazioni muscolari, squilibri energetici, astenia.

Il nostro obiettivo è un lavoro di squadra che consenta di ottimizzare diagnosi (fatte da medici) e interventi (eseguiti da Operatori sanitari), per uscire dal semplice per quanto essenziale ambito del Benessere ed entrare in quello più importante della Salute, quindi della prevenzione e del trattamento di patologie specifiche, anche attraverso studi che valutino scientificamente possibili sinergie con apparecchiature di Biorisonanza, Cromoterapia, Ioniterapia, utilizzo di acqua informata, polarizzatori ambientali, tessuti a radiazione infrarossa lontana, device locali per agire sui blocchi di comunicazione intercellulare attraverso la dissoluzione di cluster acquei.

In sintesi: Medicina quantica, perché il futuro è veramente iniziato.



Il Manifesto di fondazione della Medicina Olistica Nazionale

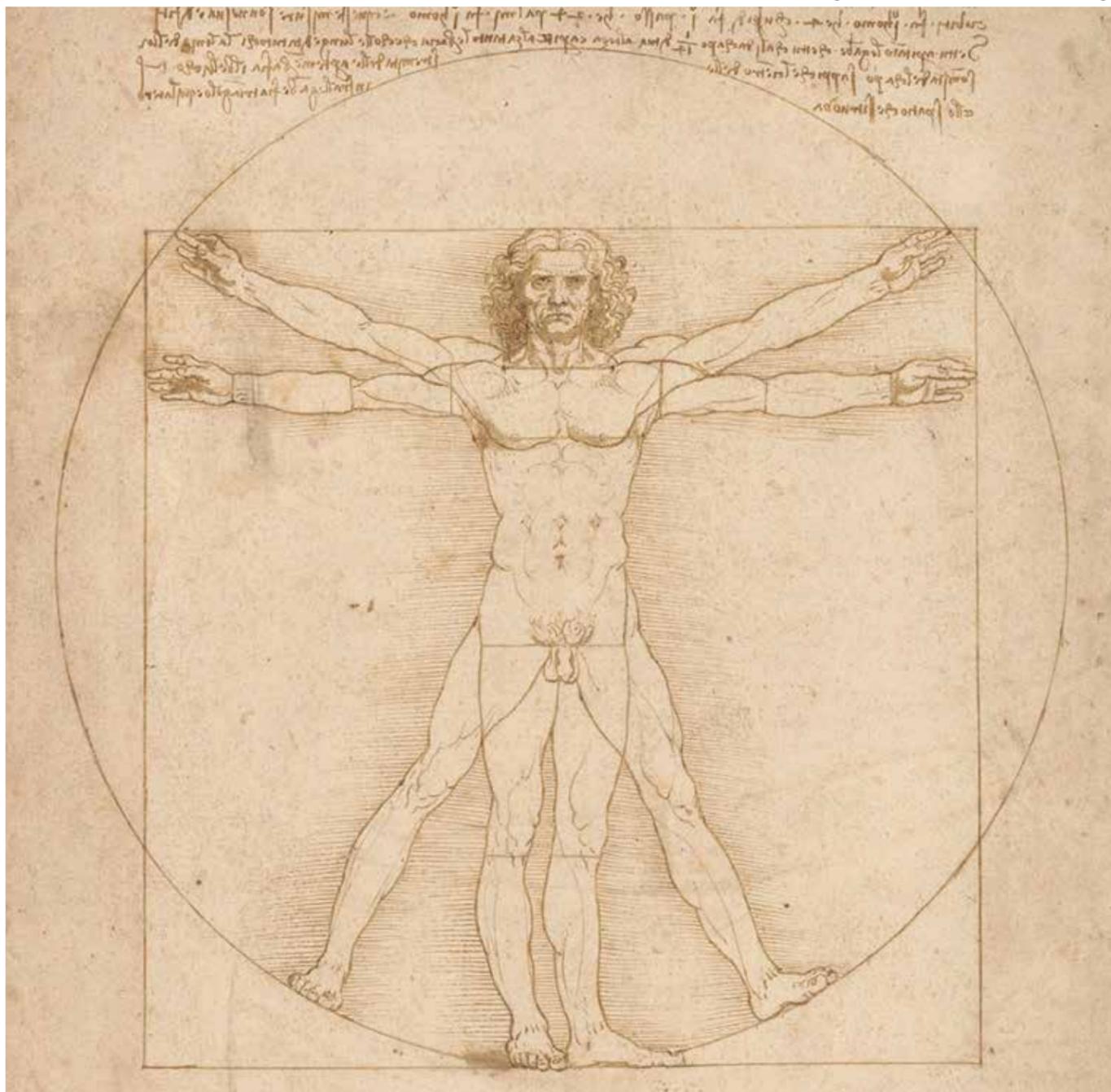


di **Claudio Pagliara**,
Presidente
dell'Associazione
"La Medicina
Olistica
Nazionale",
APS

Il Manifesto di fondazione dell'Associazione "La Medicina Olistica Nazionale", indica i tre Pilastri e i dieci Principi su cui si fonda e si deve fondare la Medicina Olistica. Una carta che vuole fare chiarezza in un settore particolarmente delicato, perché si parla della salute della gente, e perché è un settore in cui c'è tanta confusione, anche a causa dei potentissimi e numerosi interessi che si intrecciano in merito ai bisogni di salute. Prima di evidenziare i principi ispiratori e fondanti della medicina Olistica, ritengo utile chiarire cosa si deve intendere con questo termine. Il termine "olistico" deriva dalla parola greca "holos", che significa "il tutto" o "l'insieme". La Medicina Olistica è quella medicina che promuove la salute, che previene, cura e riabilita dalle malattie, interessandosi della globalità dell'essere umano, visto a 360° (si cura la persona nella sua globalità ed il suo ambiente, non solo l'organo o la malattia). L'essere umano viene, pertanto, considerato in tutte le sue dimensioni materiali e immateriali, visto inoltre nella sua singolare specificità e in rapporto al suo ambiente (materiale e immateriale) di vita e di lavoro. La Medicina olistica si basa, pertanto, su tre pilastri fondamentali e su dieci saldi principi.

● PILASTRI DELLA MEDICINA OLISTICA

1. Visione globale dell'essere umano, a 360° gradi
2. Specificità dell'essere umano. Ogni individuo non è un oggetto, ma un soggetto che, più o meno consapevolmente, ha dei progetti, consci o inconsci, che influiscono sulla sua salute o sulla nascita ed evoluzione delle malattie



3. Ambiente di vita e di lavoro, che può ostacolare o favorire un percorso di benessere o di mal-essere.

● PRINCIPI DELLA MEDICINA OLISTICA

1. La Medicina deve essere una. Ogni malattia non nasce e non guarisce per caso. Lo stato di salute, di malattia o di recupero della salute rappresenta sempre la conseguenza inevitabile delle leggi

“Io non curo le malattie, ma insegno la Salute”
(Ippocrate)

che governano la vita, la salute, la malattia e la guarigione. Se capita qualcosa che non riusciamo a comprendere è perché quel qualcosa o quel determinato evento rappresenta la naturale e inevitabile conseguenza di leggi che non conosciamo ancora. Nulla succede per caso. L'essere umano ha inventato la parola caso, per nascondere la propria ignoranza in merito alle cause di tutti quei fenomeni che abbiamo definito casuali. Non esistono cause senza effetti e non esistono effetti senza cause. Non si può costruire una nuova medicina per ogni legge che si scopre. Si rischia così di creare tantissime medicine diverse, ciascuna con il proprio orto da coltivare. La medicina deve essere pertanto una: la medicina olistica. Il suo compito è quello di conoscere ed applicare tutte le leggi attualmente conosciute; deve, inoltre, con umiltà, al di là di qualsiasi pregiudiziale, ricercare nuove verità e nuove leggi non ancora conosciute, oppure conosciute ma non applicate. L'unica pregiudiziale per accogliere la teoria e, soprattutto, la prassi di qualsiasi altra medicina è la possibilità di ottenere risultati replicabili e dimostrabili con metodo scientifico. Solo questa rigida impostazione può garantire i maggiori risultati nell'interesse esclusivo del paziente. Una nuova conoscenza è tanto più scientifica quanto più riesce ad essere verificabile, predittiva e riproducibile.

2. Il medico olistico deve essere esperto di salute, non solo esperto di malattia. Il compito prioritario del medico è quello di educare alla salute come principale strumento di prevenzione, cura, riabilitazione e promozione della salute. Educare alla salute vuol dire principalmente far conoscere alle persone quali sono le cause e i fattori rischio delle malattie e quali sono i fattori protettivi che proteggono dalle stesse o che favoriscono un percorso di guarigione. Prevenire è sicuramente molto meglio che curare. Un grammo di prevenzione, in termini di efficacia ed efficienza, pesa molto più di una tonnellata di cura. L'educazione alla salute

svolge un ruolo fondamentale, non solo nella fase della prevenzione, ma anche nella fase della cura, della riabilitazione e della promozione della salute.

- La salute è uno stato dinamico di completo benessere fisico, mentale, sociale e spirituale, non mera assenza di malattia. La Medicina Olistica fa propria la ridefinizione di salute effettuata nel 1998 da parte dell'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità). La salute intesa non come semplice assenza di malattia, ma come stato di completo ben-essere fisico, mentale, sociale e spirituale, si identifica con la gioia e con la felicità. Ogni essere umano è programmato, in condizioni fisiologiche, per dare e ricevere gioia. La gioia in realtà rappresenta l'effetto collaterale di un percorso consapevole di realizzazione delle proprie potenzialità, cioè della realizzazione del proprio progetto di vita anatomico e spirituale.

- L'essere umano è un essere multidimensionale. Le dimensioni sono le seguenti: Biologica, Spirituale, Psicologica, Sociale e Sessuale. Ciascuna dimensione ha le sue leggi e in ciascuna di



esse esistono forze ed energie che possono favorire od ostacolare un percorso di salute o di malattia. Ogni dimensione influenza tutte le altre, ma la dimensione spirituale è quella programmata per governare tutte le altre. La conseguenza inevitabile è che ogni malattia è multifattoriale e, quindi, richiede, per una maggiore efficacia ed efficienza, una strategia terapeutica multifattoriale.

- La malattia rappresenta una reazione normale ad un ambiente patologico e/o ad uno stile di vita errato. La logica conseguenza è che i veri nemici da combattere non sono le malattie, bensì le cause e i fattori rischio delle malattie. Questo perché le patologie rappresentano il naturale risultato della violazione delle leggi della vita.

- C'è un principio sacro nella Medicina Olistica che è quello di rimuovere le cause di malattia. L'applicazione di questo sacro principio rende molto più efficace ed efficiente un percorso di prevenzione, cura e riabilitazione. "Rimuovi le cause e rimuoverai gli effetti". Non si può creare la falsa illusione che si possa continuare a essere sani in un pianeta che continuamente avveleniamo e distruggiamo; tanto ci sarà un farmaco o un vaccino che ci salverà. Immaginiamo una donna con un tumore alla mammella che venga operata da un bravissimo chirurgo e che segua pedissequamente qualsiasi terapia efficace, validata scientificamente, ma che torni poi nel suo ambiente di vita e/o di lavoro, con le stesse abitudini di prima. Cosa succederà a quella donna negli anni successivi? Naturalmente, persistendo le cause, persisteranno gli effetti. È solo questione di tempo. Non esistono cause senza effetti e non esistono effetti senza cause.

Non esistono limiti, esistono solo leggi da comprendere e da applicare. Le guarigioni impossibili possono diventare possibili. Qualsiasi tipo di guarigione, comprese quelle definite impossibili,

- Non esistono limiti, esistono solo leggi da comprendere e da applicare. Le guarigioni impossibili possono diventare possibili. Qualsiasi tipo di guarigione, comprese quelle definite impossibili,

ubbidiscono a delle leggi. Il compito del medico è scoprire queste leggi e applicarle ai propri pazienti. In letteratura scientifica esistono, ad esempio, migliaia di guarigioni ritenute impossibili. Si tratta di quelle guarigioni straordinarie che non si riescono a spiegare o a prevedere sulla base delle attuali conoscenze scientifiche della medicina convenzionale. Basti, per esempio, pensare alla guarigione di un cancro con multiple metastasi a distanza.

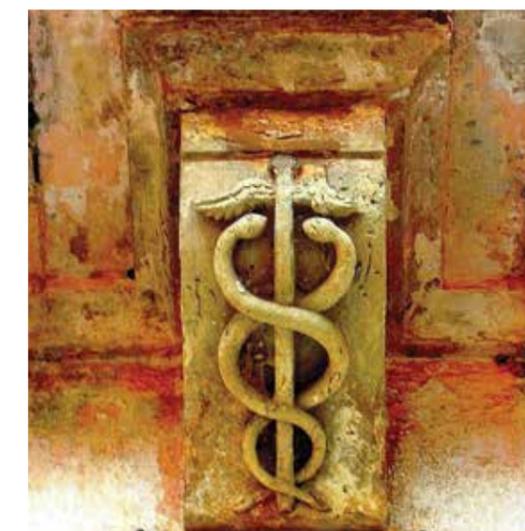
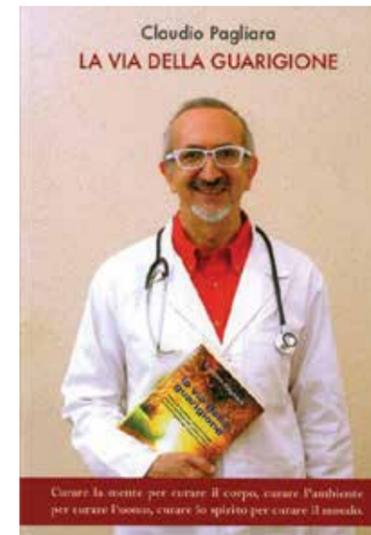
- Ogni essere umano, sin dalla fase del concepimento, ha un progetto anatomico e spirituale da realizzare. La salute, come stato di ben-essere globale, rappresenta l'effetto collaterale della realizzazione di se stessi. La salute non è altro che la massima espressione delle leggi della vita. Non è un caso che nel sanscrito il termine salute "svastha" significa "essere se stessi". La malattia, intesa anche come sofferenza psichica o spirituale, rappresenta un indicatore che ci si sta allontanando o, comunque, non si sta realizzando il proprio progetto di vita.

- Ogni cellula è un ologramma e ha l'informazione di tutti i pensieri, le emozioni, i sentimenti, gli stati d'animo, gli obiettivi, le scelte, le omissioni, l'ambiente di vita e di lavoro del soggetto interessato. Diversi dati scientifici dimostrano che in ogni parte c'è il tutto e che il tutto è in ogni parte. Ognuno potrà sicuramente nascondere i propri pensieri, le emozioni, i sentimenti, gli stati d'animo, le intenzioni verso gli altri, a volte, perfino a se stesso. Sarà invece impossibile nasconderli alle proprie cellule. L'epigenetica dimostra ampiamente quanto riferito.

- Per la Medicina Olistica. Il percorso di salute e di guarigione prevede il pieno coinvolgimento del paziente, la sua partecipazione attiva e lo sviluppo delle sue potenzialità. Ogni vero cammino pre-

ventivo o terapeutico è un cammino di consapevolezza e di crescita interiore. Il funzionamento di una parte è legato al buon funzionamento del contesto di cui si trova. La conseguenza logica è che per migliorare il funzionamento di una parte dell'organismo (fegato, prostata etc.) bisogna migliorare il funzionamento di tutto l'organismo, di ogni sua parte e dell'ambiente in cui si trova. Il medico cura, ma è il paziente che guarisce. Il medico indica la strada, ma è il paziente che deve percorrerla: tutto questo richiede conoscenze, ma anche forti motivazioni. Ogni percorso terapeutico necessita di energie e strategie. La più grande fonte di energia è l'amore. L'amore ha un ruolo veramente strategico in

ogni percorso di promozione della salute e di guarigione. Il paziente deve essere il principale responsabile della propria salute. La responsabilità nasce, nel significato etimologico di "abilità a rispondere", nel momento in cui si diviene consapevoli che i propri, pensieri, parole, intenzioni, attenzioni, interpretazioni, azioni e omissioni sono sempre come dei semi che producono risultati, immediati e mediati, nel tempo e nello spazio. Sulla base di quanto già evidenziato, la libertà di cura da parte del paziente rappresenta per la Medicina Olistica un valore sacro.



Liberi dalla plastica

Acqua: il bene più prezioso



di Valter Manzoni,
Direttore
Generazione
Ambiente

● QUAL È L'ACQUA CHE FA BENE?

Vi siete mai chiesti qual è l'elemento che più caratterizza il nostro pianeta e che influenza in grande misura la vostra salute?

La risposta è molto semplice: si tratta dell'acqua.

Aqua è vita. Questo elemento cristallino rappresenta una risorsa fondamentale per l'essere umano da sempre. Basta pensare a come abbia permesso lo sviluppo delle più grandi civiltà della storia, che hanno costruito veri e propri imperi sulle sponde dei bacini fluviali del globo. Che sia salata o dolce poco importa, poiché è onnipresente in ogni settore della biosfera - dagli strati più profondi della Terra fino all'atmosfera. Ed è proprio nelle immense distese oceaniche che avviene un fenomeno importantissimo per la sopravvivenza del pianeta: la fotosintesi clorofilliana.

Non tutti sanno che, oltre a un polmone verde, il nostro pianeta ne ha anche uno blu. È infatti grazie al plancton nei mari che il 50% della CO₂ presente nell'atmosfera viene assorbita e sostituita con nuove molecole di ossigeno. Inoltre, l'acqua si trova sempre in movimento, dall'evaporazione alle precipitazioni atmosferiche, seguendo un ciclo continuo attraverso la biosfera terrestre.

Ma cosa succede durante questo percorso?

L'acqua dolce con cui la popolazione si abbeverava, cucina e si prende cura dell'igiene personale, può venire a contatto con sostanze nocive

e inquinanti. Essendo un solvente tenderà poi a solubilizzarle e trattenerle nella propria struttura molecolare.

Ecco perché ogni bicchiere d'acqua è diverso da un altro e può rappresentare una fonte di benessere e purificazione oppure un veicolo di patologie. Quando contiene elementi tossici si trasforma in un agente patogeno estremamente pericoloso per la salute umana, divenendo così inutilizzabile. Oggi, più che mai, aumentando in maniera esponenziale l'inquinamento terrestre, la popolazione ha l'esigenza di avere a disposizione un'acqua di qualità.

Ecco gli inquinanti più comuni contenuti nell'acqua.

Ne esistono centinaia di migliaia, ma possono essere classificati in modo semplice in tre diverse categorie. Se gli inquinanti fisici sono legati alle emissioni di radiazioni, quelli chimici derivano da una miriade di sostanze come arsenico, cromo e vari metalli pesanti. Infine, le sostanze biologiche dannose per l'acqua, sono rappresentate da batteri, virus, funghi e altri microrganismi patogeni. Malattie infettive e croniche spesso derivano proprio dall'assunzione di acqua "contaminata" che, contrariamente alle credenze diffuse, non può essere ripulita con una semplice bollitura. Al contrario, evaporando ad alta temperatura, tende a concentrare le sostanze tossiche in un volume di liquido minore.

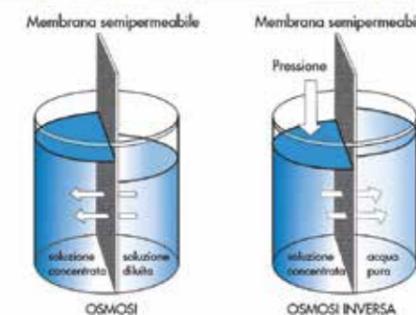
Quando l'acqua diventa un fattore protettivo. Se l'acqua è pura, libera da agenti nocivi e tossici, si trasforma nel vostro migliore alleato.

Vi siete mai chiesti qual è l'elemento che più caratterizza il nostro pianeta e che influenza in grande misura la vostra salute? La risposta è molto semplice: si tratta dell'acqua.



È infatti capace di favorire il corretto funzionamento degli organi "emuntori" a cui va il compito di disintossicare e ripulire l'organismo. Le acque in bottiglia e quelle del rubinetto possono creare fastidi, non solo per gli inquinanti, ma anche per la quantità di minerali che contengono, solitamente indicate dal parametro del Residuo fisso. Questo deve essere sottoposto a un'analisi approfondita e qualitativa, capace di determinare quali sono gli elementi non in grado di evaporare e quindi meno benefici per l'organismo umano. Anche la durezza dell'acqua va tenuta in considerazione: quelle "dure", ricche di sali a bassa solubilità, sono controindicate per chi ha problemi alle vie renali e tende a sviluppare calcoli. Le acque "leggere", invece, favoriscono la diuresi e l'eliminazione di metalli pesanti grazie alla loro alta capacità solvente. In generale, il grado ottimale di durezza dell'acqua è compreso tra 15 e 50°f (gradi francesi).

quella distillata, che viene infine remineralizzata aggiungendo una percentuale di acqua microfiltrata. Oppure la si può arricchire con sali di calcio e magnesio rilasciati da apposite cartucce, i quali ne determinano la durezza complessiva. Per concludere, grazie al processo di osmosi inversa è possibile liberare l'acqua del rubinetto da ogni sostanza non idonea per l'organismo umano (con un'efficienza del 99%) e utilizzarla sia per bere che per cucinare.



Qual è l'acqua che fa bene? L'acqua migliore per l'organismo umano è quella che subisce un processo di osmosi inversa. Grazie a delle membrane in poliammide, con pori di 0,0001 micron, questo fenomeno è in grado di separare il liquido puro da tutti gli inquinanti come pesticidi, idrocarburi, solventi, metalli pesanti e sostanze radioattive. Ciò che si ottiene è un'acqua simile a

● **OSMOSI INVERSA**
Cos'è l'acqua purificata ad osmosi inversa

L'acqua è la componente principale del nostro corpo, a cui spetta il compito di trasportare sostanze nutritive vitali per le cellule. Si tratta dell'ingrediente più importante in ogni alimento e, per questo motivo, è necessario consumarne una di qualità.

Quando ci troviamo in presenza di un liquido entrato in contatto con sostanze "aggiunte" durante il suo percorso dall'acquedotto al rubinetto di casa (come agenti chimici usati in agricoltura, metalli pesanti e residui rilasciati da tubature obsolete), si rende necessario depurarla con un purificatore, capace di renderla più salutare e gradevole. Ricorrere all'osmosi inversa si rivela la scelta più indicata, poiché si tratta di una tecnica meccanica molto efficace per rendere potabile l'acqua ed eliminare ogni sostanza aggiunta.

Ma come funziona questo processo? L'osmosi è il passaggio spontaneo di un solvente da una soluzione in cui i soluti sono più diluiti a una in cui si trovano più concentrati. Entrando in contatto tra di loro, i soluti si mescolano fino a raggiungere una concentrazione uniforme e lo fanno grazie a una membrana semipermeabile che lascia passare attraverso di sé il liquido con maggiore concentrazione di solidi disciolti.



Al termine del processo, l'altezza dell'acqua sarà maggiore da un lato della membrana.

La differenza di altezza fra i due soluti è detta pressione osmotica, mentre l'osmosi inversa si raggiunge esercitando una pressione ancora superiore, liberando così il liquido da ogni residuo e ottenendo, al termine del processo, un'acqua pura e potabile.

Come si classifica l'acqua? Esistono diversi parametri che consentono di definire la sua qualità. Ecco i più importanti.

- **Residuo fisso:** è un valore con cui vengono classificate le acque minerali e, in generale, quelle potabili. In sostanza si tratta della quantità di componenti solide perfettamente secche che restano all'interno di una capsula di platino dopo aver lasciato evaporare dell'acqua alla temperatura di 180°C. Questo parametro, espresso in milligrammi/litro, deve essere mantenuto basso. Gli impianti di purificazione consentono di tenerlo tra 20 e 50, con possibile regolazione di salinità.
- **Conducibilità:** indica il grado di mineralizzazione. Maggiore è la quantità di sali minerali e sostanze disciolti nell'acqua, tanto più alta sarà la sua conducibilità elettrica.
- **Durezza:** indica la concentrazione totale di Calcio e Magnesio nell'acqua, ovvero la sua quantità di "calcare" e permette di classificare il liquido secondo questi indici:
 - acque molto dolci: fino a 7 °f
 - acque dolci: da 7 °f a 14 °f
 - acque mediamente dure: da 14 °f a 22 °f
 - acque discretamente dure: da 22 °f a 32 °f
 - acque molto dure: da 32 °f a 54 °f
 - acque dure: oltre 54 °f

Quale acqua utilizzare per cucinare? La preparazione dei cibi andrebbe sempre effettuata utilizzando acqua minerale e lo stesso vale per tè, caffè e tisane. In presenza di acqua di bassa qualità, il processo di bollitura è in grado di uccidere i microrganismi, ma non permette di eliminare nessuna sostanza inquinante. Per risolvere il problema e impiegare solamente acqua di qualità, è consigliabile utilizzare un purificatore domestico.

Un grande vantaggio per la salute e per apprezzare il sapore autentico del cibo, che vi permetterà di cucinare e lavare frutta e verdura in completa tranquillità.



Una risorsa naturale
 come l'acqua,
 va preservata.

Purificandola
 mantiene inalterate
 le antiche tradizioni
 per la degustazione
 di un buon Tè...

Limpido
 Sano
 Aromatico

● TEST DELL'ACQUA, come scoprire che cosa beviamo nelle nostre case

Il percorso dell'acqua, dagli acquedotti dei Comuni fino al rubinetto di casa, è lungo e articolato. Se la garanzia che si tratti di una sostanza pura e controllata è una certezza nella prima parte del suo "viaggio" - subisce infatti numerosi controlli quando lascia l'acquedotto per essere trasportata all'interno delle abitazioni - non è possibile avere la stessa sicurezza a proposito degli impianti dei singoli edifici. È proprio nell'ultima parte del suo viaggio che il liquido può entrare in contatto con sostanze potenzialmente dannose, colpevoli di renderla, nel breve come nel lungo periodo, dannosa per tutta la famiglia.

La qualità dell'alimentazione, infatti, è profondamente legata alla purezza dell'acqua consumata direttamente o con la quale si cucina. Il corpo umano ne è costituito per il 70% e ogni reazione metabolica vi è strettamente connessa. Dalla termoregolazione, alla circolazione del sangue, all'assorbimento di tutte le sostanze assunte attraverso l'alimentazione, fino all'eliminazione di scorie e tossine provenienti

dall'esterno o prodotte dallo stesso organismo. L'acqua potabile racchiude l'essenza del benessere, per questo deve essere pura e priva di sostanze tossiche come fibre di amianto, pesticidi e metalli pesanti.

Per comprenderne la qualità, fino a pochi decenni fa ci si basava solamente su analisi organolettiche, ovvero sulla sua valutazione tramite vista, olfatto e gusto, determinando in maniera superficiale se l'acqua fosse limpida, incolore, inodore e insapore. Questo non è chiaramente sufficiente poiché due bicchieri d'acqua all'apparenza identici possono avere conseguenze nettamente diverse per l'organismo umano.

Appare quindi chiaro come l'acqua potabile possa non essere considerata salutare dal punto di vista medico, se non sia priva di qualsiasi contaminante tossico responsabile di effetti acuti e cronici, ovvero visibili sia nel breve che nel lunghissimo periodo.

Ecco perché è fondamentale conoscere la qualità dell'acqua che sgorga dal rubinetto della propria abitazione e, nel caso in cui si tratti di un liquido di bassa qualità, intervenire immediatamente per renderlo migliore.

Grazie al test dell'acqua messo a disposizione gratuitamente da Acqualife, è possibile conoscere rapidamente la qualità della propria acqua del rubinetto e capire se quello che vi scorre all'interno è un liquido puro e leggero, idoneo per cucinare e da consumare in totale sicurezza. La valutazione di parametri come la durezza e la conducibilità dell'acqua, così come il Ph e il residuo fisso, permettono, a colpo d'occhio, di comprendere se la propria acqua è ottimale alle esigenze della famiglia. In questo modo sarà semplice decidere come intervenire per migliorarne la qualità, scegliendo ad esempio di installare un purificatore domestico che vi permetterà di non dipendere più dall'acqua in bottiglia, con un notevole abbattimento di costi e un beneficio per l'ambiente.

Per gentile concessione di "Generazione Ambiente" www.liberidallaplastica.it

“ L'acqua è l'ingrediente fondamentale della nostra vita, motore principale per il benessere psico-fisico dell'organismo. Ecco come capire se quella che consumate è pura e di qualità. ”



Effettua il test dell'acqua di casa tua, è completamente gratuito. Prenota subito!



acqua pesante

acqua leggera

prima

dopo

POSSIBILI SOSTANZE NON DESIDERATE

ACQUALIFE
La tua acqua leggera

Numero Verde
800.036.471



L'ACQUA DELL'ACQUEDOTTO È CONTROLLATA
Molti italiani non amano bere l'acqua del rubinetto di casa e preferiscono acqua in bottiglia, più costosa, faticosa da trasportare e ingombrante. In più le bottiglie di plastica inquinano!



IL VIAGGIO DELL'ACQUA IN BOTTIGLIA
La plastica se lasciata al sole può alterare il gusto e la qualità dell'acqua. Inoltre con il trasporto su strada verso i punti di distribuzione, aumentano i gas di scarico che causano l'effetto serra.



LA SOLUZIONE: MIGLIORA LA TUA ACQUA DI CASA
L'importante è sapere che sia acqua di qualità. Durante il suo percorso dall'acquedotto al rubinetto l'acqua può, però, raccogliere sostanze non desiderate come: arsenico, piombo e metalli pesanti, pur mantenendo alla vista un aspetto limpido.



L'IMPORTANZA DEL TEST SULL'ACQUA DI CASA
Ci sono controlli che si possono fare da soli a casa.
1) osserva: l'acqua deve essere limpida
2) assaggia: se ha un gusto di cloro conferma che è disinfettata ma non ha un buon sapore!



3) verifica: fai bollire dell'acqua; se si crea una patina bianca vuol dire che è ricca di calcare.
Un test più approfondito può misurare altri parametri in grado di descrivere meglio il tipo di acqua che si beve.



a cura di **Roberto Solimè**,
Erborista, Fitocosmetologo e Comitato scientifico di ND

LE ERBE

PROPRIETÀ E USI

► GINKGO

la pianta che protegge
cervello e cuore

Nome botanico: Ginkgo biloba
L.

Famiglia: Ginkgoaceae

Parti utilizzate: foglie

Caratteristiche: albero la cui altezza varia da 30 a 40 m, con chioma larga, piramidale nelle giovani piante e ovale negli esemplari più vecchi. La corteccia è liscia e di color argento nelle piante giovani, diventa di colore grigio-brunastro fino a marrone scuro e di tessitura fessurata negli esemplari maturi.

Ha foglie decidue, lungamente picciolate a lamina di colore verde chiaro, che in autunno assumono una colorazione gialla molto decorativa, dalla forma tipica a ventaglio, bilobata. È una gimnosperma e per questo non presenta dei fiori come abitualmente si intende, ma possiede delle strutture definite coni o strobili o, come in questo caso squame modificate. È una pianta dioica cioè che porta strutture fertili maschili e femminili separate su piante diverse.

Habitat: è originaria della Cina, nella quale sono stati rinvenuti fossili che risalgono all'era mesozoica, e del Giappone. Oggi il ginkgo biloba è diffuso nelle aree temperate del pianeta, molto presente anche in Italia, come pianta ornamentale da parco e da viali cittadini.

Tradizione erboristico/popolare: il termine "ginkgo" deriva dal giapponese Yin-kuo, che significa "albicocca d'oro"; "biloba" si riferisce invece alla forma della foglia,



regola il lato destro del corpo, uno il sinistro; una parte è più creativa, l'altra più razionale. Ecco allora che il ginkgo sostiene l'attività di entrambi gli emisferi, consentendo loro di lavorare insieme con maggiore armonia, aumentando memoria, capacità di concentrazione e di apprendimento, e consentendo così migliori performances intellettuali e creative.

Antichi testi cinesi riportano l'utilizzo delle foglie già attorno al 2800 a.C. per migliorare la circolazione del

sangue e la funzione polmonare. Nella medicina tradizionale cinese veniva usato per curare il cuore e i polmoni, ed in particolare i medici lo utilizzavano per curare l'asma, l'angina pectoris, acufeni e i geloni causati dal freddo. Nella medicina ayurvedica invece veniva associato alla longevità usandolo come ingrediente del "soma", l'elisir di lunga vita.

Costituenti principali: acidi organici: acido vanillico, terpeni, ginkgolidi (ginkgolide A, B, C, J, M), polifenoli e flavonoidi (ginkgetolo, isiginketolo, bilabetolo, ginkgolide) come gli esteri dell'acido cumarico, il kaempferol e la quercetina. Biflavonoidi non glicosidici, catechine e proantocianidine. Acidi ginkgolici.

Azioni e indicazioni: il ginkgo migliora la circolazione sanguigna,

favorendo il microcircolo e aumentando la fluidità del sangue, sia a livello cerebrale che a livello cardiaco che a livello periferico. Ciò significa che migliora in generale l'attività cerebrale, che permette di prevenire problemi attinenti a vene e arterie e a malattie cardiovascolari o respiratorie come tachicardia, ipertensione, colesterolo alto, trombosi, coaguli nel sangue e diabete.

Il ginkgo agisce sia come vasodilatatore che come anticoagulante. Contiene terpeni, in particolare ginkgolide B, che bloccano la perossidazione lipidica, implicata nell'aggregazione piastrinica. Questi principi attivi, infatti, inibiscono il fattore di attivazione delle piastrine, PAF, prevenendo la formazione di trombi nei vasi sanguigni e diminuiscono la permeabilità capillare, migliorando l'irrorazione dei tessuti.

Il ginkgo influisce sull'attività cognitiva. Per la capacità di favorire una corretta distribuzione di ossigeno e glucosio al cervello, infatti, incrementa l'acuità mentale, la concentrazione, la memoria a breve termine, la velocità di ragionamento e le facoltà cognitive: è particolarmente indicato agli studenti. Numerose ricerche hanno anche dimostrato che l'uso del ginkgo contrasta i fenomeni di aterosclerosi negli anziani e rallenta la progressione del morbo di Alzheimer, che ha un'azione benefica sull'invecchiamento precoce, sull'avvento di problematiche come depressione o emicrania.

I suoi principi attivi lo rendono un potente rimedio contro le allergie: è un vasodilatatore delle arterie, mentre nelle vene ha un'azione vasoconstrictiva, quindi è consigliato negli attacchi di asma.

Favorendo una circolazione periferica più efficiente è consigliato nel trattamento dei geloni alle estremità, ed è impiegato anche in casi di tinnito (ronzio alle orecchie), vertigini, dolori intermittenti alle gambe.

La proprietà vasoprotettrice è data dalla capacità della pianta di migliorare il tono e l'elasticità delle pareti di vene, arterie e capillari, e perciò è consigliato nel trattamento delle neuropatie causate dal diabete, problemi circolatori come varici e fragilità capillare.

Grazie al suo contenuto in flavonoidi, protegge l'endotelio vasale, favorisce il drenaggio biliare riducendo così l'ipercolesterolemia e fa aumentare il rilascio di insulina da parte del pancreas favorendo l'utilizzazione del glucosio ematico.

Diversi studi hanno dimostrato che il ginkgo è efficace nel trattamento di ansia e depressione negli anziani. In un altro studio le donne in menopausa trattate con il ginkgo hanno manifestato un miglioramento dell'umore e della lucidità mentale.

Un altro studio ancora ha dimostrato che il ginkgo riduce la severità dei sintomi della sindrome premestruale, che colpisce 4 donne su 10 e si manifesta con un insieme di sintomi psicofisici, che perdurano anche dieci giorni nel mese, come: mestruazioni dolorose, senso di fame, nervosismo, dolori addominali, mal di testa e molti altri.

Il ginkgo è considerato uno scavenger dei radicali liberi, un ottimo antiossidante che stimola il microcircolo, attiva il metabolismo cellulare e protegge il cervello e il sistema nervoso dai danni provocati dai radicali liberi, e ciò può aiutare a contrastare gli effetti dell'invecchiamento.

mento.

Il ginkgo sembra essere utile per la salute degli occhi in quanto migliora il flusso di sangue e contrasta i danni dei radicali liberi che possono danneggiare cornea, macula e retina. Può essere particolarmente utile per gli anziani nel preservare la vista e abbassare i danni da raggi UV e lo stress ossidativo al tessuto oculare. Alcuni studi hanno scoperto che il ginkgo è efficace per ridurre il rischio di degenerazione maculare legata all'età grazie ai suoi fattori che attivano le piastrine e alla prevenzione dei danni alle membrane provocati dai radicali liberi.

I ricercatori hanno scoperto l'effetto positivo del ginkgo su disfunzione erettile e libido.

Il ginkgo migliora la libido grazie alla sua azione sulla circolazione sanguigna periferica, e all'effetto adattogeno che rilascia le tensioni nervose e migliora l'umore. Favorisce la dilatazione dei vasi sanguigni e migliora il flusso sanguigno ai genitali, importante per la salute riproduttiva. Ha effetti benefici anche in caso di impotenza maschile. Studi specifici hanno rilevato, dopo 6 mesi di utilizzo, un 50% di successo nei pazienti esaminati. L'impiego del ginkgo porta ad un miglioramento delle erezioni e quindi a contrastare problemi legati a prostata e impotenza.

Alcuni studi hanno scoperto che il ginkgo è benefico in caso di emorroidi dolorose, che causano gonfiore, dolore e sanguinamento a causa di un aumento della pressione sulle vene dell'ano e del retto. Può aiutare a diminuire il dolore e ridurre l'infiammazione.

Secondo uno studio effettuato, il ginkgo possiede le seguenti pro-



Prima del Farmaco

a cura di **Roberto Solimè**,
Erborista, Fitocosmetologo e Comitato scientifico di ND

prietà preventive e curative nei confronti delle malattie degenerative: promuove l'apoptosi delle cellule tumorali; ha un effetto anti clastogenico sui cromosomi, riparando e ricostituendo cromosomi rotti e danneggiati; ha un potente effetto terapeutico sul trattamento del cancro correlato alla fibrosi; ha un effetto terapeutico sul cancro indotto da radicali liberi e ne previene la formazione; ha un effetto terapeutico sul trattamento dell'incidente causato da tumori causati da numerosi agenti cancerogeni; aumenta l'effetto della radioterapia nel trattamento del cancro; ha un effetto terapeutico sulla riduzione delle dimensioni dei tumori.

Uso topico: l'estratto di ginkgo presenta una marcata attività anti radicali liberi che si manifesta con un miglioramento del metabolismo cellulare e prevenzione della perossidazione lipidica di membrana oltre ad una spiccata azione protettiva a livello dell'endotelio vasale che porta ad una stabilizzazione della permeabilità capillare e di conseguenza ad un miglioramento delle funzionalità del microcircolo.

Viene utilizzato per la preparazione di cosmetici che proteggono la pelle dallo stress ossidativo, in prodotti anti-ageing e destinati al miglioramento delle funzionalità del microcircolo come cellulite e fragilità capillare. Viene impiegato per rafforzare le pareti dei vasi sanguigni.

Test in vitro hanno dimostrato che i flavonoidi del ginkgo contribuiscono ad aumentare la sintesi nei fibroblasti cutanei umani e aumentano la quantità di collagene.

Si armonizza con:

- ▶ microcircolo: Achillea (*Achillea millefolium* L.), Amamelide (*Hamamelis officinalis* L.), Angelica (*Angelica archangelica* L.), Cipresso (*Cupressus sempervirens* L.), Frassino (*Fraxinus excelsiorius* L.), Meliloto (*Melilotus officinalis* Pallas), Rusco (*Ruscus aculeatus* L.);
- ▶ circolazione plesso emorroidario: Achillea (*Achillea millefolium* L.), Agrimonia (*Agrimonia eupatoria* L.), Bardana (*Arctium lappa* L.), Cipresso (*Cupressus sempervirens* L.), Liquirizia (*Glycyrrhiza glabra* L.), Melilo-

to (*Melilotus officinalis* Pallas), Partenio (*Tanacetum parthenium* Sch. Bip.), Pino (*Pinus sylvestris* L.), Rusco (*Ruscus aculeatus* L.), Tarassaco (*Taraxacum officinale* Weber);

- ▶ memoria e funzioni cognitive: Avena (*Avena sativa* L.), Centella (*Centella asiatica* L.), Eleuterococco (*Eleutherococcus senticosus* Maxim), Rosmarino (*Rosmarinus officinalis* L.);
- ▶ stati di tensione localizzata: Alchemilla Volgare (*Alchemilla vulgaris* L.), Biancospino (*Crataegus oxyacantha* Medicus), Camomilla (*Matricaria chamomilla* L.), China (*Cinchona succirubra* Pav.), Ginepro (*Juniperus communis* L.), Lavanda (*Lavandula officinalis* Chaix.), Limone (*Citrus limon* Burm. F.), Melissa (*Melissa officinalis* L.), Partenio (*Tanacetum parthenium* Sch. Bip.), Passiflora (*Passiflora incarnata* L.), Rabarbaro (*Rheum palmatum* L.), Rhamnus Frangula (*Rhamnus frangula* L.), Rosmarino (*Rosmarinus officinalis* L.), Tiglio (*Tilia cordata* Mill.), Valeriana (*Valeriana officinalis* L.);
- ▶ asma: Elicriso (*Helichrysum stoechas* Moench.), Lattuga (*Lactuca sativa* L.), Ribes nero (*Ribes nigrum* L.);
- ▶ menopausa: Achillea (*Achillea millefolium* L.), Agnocasto (*Vitex agnus castus* L.), Avena (*Avena sativa* L.), Cardiacca (*Leonurus cardiaca* L.), Lattuga Sativa (*Lactuca sativa* L.), Lavanda (*Lavandula officinalis* Chaix), Meliloto (*Melilotus officinalis* Pallas), Passiflora (*Passiflora incarnata* L.), Salvia (*Salvia officinalis* L.).



In caso di cute lesa, irritata o sulle pelli più delicate, usa Remargin Colostrum Gel.

È un preparato a uso topico completamente naturale.

Il colostro, utilizzato fin dall'antichità per le sue proprietà immunostimolanti e protettive, favorisce la corretta cicatrizzazione e accelera la ricostituzione di pelle e mucose.

È un potente riepitelizzante.

I test in laboratorio sulla cute lesa ne confermano l'efficacia in termini di neutralizzazione del danno, incremento dello spessore del tessuto e visibile ricostruzione epiteliale.

Privo di conservanti e allergeni,

è un prodotto sicuro per la pelle di bambini e anziani.

E funziona in un lampo!



SOLIMÈ
La tradizione erboristica

Scopri di più su: www.colostrumgel.it



a cura di **Roberto Solimè**,
Erborista, Fitocosmetologo e Comitato scientifico di ND

► GINSENG

la “radice delle meraviglie”

Nome botanico: *Panax ginseng*
C.A. Meyer.

Famiglia: Araliacee

Parti utilizzate: radice

Caratteristiche: pianta perenne, eretta e alta 30-80 cm. Fusto glabro con verticilli terminali di 3-5 foglie palmate. Le foglioline sono sottili, finemente dentate, gradualmente acuminata, lunghe 7-20 cm e larghe 2-5 cm. Rizoma fusiforme, spesso palmato all'apice dando una forma umanoide. L'infiorescenza è semplice o ramificata, con 1-3 ombrelle da 15-30 fiori ciascuna. Fiori androgini con corolle verdogiallo. Il frutto è una drupa delle dimensioni di un pisello, globosa o reniforme, viola, lucida e liscia, con due semi.

Habitat: originario dell'emisfero settentrionale in Asia orientale, principalmente Corea, Cina del Nord e Siberia orientale, ed in Nord America, e si sviluppa tipicamente nei climi più freddi.

Tradizione erboristico/popolare: il termine *Panax* proviene dal greco, dalla composizione della parola *pan* “tutto” e *akèia* “cura”, termine dal quale proviene anche la parola italiana *panacea*, cioè rimedio a tutti i mali; il termine *ginseng* proviene dal cinese *rènshēn*, ossia “pianta dell'uomo”, perché secondo la teoria delle segnature, la forma della sua radice ricorda una forma umana. Per questa ragione la pianta è coltivata per produrre radici che somigliano al corpo umano, e agli organi, cioè con ramificazioni che suggeriscono la forma degli arti, della testa, degli attributi sessuali dei due sessi, ecc.

Nell'antichità rappresentava un



rimedio tanto potente e ricercato che il suo prezzo poteva essere pari a quello dell'oro.

I primi impieghi del ginseng, come rimedio naturale, risalgono a oltre 4000 anni prima della nostra era. In origine, in Cina e in Corea del Nord, i grandi signori feudali, gli imperatori e le loro guardie usufruivano dei suoi benefici terapeutici. Nella medicina tradizionale cinese, il ginseng è noto per guarire tutti i dolori, irrobustire l'organismo e per aiutare a proteggersi da qualsiasi malattia. Tuttavia, la pianta ha conosciuto lo stesso successo nei paesi occidentali solo a partire dal XVIII secolo, dove viene impiegata come afrodisiaco, ricostituente e stimolante dei nervi.

Costituenti principali: saponine triterpeniche steroidee di tipo dammarano (0,7 - 3% radice principale di sei anni), sotto forma di derivati di protopanaxadiolo o protopanaxatriolo. Ginsenosidi: identificati almeno 25 diversi (ginsenoside Ra, Rb, Rc, ..., Rg2, Rg3, ...). Una

saponina di tipo oleanolico (ginsenoside Ro). I più importanti alla luce delle ricerche sono i ginsenosidi Rb1, Rb2, Rc, Rd, Re, Rf, Rg1 e Rg2, di questi Rb1, Rb2, Re e Rg1 sono i più abbondanti. Olio essenziale: sesquiterpene eremofillene. Composti acetilenici (panaxidolo e panaxitriolo), falcarinolo, falcarintriolo, beta-elemene, panaxinolo. Glicani: peptidoglicani (panaxani A-E). Derivati della pirazina, quali 3-sec-butil-2-metossi-5-pirazina.

Vitamine: A, gruppo B (B1, B2, B3, B5, biotina o vitamina B7, la vitamina B9, B12), C e E. **Minerali:** fosforo, potassio, calcio, manganese, alluminio, ferro, zinco, rame, magnesio, sodio e boro. **Zuccheri:** fruttosio, glucosio, saccarosio e maltosio. **Acidi organici volatili:** acido acetico, acido propionico, acido iso-butyrico, acido n-butyrico, acido valerico, acido esanoico e acidi organici non volatili come acido citrico, acido malico, acido succinico e acido piruvico.

Azioni e indicazioni: per tradizione è considerata una pianta con spiccate proprietà toniche e adattogene, in quanto favorisce la capacità dell'organismo di adattarsi allo stress rafforzando il sistema immunitario, endocrino e nervoso e migliorando le capacità fisiche e mentali. Il ginseng è un rimedio ottimo per chi lavora in ambienti climatici poco favorevoli e svolge mansioni particolarmente faticose.

Come tutti gli adattogeni vegetali, migliora la risposta del cer-

vello e del surrene, incrementando quindi la resistenza dell'organismo di fronte ai più diversi agenti lesivi di carattere chimico, fisico, meccanico, farmacologico e biologico.

Il ginseng rafforza le difese immunitarie. È particolarmente indicato nella stagione autunnale e invernale. Secondo alcuni studi aiuta ad aumentare la produzione di linfociti T, cellule che contrastano le malattie da raffreddamento come raffreddore ed influenza.

Con uno studio condotto su un campione di soggetti sani sono state appurate le sue proprietà terapeutiche: coloro che hanno preso 400 mg di ginseng al giorno per 4 mesi hanno contratto un numero minore di raffreddori. Anche quando si sono ammalati, hanno recuperato la piena salute in un tempo molto più breve. Aiuta a ridurre quindi rischi di influenza, raffreddore e malanni stagionali grazie anche al suo contenuto in vitamina C.

Contiene vitamine del gruppo B fondamentali per un corretto funzionamento del sistema nervoso. Inoltre, diversi studi hanno dimostrato che il ginseng influenza l'asse ipotalamo-ipofisi aumentando il rilascio di ACTH, un ormone che induce la liberazione surrenale di cortisolo o "ormone dello stress". Il cortisolo, promuove la sintesi del glicogeno e quella delle proteine a livello muscolare e stimola la funzionalità del sistema immunitario, permettendo all'organismo di resistere meglio al freddo, al caldo, alle

intossicazioni chimiche, alla fatica, ecc. Utile quindi per contrastare stati d'ansia, depressione anche post-partum, stanchezza cronica.

Numerosi studi evidenziano le sue proprietà ipoglicemicizzanti, utili per ridurre la concentrazione ematica di glucosio, in caso di diabete mellito. I ginsenosidi sembrano favorire la sintesi pancreatica di insulina ed aumentare la produzione di trasportatori del glucosio nel

fegato; i panaxani, polisaccaridi, sembrano invece diminuire la sintesi di glucosio a livello epatico ed aumentare il suo utilizzo nei vari tessuti corporei. Il ginseng protegge la salute del cuore agendo contro l'insufficienza cardiaca e aiuta a mantenere i livelli di colesterolo nella norma.

La somministrazione di ginseng aiuta le arterie a dilatarsi, rallentando la formazione di placche di aterotoma, le piastrine si aggregano molto più lentamente e la pressione sanguigna si regolarizza. Il colesterolo LDL si abbassa e aumenta quello HDL, inoltre, per le sue proprietà antistress, il ginseng aiuta l'organismo ad affrontare situazioni stressanti, che molto spesso causano una produzione eccessiva di colesterolo LDL e portano a patologie cardiovascolari.

Il ginseng svolge azione isotropa positiva e cronotropa negativa cioè fa aumentare la forza di contrazione cardiaca mentre ne diminuisce la frequenza col risulta-

to che il cuore pompa il sangue in maniera più potente.

Per quanto riguarda gli effetti sulla pressione arteriosa, alcune ricerche suggeriscono che il ginseng, a piccole dosi, aumenti la pressione. Tende invece ad abbassarla quando viene consumato a dosi elevate. Infatti, il ginseng, contiene due diversi tipi di ginsenosidi: il tipo Rg1 e Rb1. Il primo aumenta la pressione ed è stimolante del sistema nervoso centrale, il secondo tipo invece abbassa la pressione arteriosa e ha un effetto sedativo.

Le proprietà protettive del ginseng per le funzioni cardiovascolari sono ascrivibili alla vaso distensione e alla stimolazione dell'enzima ossido nitrico sintasi, responsabile della sintesi dell'ossido di azoto (NO) o ossido nitrico. Diversi studi scientifici, dimostrano che il ginseng, agisce contro l'ipertensione grazie agli effetti benefici dei ginsenosidi che fanno aumentare la produzione di ossido nitrico e la vasodilatazione dipendente dall'endotelio negli anelli aortici, riducendo allo stesso tempo la pressione sanguigna.

Al contrario il ginseng taglia gli effetti negativi della molecola di adesione VCAM-1 e della forma isoenzimatica COX-2. I risultati ottenuti dai vari studi portano gli scienziati ad affermare che il ginseng ha proprietà benefiche per la circolazione e la protezione vascolare ed è utile per questa via anche per prevenire malattie derivanti da disfunzioni endoteliali.

Considerato da sempre un cibo afrodisiaco specialmente maschile, il ginseng stimola il desiderio e le funzioni sessuali. Questa sua virtù sembra essere legata alla capacità





di aumentare il rilascio di ossido nitrico dalle cellule endoteliali dei corpi cavernosi del pene; la conseguente vasodilatazione permetterebbe di ottenere un'erezione più vigorosa.

Alcune ricerche hanno dimostrato che, nelle donne, il ginseng è in grado di aumentare la produzione di estrogeni. Può quindi essere molto utile in caso d'irregolarità nel ciclo mestruale, amenorrea determinata da squilibri non patologici, attribuibile a diversi fattori quali: dimagrimento improvviso, alimentazione non equilibrata, periodi di forte stress, sospensione della pillola anticoncezionale, cambiamenti improvvisi e frequenti.

Aiuta a lenire i dolori legati al ciclo mestruale e ad alleviare i fastidi tipici della menopausa. Negli uomini, invece, contrasta la calvizie e aiuta in caso d'impotenza.

Vitamina A e minerali in esso contenuti, regolano la crescita delle ossa e aiutano a prevenire l'osteoporosi.

Grazie al suo contenuto in vitamina A, conosciuta anche come retinolo, regola il funzionamento della retina.

Esistono sempre maggiori prove sul fatto che il ginseng possa avere proprietà neuro protettive. Secondo uno studio pubblicato su *Frontiers in Cellular Neuroscience*, aiuterebbe a prevenire la morte dei neuroni dopo un ictus. Questo significa che è in grado di ridurre i danni derivanti da questo grave problema di salute.

Il ginseng è consigliato per gli studenti ed in generale, per tutti coloro che hanno bisogno di mantenere la mente lucida per lungo tempo. Migliora infatti la concen-

trazione, la memoria e la capacità di apprendimento.

La sua proprietà stimolante agisce su tutti i sistemi grazie alla sua abilità di aumentare temporaneamente la funzione e l'attività in modo rapido con un conseguente miglioramento dei riflessi, accelerazione alla risposta nervosa, riduzione dell'affaticamento mentale e potenziamento la resistenza fisica, e della memoria, rendendolo indicato per chi ha un'intensa attività sportiva.

In questo ambito, infatti, grazie alle sue proprietà adattogene, il ginseng è utile in quanto fornisce energia per contrastare fatica e stress. Migliora le capacità ossidative, l'effetto metabolico è determinato dalla capacità, da un lato di sostenere le concentrazioni ematiche di glucosio, dall'altro di aumentare il consumo di ossigeno, indice di un metabolismo ossidativo più intenso. È utile nell'ottimizzare il metabolismo lipidico durante l'esercizio fisico, contribuendo al mantenimento della glicemia e pertanto preservando le capacità cognitive, percettive, di concentrazione e memoria.

Per la sua azione antiossidante risulta importante il suo impiego nelle fasi di preallenamento, infatti, previene ed attenua sensibilmente il danno ossidativo, preserva il muscolo dai processi di lipoperossidazione, riducendo il rischio di infortunio e favorendo un migliore recupero post-allenamento.

Nel ginseng sono state isolate sostanze antiossidanti. Queste, oltre a bloccare i dannosi effetti dei radicali liberi, sembrano avere proprietà antitumorali.

Ricerche condotte in labora-

torio su cellule tumorali del colon retto, evidenziano i buoni risultati raggiunti con il ginseng. Studi recenti hanno dimostrato che somministrando estratti di radice ai malati di tumore, si può ridurre in modo significativo la fatica cronica dei pazienti. La spessatezza infatti rappresenta uno degli effetti più comuni e debilitanti del tumore e dei suoi trattamenti.

Uso topico: il ginseng è un rimedio efficace per rinvigorire i tessuti provati da periodi di stress, oscillazioni di peso, perdita di tono muscolare e invecchiamento precoce della pelle, riesce a renderla più elastica e più luminosa, soprattutto

dopo i periodi di stress.

Per la sua azione energetica stimola il microcircolo, rassoda e contrasta il rilassamento e l'aridità cutanea che possono sopraggiungere anche negli stadi avanzati della cellulite. Aiuta a ridurre il gonfiore degli occhi e schiarisce le occhiaie. Grazie alle sue proprietà il ginseng aumenta l'elasticità dell'epidermide e la sua idratazione.

Oltre a contrastare l'invecchiamento attraverso gli antiossidanti, svolge azione riepitelizzante, aiuta a riparare le ferite e le lesioni cutanee, in particolare quelle provocate da bruciature. Questa proprietà è dovuta probabilmente alle saponi-



ne di cui è ricco il ginseng, i ginsenosidi, che sono in grado di accelerare la guarigione delle ferite in quanto attivano la produzione di cellule dell'epidermide.

Il ginseng stimola la sintesi del collagene, una teina che costituisce la struttura portante del tessuto cutaneo e che è indispensabile per dare tono alla pelle. I preparati a base di ginseng stimolano la crescita di due tipi di collagene che servono a contrastare l'invecchiamento precoce dell'epidermide e a mantenerla tonica ed elastica.

L'olio ottenuto dalla macerazione delle radici del ginseng può essere utilizzato per i massaggi, curare gli stati influenzali e tonificare i muscoli.

Nutre e rinforza il capello grazie alla sua azione svolta sul sistema circolatorio e cellulare, è un vero e proprio stimolante per la crescita dei capelli.

Si armonizza con:

- ▶▶ difese dell'organismo: Agrimonia (*Agrimonia eupatoria* L.), Echinacea (*Echinacea angustifolia* DC), Eleuterococco (*Eleutherococcus senticosus* Maxim.), Elicriso (*Helichrysum arenarium* Moench.), Ipe Roxo (*Tabebuia avellanedae* Lorentz ex Griseb.), Liquirizia (*Glycyrrhiza glabra* L.), Ononide (*Ononis spinosa* L.);
- ▶▶ glicemia: Boldo (*Peumus boldus* Molina), Cicoria (*Cichorium intybus* L.), Eucalipto (*Eucalyptus globulus* Labill.), Galega (*Galega officinalis* L.), Lupino (*Lupinus albus*), Mirtillo (*Vaccinium myrtillus* L.) foglie, Noce (*Juglans regia* L.) foglie, Olivo (*Olea europea* L.), Uva Ursina (*Arctostaphylos*

uva ursi (L.) Spreng.);

- ▶▶ colesterolo HDL: Acerola (*Malpighia punicifolia* L.), Bardana (*Arctium lappa* L.), Betasitosterolo, Betulla (*Betula pendula* Roth), Carciofo (*Cynara scolymus* L.), Canna da Zucchero (*Saccharum officinarum*), Cicoria (*Cichorium intybus* L.), Noce (*Juglans regia* L.), Olivo (*Olea europea* L.), Riso rosso Fermentato (*Monascus purpureus*), Rosmarino (*Rosmarinus officinalis* L.), Vinaccia (*Vitis vinifera* L.), Potassio gluconato, Zinco gluconato, Policosanoli da estratto di Vitamina E (d-alfa-tocoferolo), Vitamina B6 (Piridossina cloridrato), Acido folico (Acido pteroil-monoglutammico), Selenito di sodio, Vitamina B12 (Cianocobalamina);
- ▶▶ ipotensione: Cardo Mariano (*Silybum marianum* Gaertn.), Eleuterococco (*Eleutherococcus senticosus* Maxim.), Fieno Greco (*Trigonella foenum-graecum* L.), Liquirizia (*Glycyrrhiza glabra* L.), Rosmarino (*Rosmarinus officinalis* L.), Timo Serpillo (*thymus serpillum* L.);
- ▶▶ microcircolo: Achillea (*Achillea millefolium* L.), Amamelide (*Hamamelis officinalis* L.), Angelica (*Angelica archangelica* L.), Cipresso (*Cupressus sempervirens* L.), Frassino (*Fraxinus excelsior* L.), Meliloto (*Melilotus officinalis* Pallas), Rusco (*Ruscus aculeatus* L.);
- ▶▶ memoria e funzioni cognitive: Avena (*Avena sativa* L.), Centella (*Centella asiatica* L.), Eleuterococco (*Eleutherococcus senticosus* Maxim.), Ginkgo Biloba (*Ginkgo biloba* L.), Rosmarino (*Rosmarinus officinalis* L.).

Psicosomatica e progetto di natura

Nuovi codici di interpretazione

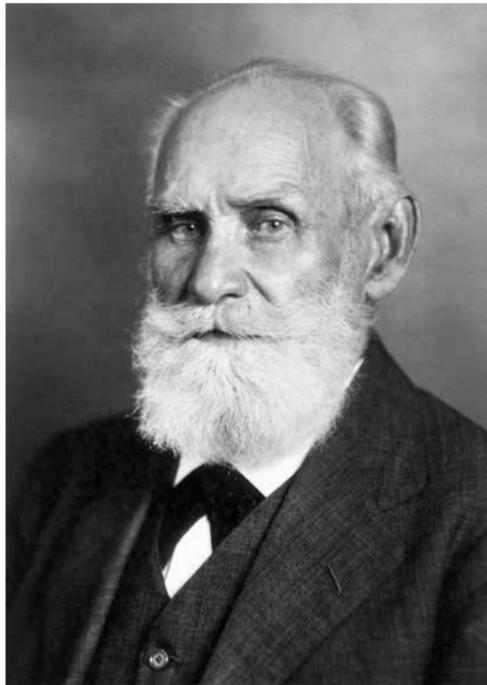


di Maurizio Borri,
Comitato scientifico di ND

L Agli inizi del secolo scorso la teoria della fisica quantistica unificò il dualismo materia ed energia ampliando il paradigma conoscitivo dell'Ottocento. Queste ricerche implicano anche il concetto di informazione. L'universo è sia energia che materia, ma sembra che l'informazione abbia un ruolo importante. L'informazione è intenzionalità, quindi una vettorialità che subconduce sia l'energia che la materia. Per comprendere la logica della fisica quantistica occorre una mentalità elastica che possa prevedere scenari anche diversi da come in genere siamo abituati a comprendere la realtà delle cose per come le viviamo tutti i giorni. La logica dell'infinitamente piccolo prevede nuovi codici di interpretazione riguardo le cause dei fenomeni. La dualità onda corpuscolo apre scenari apparentemente nuovi, ma comunque correlabili al tempo storico attuale. È significativo come qualsiasi scoperta scientifica e di riflesso tecnologica accada sempre in anticipo a eventi epocali.

Il veloce progresso tecnologico ci ha fornito di strumentazioni oggettive per la connessione di massa degli individui, permettendo ad ognuno di noi una comunicazione veloce attraverso una interfaccia elettronica. Questo periodo storico pieno di eventi epocali ha messo in evidenza che anche se siamo tutti un pò più tecnologici questo

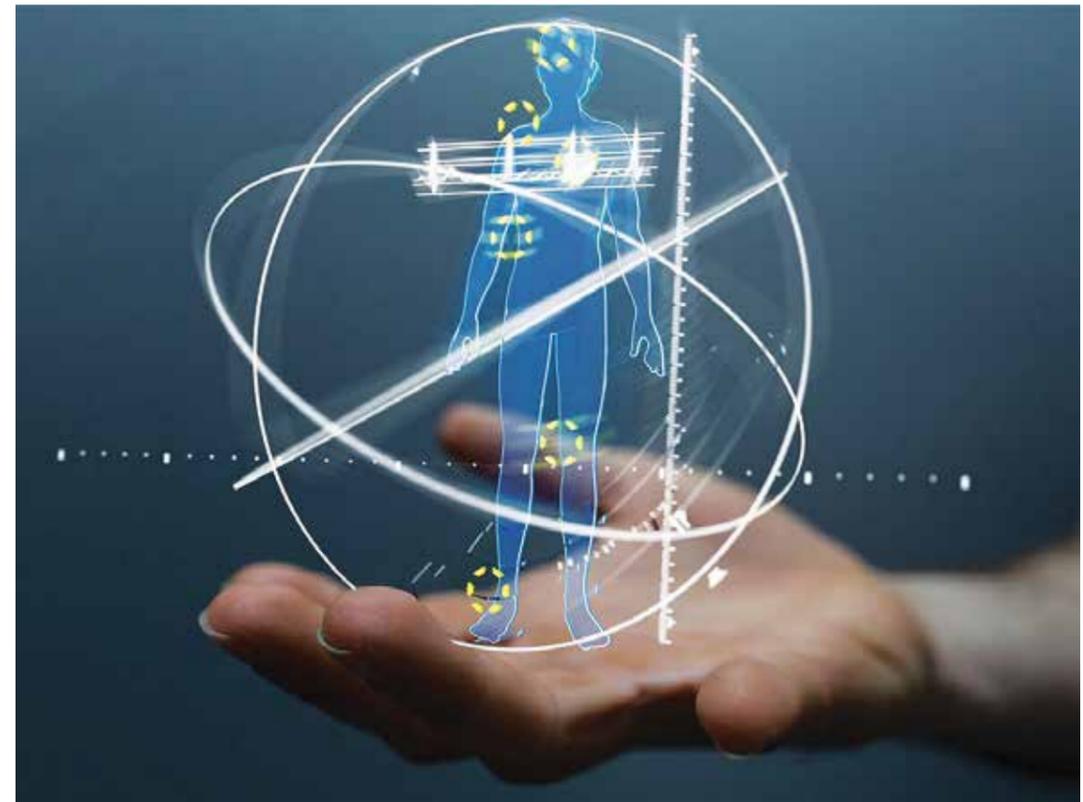
non significa aver raggiunto una coerente stabilità emozionale con se stessi. Sono violentemente emersi i fattori disgreganti l'integrità psicologica di ognuno di noi, il che per certi versi può essere un vantaggio per affrontare le fragilità emotive. Il lato positivo di qualsiasi crisi è che tutto serve per crescere. L'epigenetica è lo studio di come il cambiamento dell'ambiente vada oltre i limiti dell'informazione genetica modulandone così l'espressione. Qualsiasi mutazione dell'espressione della forma provoca un cambiamento cosciente o inconscio ma la gestione dell'informazione non è sempre alla portata di tutti, in quanto la grande capacità adattiva dell'uomo si sostituisce all'ignoranza di se stesso in quanto possibile strumento esatto di misura. L'odierna concezione di un sistema economico o tecnologico – basato sulla produzione e la fornitura di servizi – ci ha distolto dalla responsabilità di verifica del flusso di informazioni. Per migliaia di anni si è pensato che il



Ivan Pavlov

valore di un bene fosse una sua proprietà oggettiva, una sua qualità, quindi la sua funzione (del bene) è strettamente collegata alla valutazione eminentemente soggettiva, generata dall'interazione collettiva di quanti ne riconoscono l'utilità. Il prezzo di un oggetto è un esempio che ne evidenzia le proprietà apparentemente oggettive ma che, di fatto, esiste solo all'interno di un dato sistema economico. In linea di massima si può

dire che "qualsiasi" servizio o funzione – quindi qualsiasi elemento della produzione totale del sistema economico o tecnologico – può essere considerata come una informazione. Ognuna di queste informazioni può essere creata e veicolata con scopi funzionali, ma può anche essere manipolata come chiave di accesso a quello che comunemente noi chiamiamo cervello-mente inteso come "programma" operativo funzionale per l'intero psicorganico di qualsiasi essere umano. Il vincolo tra il sistema economico-tecnologico, la conoscenza e civiltà ed il cervello-mente è regolato dalla quantità di informazione che può essere letta, memorizzata ed elaborata. L'uso non ottimizzato dell'individuale capacità intellettuale – cioè l'intelligenza di cui ognuno di noi è provvisto – favorisce l'informazione del sistema più organizzato, che diventa predominante non tanto per propria capacità ma per il darsi di uno stato di ignoranza verso se stessi. Così mentre il cervello accumula e ricicla informazioni, il nostro corpo subisce l'influenza delle memorie acquisite. Memorie attivate dal flusso di informazioni quotidiane che genera modalità comportamentali. Dalla mattina alla sera ognuno di noi legge, elabora e trasferisce informazioni generiche e specifiche. Queste memorie attivano riflessi condizionati ad effetti comportamentali. I. Pavlov (1849 – 1936) medico e fisiologo russo, nei suoi studi sul rifles-



so condizionato negli animali scopri che esisteva una intenzionalità di natura (inconscia) che garantiva la sopravvivenza corporea e una intenzionalità indotta dall'ambiente che poteva provocare effetti condizionati conseguenti alla necessità di adattamento. Soprattutto rese evidente che l'associazione psicologica si manifesta nella reazione somatica attraverso il cervello in quanto funzione passiva e attiva di tutto ciò che esiste. Nell'uomo le associazioni psicologiche implicano i primi anni di vita.

● L'UOMO È UNA UNITÀ DI AZIONE

Occorre valutare, sia noi stessi che ogni essere umano, come una "unità di azione" costituita sia di materia che di forma, cioè considerare l'uomo un ente energetico che emana e riceve informazioni all'interno di un universo olistico dinamico informazionale. L'uomo inteso come unità di azione è costituito da un progetto di natura, una informazione che si esprime sia come psiche che come corpo. L'informazione è adattabile all'ambiente pur mantenendo integra l'essenza, quindi è sia virtuale che potenziale. La responsabilità gestionale del quantico energetico che l'uomo è nella sua interezza, appartiene all'Io logico storico, cioè a ognuno di noi quando pensa, riflette, organizza, decide e compie l'azione. È l'Io logico che

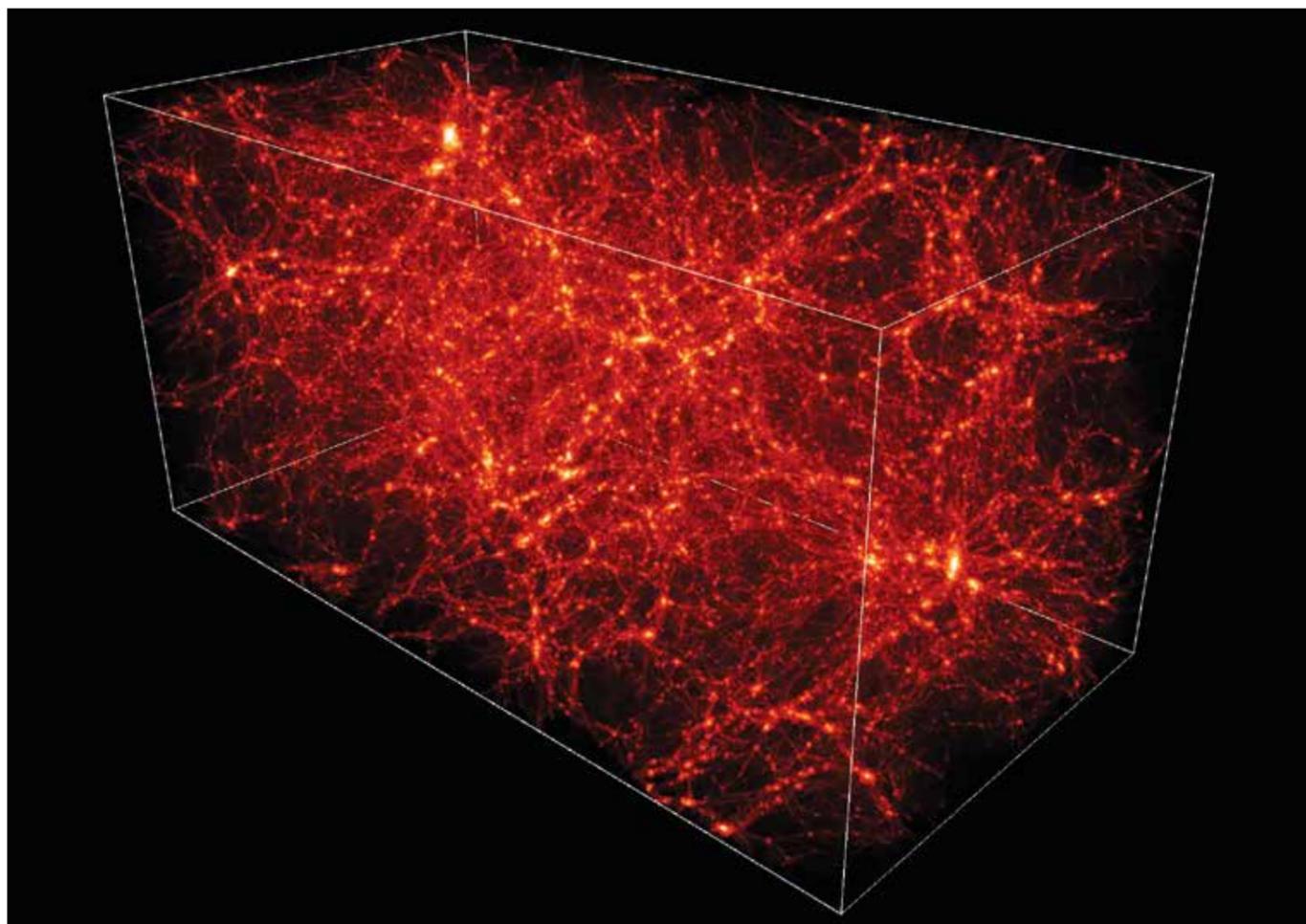
ha il compito di leggere ed elaborare le informazioni provenienti dall'ambiente e mediare questi dati a proprio uso e consumo. Le scelte dell'Io si realizzano attraverso le azioni le quali producono degli effetti che fanno crescita o regressione, sanità o malattia.

Potrebbe sembrare un approccio meccanicistico se non fosse per il valore aggiunto che implica il concetto di attività psichica. L'attività psichica è il primo e fondamentale muoversi dell'uomo dove il corpo è parola e lo psichico è senso. E' una energia-forma che presenzia e specifica l'azione, ed in tal senso è l'azione base del primo e fondamentale muoversi dell'uomo che in seguito si effettua come pensiero, emozione, volontà, conoscenza etc. Come tutte le energie la si può verificare sempre e solo negli effetti, quindi va compresa con il massimo di elasticità mentale. Un possibile modo di comprensione oggi è fornito dalla fisica quantistica attraverso le ricerche sulle particelle elementari, sulla dualità onda corpuscolo e sul concetto quantistico di stati di sovrapposizione. La presenza di evidenza di questi effetti presuppongono una causa dinamica cioè una energia base. Quindi la "realtà" psichica va intesa con la stessa concretezza con cui un fisico concepisce la materia. Per capire se stessi, ci vuole umiltà e pazienza, in quanto occorre accettare di indagare come possibilità "causale" tutto quanto si rivela come effettualità "casuale". La psiche rappresenta l'informazione in perenne movimento. Nell'uomo, quando non evoluta, provoca sempre disordine attraverso il corpo in quanto il corpo è la prima fenomenologia dell'uomo. Ogni specie vivente per autoconservarsi deve mantenere il quantico energetico in dote ed evolverlo attraverso l'ambiente. Questo aspetto di ricetrasmittenza con l'informazione ambientale rende l'uomo comune a tutte le specie viventi.

● LA SOVRAPPOSIZIONE DELLE VARIE INFORMAZIONI

L'uomo a differenza delle altre specie viventi, da quando nasce in poi, subisce continui stadi di programmazione informatica che si vanno a sovrapporre al proprio progetto di natura. Questa programmazione è caratteristica dell'ambiente in cui il bambino nasce e si sviluppa e si sovrappone all'informazione originaria di natura agendo da filtro.

In seguito quando il bambino, diventato grande, dovrà fare delle scelte in qualsiasi dimensione e grado, sarà sempre anticipato dalle varie so-



vrapposizioni di stadi informatici. Con il passare del tempo questa sovrapposizione di informazioni diverrà autonoma quindi non si ritroverà più l'informazione originale. In finale abbiamo che mentre il corpo biologico rimane sempre connesso alle leggi di natura, il nostro Io logico rimane coinvolto da tutte le programmazioni acquisite nel tempo. Quindi in ognuno di noi si viene a formare uno stato psicologico dove troviamo un Io logico storico, cioè il nostro personale e individualissimo modo di pensare e valutare la realtà del mondo, scisso dalla realtà corporea, in quanto il corpo è sempre connesso alle leggi naturali della natura. Questa situazione accade perché ognuno di noi è basato più sugli stereotipi socio-culturali che non sul proprio criterio di natura.

Posto dalla natura con un progetto originale, unico ed esclusivo, il nostro bambino – ormai adulto – si troverà in difficoltà a capire perché le cose non funzionino come lui vorrebbe. Questo stato di dubbio, provoca delle tensioni che alterano qualsiasi processo decisionale, quindi viene alterata anche la coscienza di se stessi. Conseguente a questa alterazione di coscienza intervie-

ne il sintomo organico in quanto sempre alternativo alla volontà dell'individuo. Compito dell'Io logico storico – cioè di ognuno di noi – è rapportarsi costantemente all'informazione intrinseca al proprio progetto di natura al fine di poterla realizzare esistenzialmente. La razionale conduzione a questa logica è manifestata dagli effetti o risultati esistenziali, visibili a tutti. La salute è il primo risultato concreto di questa logica razionale.

● LA FUNZIONE CREA L'ORGANO

Quando l'io logico storico non riesce a coordinare l'azione in prassi storica secondo il dato di natura, accade una discrepanza, una divergenza tra l'informazione base ed l'esecuzione attraverso l'azione storica. L'effetto di questa divergenza provoca il sintomo. Questo processo implica necessariamente il corpo inteso come strumento esatto – in quanto sempre coordinato e sinergico al criterio di natura – che ne permette l'azione. Se la funzione crea l'organo il corpo, come funzione, è la prima fenomenologia dell'intenzionalità di natura. Quindi attraverso il corpo si rende possibile tutto il molteplice effetto della informazione

psichica, che diventa psicologia esistenziale attraverso l'azione storica. Ad esempio gli istinti vanno considerati come ordini vitali, quindi qualsiasi pulsione istintuale necessita di comprensione ed educazione. Occorre capire che gli istinti sono funzioni ordinate, mai caotiche, quindi censurare o rimuovere un aspetto pulsionale, senza una adeguata e cosciente razionalità, provoca una reazione inevitabile all'interno dell'equilibrio organico. Inibire la possibilità di risposta istintuale ad uno stimolo, senza possibilità di razionale e cosciente spostamento sublimato, è come deviare il corso di un fiume senza sapere dove andrà a finire tutta l'acqua deviata, cioè senza sapere gli effetti che tale azione provoca. La sovrapposizione delle varie informazioni ambientali non altera la sequenza dell'informazione genetica dell'uomo che è unica, ma agisce nella differenziazione cellulare modificando l'espressione della forma, la quale determina le varie psicosomatiche. Ciò significa che il modo o stile di vivere di ognuno di noi si fa fenomeno concreto attraverso tutto ciò che è corpo, dalla cellula ai quattro sistemi fondamentali: Nervoso Centrale, Endocrino, Immunitario e Neurovegetativo. Non avere percezione cosciente dello stato fisiologico del proprio corpo, significa vivere da estranei a casa propria, in quanto tutte le emozioni e sentimenti nascono sempre dal rapporto diretto dell'interazione del proprio corpo nell'ambiente circostante. La maggior parte di noi percepisce solo una parte del proprio corpo, generalmente circoscritta al solo fattore estetico. L'uomo difficilmente si ama per come è. Siamo stati abituati a ragionare con la testa, quindi ad evadere da qualsiasi percezione corporea, sia interna che esterna. Viviamo il nostro corpo sempre da fuori, addirittura ci pensiamo dalla fronte in su, mai dalla fronte in giù. Usiamo sempre e solo il cervello, che crediamo sia la mente di tutto, anche della nostra coscienza. Per la maggioranza delle persone è il cervello (SNC) l'organo che ha prevalenza di organizzazione sul corpo. Chi pensa al proprio intestino? Nemmeno quando si beve o si mangia. Ce ne accorgiamo solo quando si inceppa. Eppure è grazie alle nostre viscere che possiamo avere la misura della salute e del piacere, in quanto sono loro a regolare tutti i processi sia di regolazione interna che di impatto ambientale. La sensibilità viscerale è il nostro primo cervello, è il motore del nostro organismo, al pari del cuore o del cervello. Se la natura ci ha fornito di due cervelli, significa che li dobbiamo usare entrambi per il corretto funzionamento di tutto il corpo.

Per una integrità di salute sia mentale che corporea occorre rivalutare la percezione viscerale al pari di quella cerebrale. Saper usare tutto il corpo è garanzia di conoscenza. Un inquinamento della percezione significa conoscere in modo alterato l'ambiente circostante, quindi viene alterato anche il rapporto metabolico. Il disavanzo tra quantico energetico investito e la resa diventa sproporzionato, e questo disavanzo provoca stress e frustrazione. Ogni boccone amaro ingerito viene digerito dal corpo, attraverso le viscere. Da qui al sintomo il passo è breve. La malattia quindi è un effetto dello stile di vita dell'individuo. Questo stile di vita risulta non funzionale per l'organismo integrale di base, risulta essere l'evidenza di un errore contro il proprio progetto di natura, quindi un errore di carattere psicologico, in quanto compiuto dell'Io logico storico, cioè da come ognuno di noi pensa ed elabora le varie informazioni.

● LA NATURA INSEGNA

La somatizzazione accade perché l'Io del soggetto non ha saputo interpretare, per negligenza o ignoranza, la pulsione metabolica intesa come informazione ambientale inerente il momento storico. Tutto il vissuto di ognuno di noi è sempre prevalso da una informazione cardine risultante dall'ambiente storico ove siamo cresciuti, il che significa che tutte le malattie nascono secondo l'informazione appresa nei primi anni di vita, in quanto nel bambino piccolo qualsiasi conoscenza è sempre corporea e solo in seguito diventa associazione psicologica e quindi comportamento. Siamo più il prodotto di altri che ci hanno educato quasi sempre da "un fuori di noi" che di noi

stessi. Nessuno ci ha mai educato a percepirci dal di dentro, a seguire le pulsioni del nostro unico ed individuale criterio di natura. Se si vuole ripristinare la sanità, occorre fornire all'individuo gli strumenti adatti per rilevare l'errore psicologico, sempre e solo seguendo le indicazioni date dal suo stesso progetto di vita. Rilevato l'errore attraverso l'evidenza della propria esperienza, se il soggetto vuole, "può" modificare il proprio stile di vita per renderlo conforme al proprio progetto, altrimenti avviene un rinforzo della malattia. Questo errore si psicosomatizza in un organo, generalmente il più sensibile, viene alterata la parte a tutela dell'intero. La malattia come effetto psicosomatico, implica sempre un errore gestionale del quantico energetico del soggetto, cioè non viene usata una psicologia funzionale. Vi sono strette analogie tra i processi della fisica quantistica e l'attività mentale di ognuno di noi, il che porta a considerare che i processi fisici – che ognuno di noi sperimenta su se stesso come effetti – in origine sono il prodotto di una specifica attività mentale correlabile ai processi quantistici. L'informazione base del progetto è strettamente individuale e implica sia l'intelligenza, intesa come funzione di lettura dell'ambiente circostante, che la volontà, intesa come determinismo per realizzare questa informazione. Entrambe sono sempre connesse all'originale criterio di natura, quindi hanno sempre possibilità espansiva. Poi abbiamo il corpo che, in quanto organismo, ha la capacità adattiva di trasformarsi in funzione dell'ambiente. Infine abbiamo l'Io logico che decide la strategia da adottare, quindi un pilota, la cui funzione è mantenere ed evolvere questo progetto, nell'arco dell'esistenza, in quanto sia l'intelligenza che la volontà ed il corpo sono funzioni potenziali. Date queste coordinate ecco che appare semplice capire come la malattia divenga un effetto – tra i tanti possibili – non appena accade che il pilota o Io logico storico venga meno alla sua funzione di mediazione tra l'esigenza pulsionale interna e la possibilità di metabolizzare l'ambiente. Conoscere il proprio criterio di natura permette di poter realizzare se stessi attraverso un processo razionale oggettivo e mai fideistico. Come per la comprensione dei processi della fisica quantistica implica elasticità mentale, buona volontà e una conoscenza appropriata in quanto ogni novità di sapere richiede nuovi codici di interpretazione. In fondo ciò che rende difficile la comprensione di queste cause è l'originalità che non si lascia subito afferrare ma che è sempre evidente negli effetti.



Studio Benessere
ELEONORA GIORGI

Piazza Cavicchioni 1/A
Albinea (RE)
Tel. 0522 347318

www.studiobenesseregiorgieleonora.it



a cura di Alisée Maksimovna Radaelli,
Redazione di ND



La Gran Fondo

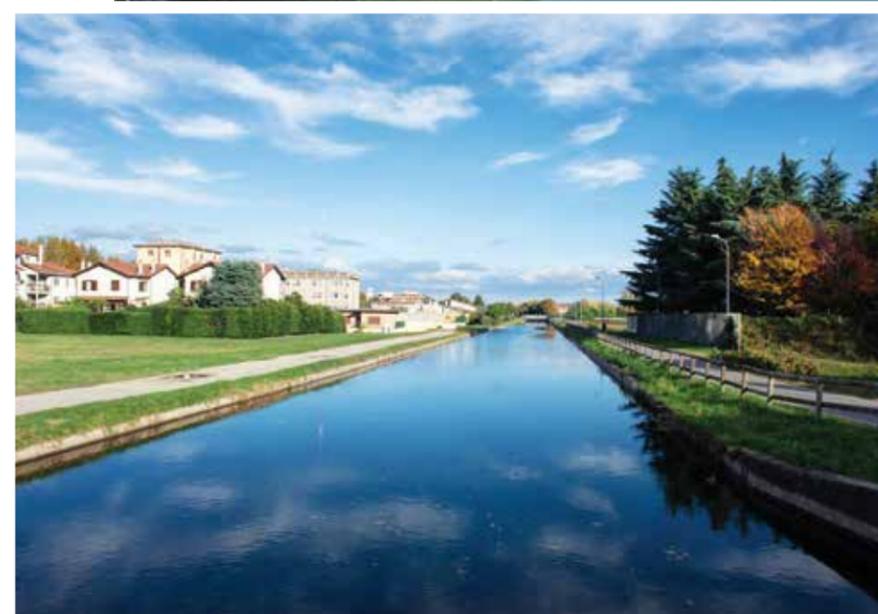
Lungo i Navigli Il Naviglio Grande

Loghi e fiumi sono opera della Natura, i canali navigabili sono legati all'intervento dell'uomo e, forse anche per questa commistione fra ambiente e storia, hanno un fascino strano, difficile da descrivere, come un viaggio nel tempo. In Italia il concetto di canali navigabili si ricollega immediatamente ai "navigli" lombardi e alla loro storia quasi millenaria. Li toccheremo tutti ma oggi parliamo del "Naviglio Grande", il cui primo tratto navigabile fu realizzato nella seconda metà del XII secolo. Le sue acque

provengono dal fiume Ticino, dalle parti di Tornavento, per poi raggiungere Milano, all'interno della Darsena, affiancato per tutta la sua lunghezza da una pista ciclabile, da Sesto Calende, sulle sponde del Lago Maggiore, fino al capoluogo lombardo. Il primo canale si chiamò inizialmente "Ticinello" e fu inaugurato nel 1179, per proseguire nei secoli, fino a quello che sarebbe divenuto il Naviglio grande, grazie al genio di famosi ingegneri che successivamente si dedicarono al progetto, su tutti Leonardo da Vinci, che studiò un innovativo sistema di chiuse verso

la fine del Quattrocento. In trentacinque anni, dal 1439 al 1475, nel milanese già erano stati realizzati novanta chilometri di canali, navigabili grazie presenza di 25 conche e, con l'arrivo di Leonardo, nel 1482, incaricato da Ludovico il Moro di studiare il modo di consentire la navigazione dal lago di Como fino a Milano, fu progettato il sistema di chiuse che serviva a risolvere il problema del dislivello dei terreni (alcuni schizzi leonardeschi sono conservati al Museo dei Navigli) e si cominciò addirittura a lavorare al progetto di un sistema di canali che consentisse-

Navigazione lungo il Naviglio Grande, e sotto, il Naviglio Grande ad Abbiategrasso



ro la navigazione dalla Valtellina fino a Milano. Agli inizi del XIX secolo, nel 1805, sotto il dominio napoleonico, fu realizzata, col completamento del Naviglio pavese, una navigabilità dei canali che consentiva di raggiungere il mare, attraverso il Po, il lago di Como, tramite Naviglio della Martesana e Adda, e il lago Maggiore tramite Naviglio grande e Ticino. Questo imponente sistema di navigazione interna consentiva il trasporto dei marmi delle cave della Val d'Ossola, per il Duomo di Milano (la "Fabbrica del Duomo": era il 15 marzo 1386 quando Antonio da



a cura di **Alisée Maksimovna Radaelli**,
Redazione di ND

Saluzzo, Arcivescovo di Milano, pose la prima pietra di quello che, in origine, doveva essere solo un grande edificio in mattoni), e anche il trasporto di merce in generale e di persone avveniva con estrema facilità. Una curiosità: i barconi che trasportavano materiale per la Fabbrica del Duomo erano contrassegnati con A.U.F. (Ad Usum Fabricae: per l'uso da parte della Fabbrica) e non pagavano per il passaggio nel canale, a differenza di tutte le altre imbarcazio-

ni; da questa sigla nacque appunto l'espressione "a ufo" (cioè gratis, senza pagare).

Con strade, i ponti e sistema di irrigazione dei campi, il Naviglio Grande, come gli altri navigli fu alla base dello sviluppo dei commerci, dei trasporti e dell'agricoltura. Poi vennero ferrovie, auto, camion, trasporto su strada, arrivò l'inquinamento, e la poesia di questo lento viaggiare terminò, anche il fascino turistico di importanti tratti resta inalterato.

● QUALCHE IDEA PER IL TURISTA

Il Naviglio Grande, la cui lunghezza complessiva è di una cinquantina di chilometri (la larghezza varia dai 22 ai 50 metri tra Tornavento ed Abbiategrasso per restringersi a 12 metri tra Abbiategrasso e Milano), scorre per gran parte fuori da città e paesi, affiancando campi coltivati e offrendo panorami di rara bellezza, ispiratori di molti pittori, con lo sfondo imponente delle Alpi, nelle

giornate di cielo azzurro. Partendo da Abbiategrasso, in direzione del Lago Maggiore, si incontrano per primi Cassinetta di Lugagnano e Robecco sul Naviglio, intervallati dalle stupende Villa Visconti, Villa Bassana, Villa Gaia e Villa Gromo di Ternengo, già residenze nobiliari. La pista ciclabile da Abbiategrasso e Gaggiano è lunga 11 km ed è l'ideale sia per biciclette che per pattini, perché l'asfalto è curato e liscio. Il Naviglio Grande è affascinante in tutte le stagioni, compresa quella fredda, quando la nebbia colora di grigio il colore di

ogni cosa, lontano dal traffico cittadino. A settembre, in tempi normali, il Naviglio Grande, è sede di una gara di nuoto su lunga distanza (la "Gran Fondo del Naviglio"), che prevede arrivo alla Darsena di Milano, con tre possibilità: 24,5 Km con partenza da Cassinetta di Lugagnano, 14 km con partenza da Gaggiano, 2 km con partenza dalla Milano Canottieri San Cristoforo. Possibile anche navigare, ovviamente: dall'imbarcadero di Abbiategrasso, di fronte a Palazzo Cittadini Stampa, si possono fare escursioni in barca fino a Cassinetta

di Lugagnano, da cui partono i cosiddetti "Tour delle Delizie", che consentono di ammirare le stupende ville di Robecco sul Naviglio, il Ponte Vecchio e il Ponte Nuovo di Magenta, i centri storici di Boffalora Sopra Ticino, Bernate Ticino, la stupenda Canonica Agostiniana, la torre d'avvistamento di Rubone, risalente al XIV secolo, per arrivare fino a Castelletto di Cuggiono, con la famosa scalinata di Villa Clerici.

Per informazioni:

02 94920311/0

turismo@lasolidarieta.coop



Cuggiono

I Tour delle Delizie

TOUR DELLE DELIZIE 1: attraverso l'esperienza diretta della navigazione lungo le acque del Naviglio Grande si intende raccontare la vita di un canale che nei secoli ha favorito lo sviluppo economico, sociale e culturale della città di Milano e della pianura lombarda. Si partirà dall'imbarcadero di Boffalora sopra Ticino (piazza IV Giugno) per una minicrociera che attraverserà Bernate Ticino, con la sua splendida Canonica Agostiniana, fino ad arrivare alla località di Rubone, con una delle prime torri di avvistamento del canale. Ritorno in barca a Boffalora sopra Ticino. Durata della navigazione andata/ritorno, senza soste intermedie a terra: 55 minuti circa.

TOUR DELLE DELIZIE 2: navigazione sul Naviglio Grande con partenza dall'imbarcadero di Boffalora sopra Ticino (MI). Percorso in barca attraverso le località di Boffalora sopra Ticino, Bernate Ticino, Rubone, Castelletto di Cuggiono. Rientro in barca a Boffalora sopra Ticino. Durata della navigazione andata/ritorno, senza soste intermedie a terra: 1 ora e 30 minuti circa.

TOUR DELLE DELIZIE 3: navigazione sul Naviglio Grande con partenza dall'imbarcadero di Boffalora sopra Ticino (MI). Percorso in barca attraverso le località di Boffalora sopra Ticino, Magenta (loc. Ponte Nuovo e Ponte Vecchio), Robecco sul Naviglio e Cassinetta di Lugagnano. Rientro in barca a Boffalora sopra Ticino. Durata della navigazione andata/ritorno, senza soste intermedie a terra: 1 ora e 30 minuti circa.

TOUR DELLE DELIZIE 4: navigazione sul Naviglio Grande con partenza dall'imbarcadero di Boffalora sopra Ticino (MI). Percorso in barca attraverso le località di Boffalora sopra Ticino, Bernate Ticino, Rubone, Magenta (Ponte Vecchio), Robecco sul Naviglio e Cassinetta di Lugagnano. Rientro in barca a Boffalora sopra Ticino. Durata della navigazione andata/ritorno, senza soste intermedie a terra: 2 ore circa.

Da: <https://www.piuturismo.it/magazine/navigazione-lungo-il-naviglio-grande>

Benefici del movimento

Attività fisica e cervello



● MENS SANA IN CORPORE SANO

di **Andrea Michele Buccieri**,
Laureato in Scienze motorie e Personal Trainer

La relazione tra buona funzionalità cerebrale ed attività fisica è stata oggetto di dibattito fin dall'età presocratica. Talete (624-546 A.C.) fu il primo ad osservare che esiste una correlazione tra mente e corpo. Gli è attribuito, infatti, il famoso aforisma "L'uomo felice è colui che possiede un corpo sano, una mente piena di risorse ed una natura docile". Anche Ippocrate, Platone e, successivamente, altri Maestri del pensiero scientifico e filosofico, si sono espressi in merito all'importanza dell'attività fisica come strumento per sviluppare la mente, fino a Giovenale, il poeta romano a cui si deve il celeberrimo motto "mens sana in corpore sano": a tutt'oggi la miglior sintesi di come mente e corpo siano un binomio impre-

scindibile per il corretto funzionamento della "macchina-uomo". L'idea di "wellness" come bilanciamento tra mente, corpo e spirito, nacque nella seconda metà del XX secolo, grazie anche all'impulso fornito da Joseph Pilates, atleta ed autore e, attualmente, una branca della moderna Medicina è impegnata nel districare la fitta rete di connessioni esistenti tra attività fisica e funzione cognitiva. La trama di questa rete si infittisce continuamente, grazie a studi che in questi anni stanno mettendo in evidenza i meccanismi molecolari innescati a livello cellulare dall'attività fisica.

● BENEFICI DELL'ATTIVITÀ FISICA

Le recenti acquisizioni relative agli effetti favorevoli dell'attività motoria a livello cerebrale, si sommano ad altri ben noti da tempo, soprattutto a livello cardiovascolare: resistenza all'allenamento, modifiche del profilo lipidico

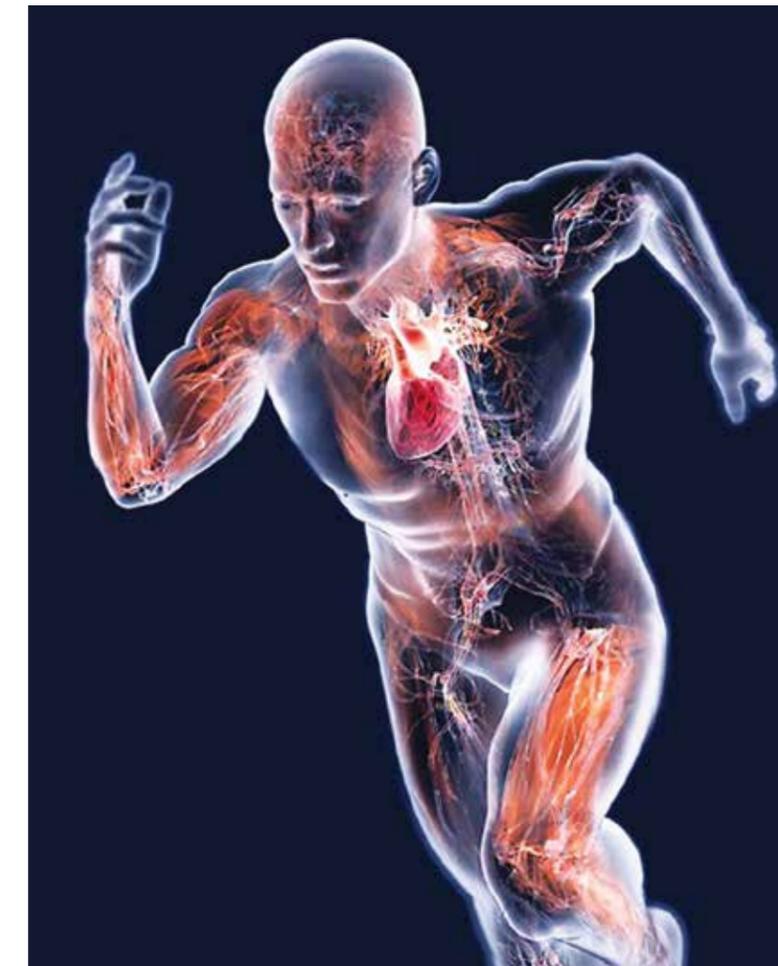


sierico, riduzione dell'indice di massa corporea, miglioramenti emodinamici e reologici del sangue. Anche a livello immunologico una regolare attività fisica risulta vantaggiosa, comportando oscillazioni di alcune molecole prodotte dal sistema immune e da svariate altre tipologie cellulari: si tratta delle cosiddette citochine, proteine con azione paracrina ed endocrina ad effetto pro-infiammatorio oppure antinfiammatorio. In realtà, numerose evidenze dimostrano che tali molecole possiedono anche effetti metabolici, oltre a regolare l'infiammazione. Pertanto, di recente, le citochine prodotte soprattutto a livello muscolare, sono state denominate "miochine", molecole di derivazione muscolare con svariati effetti fisiologici. Uno studio su pazienti affetti da diabete di tipo I, fibrosi cistica e COPD ha mostrato un'elevata risposta immune in seguito ad una sola seduta di allenamento. Uno studio condotto su pazienti affetti da insufficienza cardiaca cronica e diabete di tipo II ha invece dimostrato che l'esercizio abituale comporta una riduzione dell'infiammazione cronica.

● IPPOCAMPO E ATTIVITÀ MOTORIA

In una review di Aaron Kandola e Collaboratori, pubblicata nel 2013 su "Frontiers in Human Neuroscience", era evidenziato come in soggetti anziani che svolgono attività fisica, si registri un aumento correlato del volume dell'ippocampo, in termini di neuroplasticità adattiva, finalizzata al miglioramento delle capacità cognitive, con importante riduzione di sintomi quali ansia e depressione. L'ippocampo, formazione nervosa del lobo temporale, facente parte del "sistema limbico", svolge un ruolo importante nell'apprendimento, nell'orientamento, nella memorizzazione e nella emotività, essendo anche sede di processi neuroplastici ("neurogenesi": formazione di nuovi neuroni a partire da cellule indifferenziate multipotenti), per effetto del BDNF, (Brain-Derived Neurotrophic Factor: fattore neurotrofico cerebrale), un polipeptide presente nel cervello di tutti i mammiferi, appartenente al gruppo delle neurotrofine. Che l'attività motoria abbia effetti favorevoli a livello ippocampale è quindi acquisizione di fondamentale importanza a supporto della raccomandazione di svolgere regolarmente esercizi fisici, in ogni età della vita ma con particolare riferimento alla terza età. Del resto, già nel 2010 Frank Pajonk e colleghi della University

of California, di Los Angeles, avevano condotto uno studio su pazienti schizofrenici, trattati con intervento multidisciplinare che prevedeva anche sedute di attività fisica, osservando come aumentati livelli di attività motoria fossero correlati all'aumento del volume dell'ippocampo e ad un miglioramento della memoria spaziale. Anche diversi studi del gruppo di Stanley J. Colcombe, del Nathan S. Kline Institute for Psychiatric Research evidenziarono come, in soggetti sani, l'incremento dell'attività fisica sia correlato ad un incremento del volume ippocampale, del flusso sanguigno cerebrale, ad un miglioramento della memoria spaziale e ad una minore perdita di tessuto neuronale, considerata "fisiologica" con l'età, ma contrastabile con un adeguato "stile di vita", che associ ad una alimentazione equilibrata programmi di attività fisica: dalla semplice e sana abitudine di quotidiane passeggiate fino ad esercizi effettuati sotto il controllo di esperti, efficaci nel tempo ma apprezzabili già nel breve periodo da parte del soggetto, in termini generali di miglioramento cenestesico e, quindi, della qualità di vita.





Fiori di Bach: Chestnut bud - Chicory - Clematis

Dopo Agrimony, Aspen, Beech, Centaury, Cerato e Cherry plum, prosegue l'approfondimento dei singoli rimedi floriterapici

● CHESTNUT BUD

L'Aesculus Hippocastanum appartiene alla famiglia delle Sapindaceae.

Albero originario del Caucaso, in Italia è coltivato soprattutto nelle regioni centro-settentrionali, dalla pianura fino a 1200 metri di altitudine: molto sensibile al freddo, raggiunge fino ai 30 mt di altezza, viene comunemente utilizzato per ornamento dei viali o come pianta isolata in quanto in grado di creare zone d'ombra particolarmente fitte. La fioritura che avviene tra aprile e maggio, è caratterizzata da fiori ermafroditi a simmetria bilaterale, costituiti da un piccolo calice a 5 lobi e da una corolla con 5 petali



bianchi, frequentemente screziati di rosa o giallo al centro: sono riuniti in infiorescenze a pannocchia di grandi dimensioni che possono arrivare fino a 20 cm di grandezza e contare fino a 50 fiori.

Il trattamento con Chestnut bud è rivolto alle persone che vivono difficoltà di apprendimento oppure tendono alla ripetitività degli errori.

I soggetti Chestnut bud possono vivere una serie di blocchi quali:

- tendenza a ripetere sempre gli stessi errori;
- incapacità di apprendere dalle esperienze precedenti;
- incapacità di analisi ed elaborazione delle esperienze precedenti;
- incapacità di apprendere dalle esperienze altrui;
- rallentamento e ritardo nell'apprendimento anche in età scolare;
- mancanza di interesse per l'apprendimento.

L'utilizzo di Chestnut bud contribuisce a:

- integrare le esperienze pregresse;
- analizzare e sfruttare al meglio le esperienze pregresse per evitare gli stessi errori;
- imparare da esperienze e comportamenti altrui;
- aumentare la concentrazione sul presente e la vigilanza mentale;
- sviluppare una buona capacità di apprendimento.

Tra i suggerimenti "pratici", quello di dedicarsi a hobby che consentano il contatto con la terra, come ad esempio il giardinaggio

● CHICORY

Il Chichorium Intybus conosciuto anche come Cicoria selvatica comune, è una pianta perenne appartenente alla famiglia delle Asteraceae. Cresce in tutta Europa, molto comunemente nei campi di grano, raggiungendo un'altezza tra i 20 centimetri ed 1,5 metri, con fusto allungato, poco foglioso e gemme poste al livello del suolo: le foglie inferiori sono incise e quelle superiori piccole. I fiori sono tetra-ciclici (calice/corolla/androceo/gineceo), pentameri ed ermafroditi: solitamente di colore celeste hanno anche variante bianco panna quasi rosata, si aprono al mattino presto mentre il pomeriggio inoltrato si richiudono. Il periodo di raccolta va da luglio ad ottobre.

Il trattamento con Chicory è rivolto alle persone che vivono condizioni di possessività e di mancanza



di riconoscimento.

I soggetti Chicory possono vivere una serie di blocchi quali:

- non sentirsi riconosciuti come persona e/o nel proprio ruolo;
- amore condizionato (ti amo se, ti amo ma...);
- tendenza a manipolare gli altri;
- tendenza all'autocommiserazione;
- esigenza eccessiva;
- egoismo esasperato.

L'utilizzo di Chicory contribuisce a:

- sviluppare calore umano e cordialità;
- sviluppare capacità di amare incondizionatamente;
- sviluppare rispetto per la libertà degli altri;
- dedizione agli altri senza aspettarsi niente in cambio;
- sviluppare il piacere di dedicarsi agli altri per se stessi.

Tra i suggerimenti "pratici", molto positivo sottoporsi a massaggi e fare esercizi di respirazione e rilassamento.

● CLEMATIS

La Clematis vitalba, conosciuta anche come gioia del viandante, è una pianta arbustiva appartenente alla famiglia delle Ranunculaceae: in Italia è molto diffusa fino ai 1300 metri circa di altitudine, distribuendosi in macchie temperate, terreni incolti e boschi di latifoglie. Pianta rampicante, è caratterizzata da fusti ramificati capaci di allungarsi fino a 20 metri sugli alberi. La fioritura avviene tra maggio ed agosto a se-

conda della quota, i fiori sono ermafroditi, raggruppati in infiorescenze a cima bipara, hanno 4 sepalii petaloidei biancastro-verdastri, numerosi stami e ovario supero pluricarpellare: sono caratterizzati da un profumo molto flebile simile a quello del biancospino.

Il trattamento con Clematis è rivolto alle persone che tendenzialmente sognano ad occhi aperti e fuggono dalla realtà.

I soggetti Clematis possono vivere una serie di blocchi quali:

- tendenza a ritirarsi nel proprio immaginario;
- tendenza ad estranearsi dal presente;
- sognare ad occhi aperti;
- fuga dalla realtà attuale;
- distrazione e disattenzione dal contesto;
- mancanza di interesse per il presente;
- fantasia eccessiva;
- comportamenti trasognati;



- indifferenza all'attualità;
- tendenza alla confusione ed alla smemoratezza;
- confusione tra realtà e fantasia;
- deficit di vitalità con tendenza alla sonnolenza.

L'utilizzo di Clematis contribuisce a:

- sviluppare concentrazione sul presente;
- sviluppare attenzione al contesto;
- sviluppare partecipazione attiva al contesto;
- migliorare la concentrazione nello studio;
- migliorare la vitalità.

Tra i suggerimenti "pratici", quelli di fare passeggiate all'aria aperta e al sole oltre che dedicarsi alla pittura e/o ad altri passatempi creativi.

*Nel prossimo numero approfondimenti sui seguenti rimedi floriterapici:
Crab Apple - Elm - Gentian*

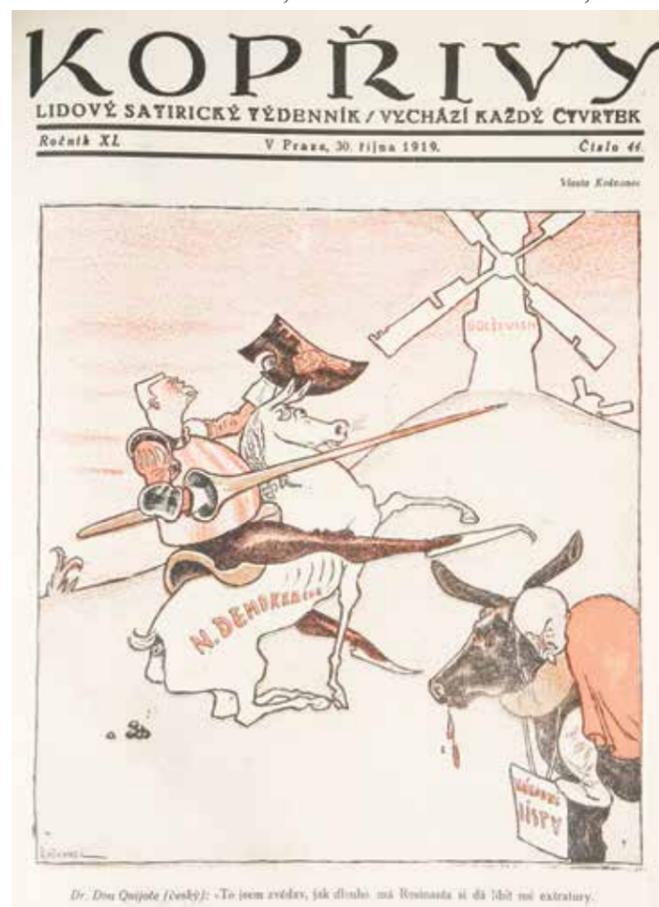
Vlastimil Košvanec: la sinfonia della vita

Satira e illustrazione



di Laura Carlino,
Critico d'Arte

Fig. 1.
Fontespizio
di Kopřivi,
1919



Un profilo della figura e della personalità artistica di Košvanec non può essere completo senza un accenno alla sua attività di vignettista satirico e illustratore. Il trentennio più felice e prolifico di Košvanec è infatti caratterizzato da una vasta produzione grafica che si affianca a quella pittorica assai più nota. Col suo nome o con diversi pseudonimi firma numerosissime vignette satiriche sulle più diffuse riviste dell'epoca, nelle quali con pungente e dissacrante spirito anarchico colpisce senza pietà socialisti e comunisti, democratici e nazionalisti; non si

salvano aristocratici e borghesi, ma nemmeno operai e prostitute; attacca indistintamente l'Impero Austroungarico e la Chiesa, i vescovi e i generali.

La storia critica dell'illustrazione satirica di Košvanec è ancora tutta da scrivere. Sappiamo che negli anni Venti collabora regolarmente con la rivista Sršratec pubblicata dal partito comunista; fra il 1909 e il 1931 pubblica vignette su Kopřivi, foglio satirico del partito socialdemocratico (fig. 1). Sul giornale politico di sinistra Právo lidu (più tardi Rude Pravo) le sue caricature accompagnano gli articoli di Antonin Macek e, nel 1958, verranno ripubblicate in un libro dal titolo Kukátka ("Il cannocchiale da teatro").

Nei poster di film realizzati negli anni 1919-20 (fig. 2) che si conservano presso la Österreichische Nationalbibliothek di Vienna Košvanec adegua il proprio stile alle esigenze di un ambito in cui fa scuola il collega Alfons Mucha; si avvicina quindi ad un linguaggio raffinato e ricercato, più affine all'espressivo Jugendstil tedesco che alle stilizzazioni decorative dello stesso Mucha o della scuola viennese di Klimt e Wagner.

Ampia e diversificata l'attività di Košvanec come illustratore di libri dal forte contenuto sociale, dal libretto per bambini Dělníkům dětem ("Ai figli di operai") del 1922 ai primi due volumi de I Miserabili di Victor Hugo, commissionatigli nell'anno successivo (gli altri due volumi furono illustrati dal famoso pittore ed illustratore ceco Václav Čutťa). La copertina del primo volume (fig. 3) richiama in maniera sorprendente l'emblematico dipinto di Delacroix La libertà che guida il popolo (1830), con Notre Dame a destra sullo sfondo e in primo piano le rovine fumanti delle barricate, sulle quali campeggia la bandiera francese impugnata dalla Marianna, la personificazione della Francia. Košvanec



Fig. 2. Manifesto per il film Tanečnice ("La ballerina"), 1919. Litografia a colori. Vienna, Österreichische Nationalbibliothek.

riprende questi elementi essenziali per richiamare il suo modello e colloca proprio al centro la bandiera, non sventolante ma afflosciata, e della quale, simbolicamente, si vede solo il rosso. Inoltre il ragazzino che nel dipinto romantico affiancava la personificazione della Francia

agitando due pistole, simbolo di un'epoca di grandi speranze e illusioni che si stava aprendo con i moti insurrezionali di quegli anni, qui è un corpo esanime vestito di stracci disteso di scorcio in primo piano, una cesta ancora stretta in mano al posto delle armi: quasi un amaro

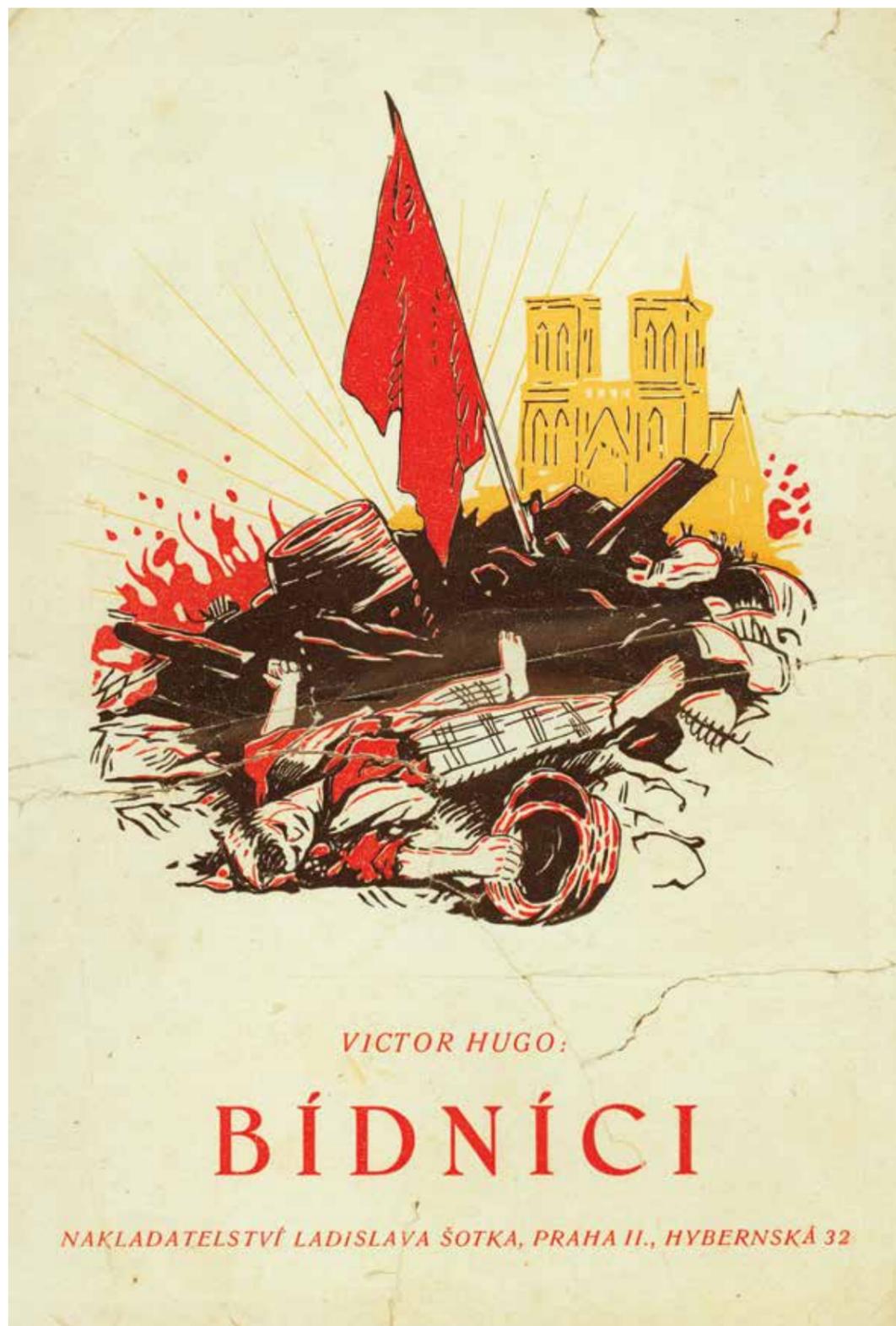


Fig. 3.
Copertina
del primo
volume de
I Miserabili,
1923

epilogo - sembra dirci Košvanec - del fallimento dei miti e delle speranze deluse di un'epoca ormai trascorsa.

Ad un momento compreso fra il 1946 e il 1953 - ma probabilmente più vicino a quest'ultima data - appartiene l'interessante disegno che si conserva a Praga, presso il Museo del Movimento Operaio. Si tratta di un foglio di grandi dimensioni

dedicato a Klement Gottwald, tra i fondatori del Partito Comunista Cecoslovacco, che fu parlamentare, Primo Ministro e poi Presidente della Cecoslovacchia, nel 1948 regista del colpo di stato che portò il Paese nell'orbita degli Stati Sovietici. Il disegno acquerellato (fig.4) è una rappresentazione in puro stile sovietico, carico com'è di simboli cari ad ogni regime totalitario ed accompagnato da un breve testo encomiastico di cui l'immagine riprende ogni dettaglio:

l'esercito, i lavoratori, le fabbriche, il progresso, la diga, la macchina agricola; la folla di figure indaffarate è sovrastata dall'arcobaleno, da uno stormo di colombe in volo con l'ulivo della pace nel becco e, al centro dei raggi di una luce splendente, una stella. A sinistra un'aquila maestosa. Le grandi iniziali K e G si trasformano in un ponte di cemento e acciaio e in un carro trionfale: chissà se il rimando alle iniziali caleidoscopiche che ornavano i manoscritti imperiali carolingi era in lui consapevole...

Recentemente negli archivi del Museo Nazionale di Praga sono stati rinvenuti numerosi fogli autografi di Košvanec, lettere e appunti sparsi, con schizzi, bozzetti, vignette ironiche di un'immediatezza che non sorprende in disegni realizzati per se stesso, senza una destinazione pubblica. Ad essi si associano versi, annotazioni, rimandi, e certamente una traduzione

Fig. 4.
Klement
Gottwald,
1946-53.
Disegno
acquerellato.
Praga,
Museo del
Movimento
Operaio



integrale che si auspica prossima non mancherà di riservare sorprese. Il foglio che qui si pubblica come esempio (fig. 5) è una parodia del grande dipinto dell'Esercizio con clavette del 1955 dedicato alle Spartachiadi di Maniny del 1921. La giovane atleta in primo piano ritra sul podio usa l'attrezzo ginnico per colpire alla testa il pittore, anch'egli in tenuta ginnica, accasciato e dolorante, con l'immane sigaretta fra le

labbra. Dietro, come se uscissero dal quadro, le altre giovani atlete lo indicano irridenti. Piccole vignette che ironizzano sull'America riempiono i margini del foglio.

Per informazioni vedere il sito:
[www.http://museomartinengovillagana.it](http://www.museomartinengovillagana.it)
 Oppure scrivere a:
segreteria@museomartinengovillagana.it

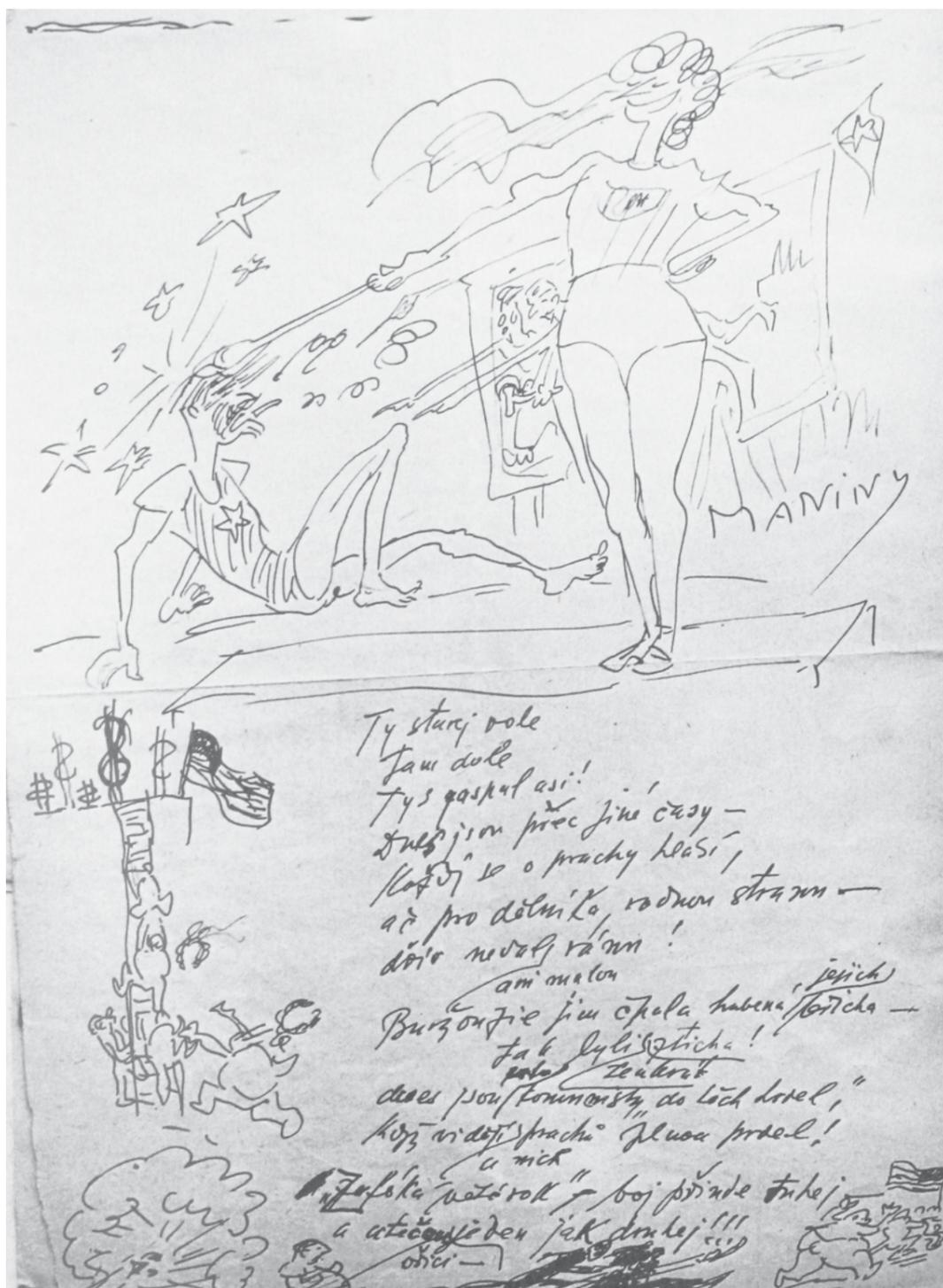


Fig. 5.
 Maniny,
 disegno a
 penna. 1955
 ? Praga,
 Museo
 Nazionale
 (archivio)

BERTOLINI — FARM —

produzione e commercializzazione di alga spirulina biologica



ALGA SPIRULINA "il cibo degli DEI"
 SPIRULINA ALGAE, food of the future

I NOSTRI PRODOTTI

La linea di prodotti biologici Bertolini Farm ti aiuta ad integrare la tua alimentazione in modo sano e naturale, con la **Spirulina disidratata** in scaglie, spaghetti e polvere da aggiungere a cibi e bevande, con la linea **SpirPasta**, pasta tradizionale di grano duro e Spirulina e pasta Gluten free di mais, riso e Spirulina, con le **EnergySpirBar** per un sano break e con la **Spirulina in capsule vegetali** in un formato comodo da portare sempre con te.

ALGA SPIRULINA COS'È

È una microalga d'acqua dolce, di colore verde-blu, che si riproduce grazie alla fotosintesi, ricca di proteine, vitamine, sali minerali, acidi grassi essenziali e antiossidanti. Il curioso nome di questa alga è dovuto alla sua forma che ricorda, appunto, quella di una spirale. Già conosciuta dagli Aztechi che la chiamavano "il cibo degli Dei".

La sua composizione contiene:

3 volte le proteine della carne
20 volte il betacarotene presente nelle carote
34 volte più ferro degli spinaci

ALLEATO PER LA SALUTE FISICA E MENTALE:

- azione tonica, stimolante e remineralizzante
- effetto disintossicante ed antiossidante
- funzione antinfiammatoria
- funzione di difesa immunitaria
- sostegno per stati di debilitazione
- effetti positivi sull'apparato neuromuscolare
- ideale in ambito sportivo
- ideale per diete dimagranti

BERTOLINI FARM di Bertolini Mario, Attilio e Maria Soc. Agr.
 STRADA DEGLI ORSI, 192 - LOC. CASTIONE MARCHESI 43036 FIDENZA (PR) - ITALIA

www.bertolinifarm.it

in vendita online e nei negozi specializzati - contattaci se vuoi diventare un nostro rivenditore

La comunicazione verbale

L'impalpabile vocale

(Prima di tre parti)



di Paola Cadonici,
Pedagogista,
Psicoterapeuta,
Logopedista

Inizia da questo numero della rivista la pubblicazione in tre parti di un breve ma significativo compendio sulla voce umana, che tratterà anche aspetti patologici (disfonia) e artistici, inerenti il nostro strumento di fonazione, a cura di una autentica Esperta dell'argomento."

M. E. Radaelli,
Direttore scientifico di ND

Il mito presenta l'Uomo soggiogato dalla parola.

Il mito presenta l'Uomo soggiogato dalla parola. Fato all'origine stava a significare la parola di un dio responsabile di decisioni irrevocabili. Nel mito cinese della creazione dalla Voce dell'Essere Originario Pan Ku nacque il tuono. E' alla voce che la parola deve la propria forza e la possibilità di calarsi nello spazio e nel tempo del contesto relazionale. Secondo i geroglifici nei riti magici degli Egiziani niente era prima di essere pronunciato con chiara

voce. A rendere possibile un prodigio era il passaggio dal pensato al detto, ma l'efficacia della formula dipendeva dall'intonazione vocale e dal ritmo verbale. Numerose testimonianze descrivono il letargo delle formule magiche, che giacciono inerti nei libri in attesa che la linfa vocale le desti e le renda capaci di agire. La magia era legata quindi al suono e non al segno grafico.

La pacatezza vocale ha sempre suscitato rispetto e ammirazione in ogni cultura.

"Chi ha torto grida più forte"; Urla i tuoi torti al sordo e avrai sempre ragione"... sono solo al-

cuni esempi di proverbi che fioriscono un po' in tutti i paesi. L'equilibrio vocale sembra dunque il precipitato dell'equilibrio interiore. Nell'immaginario la bontà d'animo si riflette nella bellezza della voce. Così Dante descrive Beatrice:

"Lucevan li occhi suoi più che la stella/ E cominciommi a dir soave e piana con angelica voce/In sua favella..."¹.

La Fiaba descrive i cattivi mangia bambini attraverso le loro orride voci:

"A mezzanotte in punto Baba-Jagà con voce di bestia selvaggia urlò: -Ehi, servi miei fedeli, tagliate la testa ai miei prodi ospiti!"².

La Regina malefica utilizza la voce per preparare il filtro magico che la trasforma nella vecchia, venditrice di mele e di morte: "risata di strega per arrochire la voce, un urlo di terrore per sbiancare i capelli"³. "A sera inoltrata l'Orco tornò a casa: i ragazzi acquattati sotto il letto sentirono la casa tremare dalle fondamenta sotto i passi pesanti dell'uomo, poi lo

sentirono gridare col suo vocione terribile: -seno odor di bambini!"⁴.

Ma ogni regola ha la sua eccezione. Non tutti gli Orchi sono malvagi: "Perché sei venuto a mettere scompiglio nel mio teatro?- domandò il burattinaio a Pinocchio, con un vocione d'Orco gravemente infreddato di testa"⁵. Le Sirene hanno una voce celestiale, ma portano alla perdizione:

"Tu giungerai dapprima alle Sirene, che affascinano gli uomini mortali

approdati al lor lido. Il navigante,
che là dal mare impròvvido si appressa
e il canto ascolta delle due Sirene,
non torna più; non vede più festanti
muovergli incontro i pargoli e la sposa,
ché sedute nel prato le Sirene
l'ammàliano col canto armonioso;
e v'è, là presso, un cumulo di ossami
d'uomini putrefatti a cui d'intorno
vengono disfacendosi le carni"⁶.

Il merito della voce è da attribuire all'Uomo o alla Natura? Per rispondere a questo complesso interrogativo è necessario andare alle origini della nostra specie per cercare di individuare il momento del "fiat vox" e capire se il corredo anatomico sia stato geneticamente programmato allo scopo, o invece adibito a ciò successivamente.

Dall'antropologia abbiamo appreso che all'inizio dell'Uomo sono state le funzioni respiratoria, sfinterica e alimentare a rendere possibile la voce

La fonazione rappresenta dunque il coronamento e la massima espressione della scalata all'Umanità. La comunicazione orale vera e propria è iniziata con "l'homo sapiens", il primo a possedere i requisiti necessari dal punto di vista anatomico mancanti nel ramo di Neanderthal. E' solo con lui che gli organi deputati alla respirazione e all'alimentazione assurgono a dignità pneumo-fono-articolatoria.

La voce rappresenta un uso improprio di organi vitali, un "insight corporeo", un atto creativo applicato alla fisiologia. Il suono, pur nella sua naturale semplicità, è il frutto di una sinergia funzionale resa possibile dall'intelligenza. La fonazione, accessoria nell'economia della vita, è quindi legata a doppia mandata a funzioni vitali come la respirazione e l'alimentazione, ed è con quanto le minaccia che deve fare i conti per mantenersi sana. L'apparato pneumo-fono-articolatorio è un importante raccordo tra corpo e psiche e rappresenta un punto nodale dal punto di vista fisiologico e simbolico.

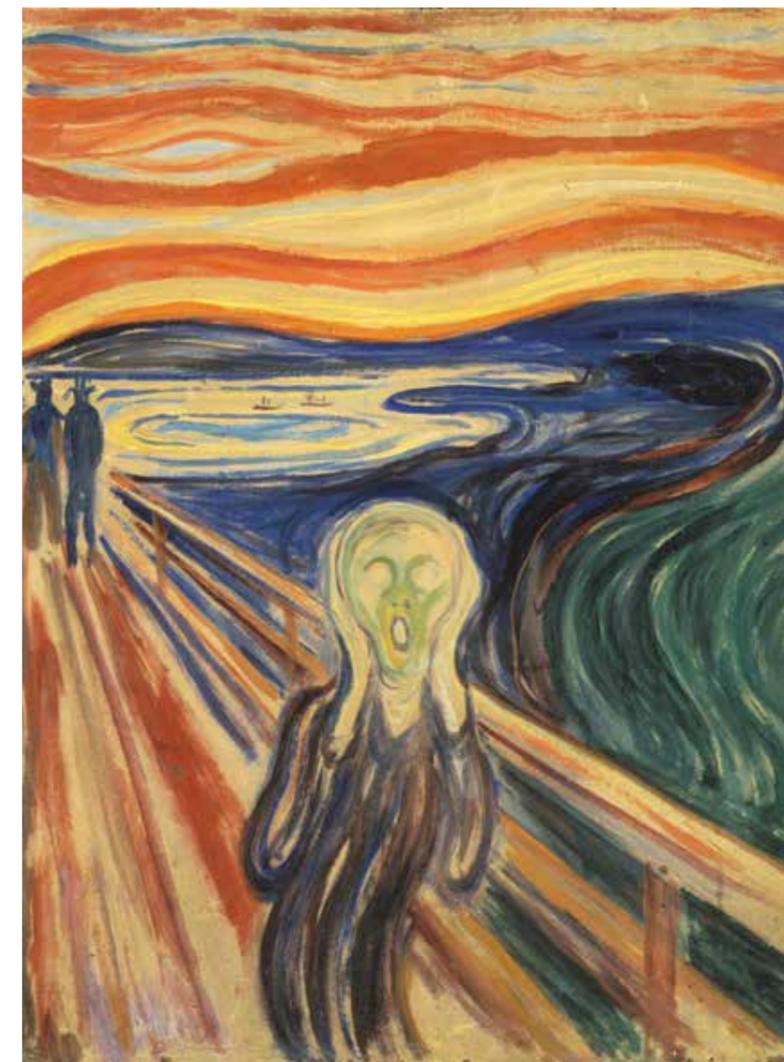
Che la laringe sia un organo vitale è un caposaldo nell'immaginario collettivo, si dice, infatti, "essere con l'acqua alla gola" per descrivere una situazione angosciante. Analizzando la topografia corporea, la laringe diventa una sorta di banca dati provenienti dai visceri e dal cervello.

Le informazioni sull'alimentazione, la respirazione e la sessualità costituiscono il contenuto istintivo, quelle inerenti al loro controllo quello razionale.

Anche spostando l'obiettivo dall'uomo al mondo animale, l'importanza simbolica di questo tratto resta intatta: offrire la gola durante i combattimenti per la supremazia territoriale significa riconoscere la superiorità dell'avversario ed equivale a un gesto di sottomissione. L'uomo condivide con tutte le altre creature viventi il suono, sviluppatosi per esigenze difensivo-offensive e riproduttive. Il linguaggio umano ha rivestito questa sorta di animalità sonora con un abito di razionalità, l'ha celata, ne ha ridimensionato l'importanza, ma non è riuscito a eliminarla.

La fonazione mantiene una forte connotazione istintiva che la rende refrattaria al controllo. Se la parola conosce la bugia, la voce non può

Edvard Munch,
L'urlo, 1893,
tempera,
pastello su
cartone,
91 x 73,5 cm.
Oslo, Munch
Museet



⁵ C. COLLODI, *Le avventure di Pinocchio, ne Fiabe e racconti*
⁶ Omero, *Odissea, Canto IX, vv. 350-352*

¹ Dante Alighieri, *La Divina Commedia, Inferno, canto II vv. 55-57.*

² *La strega e Stentino, ne Le belle fiabe russe*

³ *Walt Disney Biancaneve e i sette nani*

⁴ C. PERRAULT, *Puccettino, ne Andersen-Perrault-Grimm, Le fiabe meravigliose*

che essere sincera e tradisce le emozioni più nascoste, anche quelle che si vorrebbero nascondere. All'inizio dell'Uomo, molto prima della specializzazione cerebrale, c'era già la laringe che non si dimentica mai del proprio primato originario. Quando il turbamento domina il mondo psichico si crea un evidente scollamento nella comunicazione tra l'emotività della voce e la razionalità della parola. Il disagio che si avverte in tale situazione è chiamato dalla fantasia nodo alla gola, magone... e dalla medicina bolo isterico.

Collodi racchiude nello stringimento vocale tutto lo sconforto di Pinocchio per la morte della fata: "Se tu sapessi, quale dolore e che serratura alla gola provai, quando lessi qui giace"⁷. La voce umana, anche la più educata, conserva elementi sublinguistici primitivi. Proprio perché spontanei rappresentano la voce allo stato puro. Il grido, il fischio, il riso e la raschiata di gola sono spie sonore che possono svelare gli intenti comunicativi più profondi. Il grido ci riporta alla istintività del mondo animale, alla dimensione prelinguistica dell'umanità e di ogni singolo uomo.

I momenti di allarme emotivo trovano nel grido la loro espressione per eccellenza.

Il grido d'arte più famoso è certamente "L'Urlo" di Munch, che da solo può essere considerato un vero e proprio compendio descrittivo della voce spogliata dalle parole.

Tutto l'atteggiamento corporeo del soggetto ritratto emana una tale disperazione da creare la suggestione che tutto il corpo si trasformi in una bocca urlante. Munch raccontò che a dargli l'ispirazione fu un attacco di panico provato mentre camminava insieme ad alcuni amici. Apparentemente tutto era come al solito, ma lui si sentiva pervaso da un senso di solitudine che non aveva mai sperimentato prima. Quando alzò lo sguardo al cielo ebbe l'impressione che le tinte accese del tramonto si trasformassero in lingue di fuoco e che l'aria diventasse opprimente. Si sentì invaso da un'angoscia profonda per un indefinito pericolo che minacciava il mondo intero. Provò a chiedere aiuto ai suoi amici che camminavano, parlavano e scherzavano ignari del suo terrore, ma quando finalmente gli uscì l'urlo nessuno lo udì. Essere in preda al panico, chiedere aiuto, ma non poter gridare perché la voce sembra impie-



trita: uno dei nostri incubi peggiori che ci fa svegliare di soprassalto.

L'urlo senza voce: il simbolo esistenziale della paura e della solitudine.

Il fischio è sicuramente un senza-parole particolarmente versatile che può servire come richiamo, avvertimento, passatempo, simulazione di un finto contegno, approccio sessuale, approvazione, disapprovazione, segnale di via, intimazione d'arresto... Ai tempi della vita contadina, quando fiorivano per le strade frotte di monelli, il fischio era una vera e propria parola d'ordine, che fungeva da riconoscimento e da aggregante nell'ambito di uno stesso gruppo. Il fischio è stato uno strumento unicamente maschile, dato che le regole del galateo lo consideravano disdicevole in una donna. Nel nostro passato prossimo le bambine venivano educate a disapprovarlo, soprattutto quello prodotto con l'indice e il medio in bocca che era considerato da maschiaccio. Essere l'oggetto di fischi nei teatri o nei comizi rappresenta per un artista o per un politico una vera umiliazione, perché dove ci sono i

fischi ci sono spesso e volentieri anche i fiaschi. La maturità emotiva si misura anche dalla capacità di mantenere il controllo di fronte ai fischi.

Il fischio non può vantarsi di essere il più sfrontato dei gesti sonori, il primato della maleducazione, infatti, spetta alla pernacchia. Marotta la descrive come un vero e proprio compendio di filosofia napoletana e precisa la differenza tra pernacchio e pernacchia: "Il primo può essere forte o debole, lungo o corto, ma è sempre maschio, costruttivo e solerte. La seconda è molle e pigra, tumida, bianca, sdraiata, è come un'odalisca sui tappeti: femmina. Chiunque è in grado di permettersi la pernacchia, ma per il pernacchio ci vuole predisposizione artistica. Se il primo è di grande effetto inci-

sivo e quindi adatto alle occasioni importanti, la seconda viene impiegata nei casi irrilevanti"⁸.

Il riso ha un posto d'onore nella fantasia popolare. Secondo una leggenda africana, dall'energia fecondatrice della risata divina nacquero la luce e l'acqua e l'anima. Si può ridere in un moto d'allegria, ma anche per mascherare l'imbarazzo. Il riso e il pianto si danno la mano e sanno essere interscambiabili: si può ridere fino alle lacrime, ridere per non piangere, piangere di gioia... Il riso può trasformarsi in ironia, scherno o sarcasmo, dipende da quanto vuole essere amaro e da quanto vuole amareggiare.

Con l'ironia può ridere sia il deridente che il deriso, con lo scherno ride solo il deridente, con il sarcasmo non ride più nessuno, al massimo il deridente si sforza di farlo a denti stretti. L'autoironia rappresenta un importante meccanismo difensivo dallo scherno altrui: ci si canzona per evitare che altri lo facciano. Dice S. Tommaso Moro: "Beati coloro che sanno ridere di se stessi perché non finiranno mai di divertirsi". Il riso richiama il sesso, e forse sta proprio in questo legame la diffidenza che suscita. Gli eschimesi utilizzano l'espressione "ridere con una donna" per intendere l'intimità sessuale. Ammonisce la saggezza popolare: "Il troppo riso si trasforma in pianto", "Il riso abbonda sulle labbra degli sciocchi"...

Anche la raschiata di gola, quando non dipende da una flogosi alle vie aeree, è un eloquente indicatore di imbarazzo. Ci si schiarisce la voce per darsi un contegno, per colmare un vuoto comunicativo e per eliminare la sgradevole sensazione di tensione alla gola dovuta all'ansia. E' molto facile che un oratore, all'inizio di una conferenza, raschi più volte la gola per rendere più limpida la voce, ma anche per rompere il ghiaccio con gli uditori. Nei discorsi spesso fanno capolino dei nonnulla verbali che la voce nobilita a veri e propri messaggi di grande valore simbolico e li trasforma in piccoli compendi comunicativi.

Si tratta dei sintetici Oh! Ah! Mah! Eh! Beh! Uh! Mmm! Fff! Sss! Bah! Brr! Ehi! Ahi!.. Grazie alla intonazione melodica, si trasformano da banali unicellulari sillabici in veri e propri riassunti vocali che si collocano tra la primitività dei suoni previsti dalla fisiologia e la raffinatezza della parola. Nella voce umana è contenuta un'intera orchestra di suoni, dato che alla minima variazione emozionale si scurisce, si rischiara, vola, s'innabissa, in un gioco di tono, volume e timbro. Vi-

⁷ C. COLLODI, *Le avventure di Pinocchio, ne Fiabe e racconti*

⁸ G. Marotta, *Il pernacchio in R. Simone Trovare le parole Manuale di grammatica e di educazione linguistica con antologia Zanichelli Bologna 1987 pp. 372-373*



sto che la voce e l'emozione sono legate in modo indissolubile, è possibile inferire da un semplice "ciao" lo stato d'animo dell'interlocutore.

La voce rivela cosa pensiamo di noi stessi, come ci poniamo con gli altri e che atteggiamento abbiamo nei confronti della vita. Oggi sappiamo tutto o quasi sulla fonazione: la tecnologia ha offerto alla foniatra la possibilità di svelarne ogni mistero fisiologico. E' passata tanta acqua sotto ai ponti della scienza da quando Garcia a metà del 1800 inventò il modo per vedere le corde vocali usando uno specchietto dentale e un altro specchio per riflettere la luce del sole sulla laringe. Ai nostri giorni una sofisticata strumentazione permette di osservare le corde vocali a riposo e in movimento, di apprezzarne il colore e la tonicità. Abbiamo imparato a misurare la voce, la potenza in decibel e il tono in hertz, ma i numeri non possono descriverla.

Lesasperazione fa salire il tono fino a renderlo stridulo e pungente, il dolore lo fa sprofondare, la rabbia manda il volume fuori controllo, la paura lo rende impercettibile, la noia impoverisce la gamma tonale, l'eccitazione l'arricchisce... Parametri fisici o emotivi? La voce serve per comunicare con gli altri, ma anche con noi stessi quando ci sentiamo soli e in difficoltà. Parlare tra sé e sé aiuta a trovare la soluzione di un problema che ci assilla. Ogni giorno abbiamo modo di verificare la trasformazione della parola pensata in parola detta a voce. Il dire trasforma il pensiero: qualunque affanno, anche il più grave, trova nella verbalizzazione un certo ridimensionamento.

L'anatomia, la fisiologia, la fisica e la foniatra possono spiegare la funzionalità della fonazione, ma nessuna può illuminare la voce nella sua interezza. Non ci resta che ammettere la nostra ignoranza e stupirci davanti all'impalpabile vocale che sfugge alla scienza.

Fonti

- P. Cadonici, *Sulle orme della voce tra Arte, mito e fiaba*, Rubbettino, Soveria Mannelli 2000
- P. Cadonici, *L'Albero della voce*, Aracne, Roma, 2011
- P. Cadonici, *La voce è un gioco da ragazzi*, Aracne, Roma, 2011
- P. Cadonici, *Sulle tracce della voce*, Aracne, Roma, 2014
- C. COLLODI, *Le avventure di Pinocchio, ne Fiabe e racconti*, Grandi tascabili Newton, Roma 1992.
- DANTE ALIGHIERI, *La Divina Commedia, Inferno*
- *Le belle fiabe russe*, Editore Salani, Firenze 1957
- C. PERRAULT, *Puccettino, ne Andersen-Perrault-Grimm, Le fiabe meravigliose*, narrate da S. Palazzi, Editore Piccoli, Milano 1968.
- G. Marotta *Il pernacchio in R. Simone Trovare le parole Manuale di grammatica e di educazione linguistica con antologia Zanichelli Bologna 1987*
- OMERO, *Odissea*
- Walt Disney *Biancaneve e i sette nani*, U.S.A. 1937



Consigli per la lettura

a cura di di **Lorenzo Federico Radaelli**,
Comitato Scientifico di ND

LA DIETA PERFETTA Come raggiungere il proprio peso forma in modo semplice, gratificante e divertente, attraverso un'alimentazione fisiologicamente equilibrata e personalizzata

di Alma Grandin, Salvatore Baiamonte
Edizioni Albatros, 134 pagine, € 14,00

Francesco è il protagonista che accompagna i lettori nella lettura di questo piacevole libro, ancora più attuale in tempi di lockdown e di compensazioni

alimentari all'ansia che ne deriva. Uno come tanti, 36 anni, altezza nella media (un metro e settanta), ma 90 chili (con tendenza a crescere): decisamente troppi: è il momento di intervenire. Le librerie abbondano di metodi più o meno scientifici, a volte validi ma troppo complicati per gente come Francesco, a volte fantasiosi (ci manca solo la dieta dei segni zodiacali, e non è detto che prima o poi non arrivi), spesso irrealizzabili, perché lontanissimi dalle nostre abitudini alimentari, quasi sempre inutili, perché quando si smette inizia il percorso inverso ("alla ricerca del peso perduto", parafrasando in modo un po' irriverente il grande Marcel Proust...). Il nostro simpatico protagonista così si convince che solo seguendo strategie naturali, attraverso una dieta fisiologicamente equilibrata e specificamente adatta al suo caso arriverà a raggiungere l'obiettivo del peso-forma, che poi non è solo estetico ma soprattutto salutistico. È il metodo ormai più che sperimentato e valido elaborato dal Dott. Salvatore Baiamonte: consumo calorico giornaliero di 1.800 calorie per gli uomini, 1.600 per le donne, senza limiti di personalizzazione, con vasta scelta di alimenti, per una dieta fisiologicamente equilibrata, senza sconvolgimenti psico-fisici e, soprattutto, senza danni e senza scompensi irreparabili per l'organismo.

Il volume nasce dalla collaborazione fra un grande Esperto di Nutrizione e di Sicurezza alimentare (Salvatore Baiamonte: due lauree, una in Scienze biologiche, l'altra in Giurisprudenza) e Alma Grandin, notissima giornalista, laureata in Scienze della Comunicazione, da sempre impegnata in tema

di salute e benessere anche per una specifica formazione scientifica in Ostetricia, da una decina d'anni Caposervizio del TG1 online, dopo svariate e brillanti esperienze presso quotidiani nazionali e reti radiotelevisive RAI. L'idea che ha portato al libro, scrivono gli Autori nella nota introduttiva, è proprio l'esigenza di poter dare un valido aiuto a tutti coloro che desiderano una guida semplice e rigorosa per comprendere i principi energetici basilari della nutrizione umana. Il sommario è un programma: i cinque gruppi di alimenti, l'importanza dell'acqua, alimenti ed energia, chilo-calorie, energia termica e lavoro meccanico, metabolismo basale, forniscono in modo semplice le nozioni utili a comprendere come, attraverso una



dieta personalizzata rispetto al fabbisogno energetico reale, si possa arrivare ad ottimizzare l'indice di massa corporea, raggiungendo un "peso ideale", destinato a permanere nel tempo. La seconda parte del libro parla piacevolmente dei singoli alimenti, di olio, di vino, di personalizzazioni, di differenze fra donna e uomo, di prevenzione delle malattie (cancro compreso) attraverso una nutrizione adeguata, di stile di vita, concludendosi con un paragrafo "dieta e amore per se stessi"

che riteniamo migliore di qualsiasi recensione e che vogliamo riprendere, tal quale, attraverso la citazione presa da un libro di Leo Buscaglia, popolarissimo scrittore italo-americano scomparso alla fine del secolo scorso, noto come "Il professore dell'amore": "Se abbiamo un sano rispetto per noi stessi, il nostro potenziale non conosce limiti. Nessuno meglio di noi è in grado di sapere che cosa sia essenziale per la nostra maturazione e per la nostra felicità. Chi dirige la propria vita non si affida a benevoli gnomi, né dipende dal favorevole allineamento dei pianeti. Per raggiungere le nostre mete, occorre fare appello alle nostre cognizioni ed esperienze, all'ottimismo, alla tenacia nel lavoro, alla fiducia in noi stessi. Fino a quando creeremo in noi stessi e vedremo in noi la fonte primaria della nostra felicità, i nostri sogni non incontreranno ostacoli. Appena ci saremo persuasi di poterlo ottenere, ci troveremo di fatto sulla via che ci porterà a conquistare quanto è nei nostri auspici".

In altre parole, volere è potere: e parlando di peso ideale, l'ideale compagno di viaggio è proprio questo libro.

Nascita di una passione

Il nonno Gigi e la Banda di Francavilla



di Stefano Spagnolo, Comitato scientifico di ND

Family 793108 1920 Foto di Lenka Bartušková da Pixabay



Il piccolo Antonello era seduto a tavola con i suoi genitori e la nonna Maria. Il tutto profumava talmente tanto che si rese subito conto di che cosa si trattasse. I profumi della pietanza permettevano ai sensi di costruire la preparazione alla bontà anche se il tutto era ricoperto da un coperchio bianco per mantenerlo caldo. Era purè di patate mescolato con cime di rapa, piatto tipico della cucina salentina e che ricordava ad Antonello il nonno Gigi e la festa di San Raffaele. Guardando i vapori che uscivano da sotto il piatto, gli vennero in mente tanti ricordi. Fino all'anno precedente Antonello, un bambino di sette anni era andato alla festa di San Raffaele con il nonno Gigi, però quella sera di fronte a quel preparato saporito e genuino, a quel profumo di Salento, di fronte a mamma e papà, di fronte alla nonna, c'erano i ricordi di nonno Gigi,

ma mancava proprio lui. Il nonno, che la mattina della festa usava svegliarsi per godere insieme dei preparativi della ricorrenza e per uscire tutti insieme.

A questo punto Antonello cominciò a piangere, in presenza di mamma, di papà e della nonna. Proprio lei aveva capito il problema della tristezza di Antonello, ma in ogni caso chiese il motivo di questa reazione. Antonello disse che quei giorni di festa, passati senza il nonno, mentre tutti erano occupati con i propri impegni, l'avrebbero reso solo e triste. Carmelo tranquillizzò subito Antonello dicendogli che si sarebbero recati insieme alla festa, proprio come faceva con il nonno Gigi. Mangiarono il purè e ad una certa ora andarono tutti a letto.

Era arrivato il mattino della vigilia di San Raffaele e Antonello fu svegliato da una banda che vicino casa stava provando i brani musicali della festa. Si alzò contentissimo e per istinto andò nella stanza di nonno Gigi, come aveva sempre fatto, ma vide solo la nonna nel letto che dormiva tranquilla.

Senti dietro di sé una mano sulla spalla. Era la mamma Anna che era andata subito a rassicurare il piccolo Antonello. Giunse vicino al fanciullo anche papà Carmelo che gli accarezzò il volto e disse di prepararsi – “dai, ca la banda sta ssona



e st'annu stà rria de Francavilla”.

In effetti le prove della banda vicino casa, rappresentavano un nuovo evento alle orecchie di quella famiglia. Prima di quell'anno non aveva mai effettuato le prove musicali vicino casa di Antonello. Il giovane corse subito a vestirsi e indossò l'abito dell'anno precedente: un vestito di colore marrone che gli aveva creato la nonna Maria. Dopo aver fatto colazione con biscotti con marmellata fatti in casa, Antonello cominciò ad essere impaziente di vedere la “nuova banda” da vicino.

Si recarono con il padre Carmelo presso la sala prove e Antonello per la prima volta, ebbe la fortuna di osservare gli strumenti di un'orchestra: oboe, clarinetto, flauto traverso, percussioni, trombone e sassofono. I musicisti erano tutti vestiti con abiti bianchi e neri molto eleganti e suonavano gli strumenti con i guanti. Antonello rimase colpito dall'eleganza e dalla precisione dei musicisti dell'orchestra di Francavilla. Antonello chie-

se dove si trovava Francavilla e papà Carmelo rispose “vicino a Taranto”. “Caspita” disse Antonello, “vengono da molto lontano”. Pensiamo che questa storia avveniva negli anni '50, e non si utilizzavano nemmeno tanto le automobili, quindi gli strumenti erano stati trasportati con carri e animali. Soprattutto rimase incantato dal suono della musica e pensò che era difficile suonare uno strumento musicale. Notò che un membro della banda non aveva strumenti e chiese al padre “come mai?”. Carmelo rispose che si trattava dal direttore dell'orchestra e per fare quel mestiere bisognava conoscere tutti gli strumenti. Antonello, allora, pensò a quanto sarebbe stato bello fare quel mestiere. Lo vedeva un pochino come un uomo che aveva il mondo in mano perché dirigeva un intero gruppo di musicisti. Passò il giorno insieme a papà Carmelo a passeggiare per il paese, osservando la costruzione delle baracche dei commercianti. Comprò delle mandorle caramellate per la nonna e per la mamma, ma quello che lo faceva pensare, era quel direttore d'orchestra, visto nella prima mattinata.

Giunse la sera con l'apertura della festa ed Antonello aspettava papà Carmelo che si vestisse insieme alla mamma Anna. Dalla cu-

Saxophone 546303 1280 Foto di Christoph Schütz da Pixabay

Animal - 1293090 1280 Foto di OpenClipart Vectors da Pixabay

Picture -416614_1920
Foto di Hajnalka Mahler da Pixabay

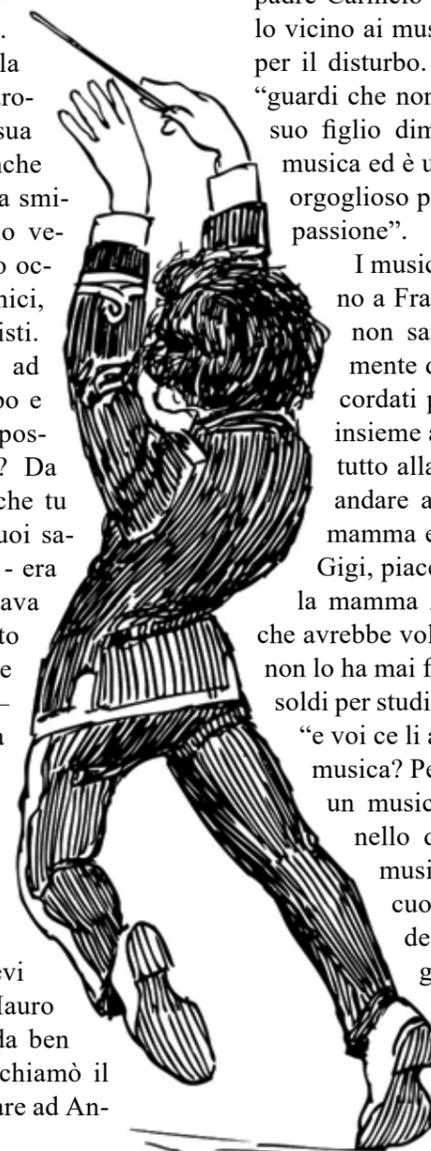


cato una preghiera al nonno. Papà, mamma e Antonello fecero una bella passeggiata diretti al centro del paese. Giuntivi, Antonello notò che alcuni operai avevano sistemato gli strumenti per i fuochi d'artificio. I tre incontraro-

no degli amici che erano entusiasti dei preparativi della festa. In più nella conversazione uscì nuovamente il discorso sulla banda, che proveniva da Francavilla Fontana e che erano proprio bravi. A questo punto Antonello capì che era stato proprio fortunato ad aver visto le prove. Arrivò il momento dei fuochi d'artificio, uno più bello dell'altro ma tutto ad un tratto Antonello si accorse che il rumore dei petardi e dei botti, così come dei razzi colorati, disturbava gli uccelli che, come impazziti, volavano da una parte all'altra impauriti. Finiti i fuochi Antonello cominciò a sentire della musica e si accorse che era proprio una di quelle canzoni che aveva ascoltato la mattina durante le prove della banda. Riconobbe il direttore d'orchestra e tre musicisti della banda che stavano suonando un bellissimo brano. Antonello notò che con la musica gli uccelli ritrovavano la calma. Capì che la sua melodia, piaceva molto anche agli animali. L'orchestrina smise di suonare e Antonello vedendo che i genitori erano occupati a parlare con gli amici, si avvicinò presso i musicisti. Giuntovi vicino si mise ad osservarli per molto tempo e il clarinettista gli disse: "posso fare qualcosa per te? Da come mi guardi sembra che tu abbia visto un angelo. Vuoi sapere qualcosa su di noi?" - era proprio la domanda che stava aspettando. Avrebbe avuto la possibilità di conoscere tutto su di un'orchestra. - "vi ho già visti stamattina mentre stavate provando vicino casa mia e mi siete piaciuti un sacco. Vorrei sapere come funziona un'orchestra di musica classica". "Per questo - rispose il musicista - devi parlare con il direttore Mauro Antonacci che ci dirige da ben dieci anni". Il musicista chiamò il direttore e lo fece avvicinare ad Antonello.

Il ragazzo ripropose il suo interes-

se nel sapere tutto sull'orchestra e il direttore sottolineò che ognuno dei musicisti, doveva aver studiato al conservatorio, e per uno strumento come il pianoforte ci volevano dieci anni di preparazione, per il violino addirittura quindici. Capì che la musica era molto difficile ma oramai ne era innamorato, soprattutto, perché aveva visto che piaceva molto agli animali, altra sua passione. Chiese al direttore chi era il più bravo musicista dell'orchestra e il costui rispose che si trattava del sassofonista, soprattutto Antonello rimase sbalordito del suo nome: si chiamava Gigi. Tutto ad un tratto sentì la presenza del nonno che anche se era morto, sembrava ricomparso tutto ad un tratto. Forse il nonno non lo aveva mai lasciato. Improvvisamente sentì con voce alta che il padre Carmelo lo stava cercando e vedendolo vicino ai musicisti si scusò con l'orchestra per il disturbo. Il direttore disse a Carmelo: "guardi che non ci ha disturbato affatto, anzi suo figlio dimostra molto interesse per la musica ed è una cosa di cui lei, deve essere orgoglioso perché potrebbe trattarsi di una passione".



I musicisti fecero i bagagli e tornarono a Francavilla Fontana ma di sicuro non sarebbero mai andati via dalla mente di Antonello che li avrebbe ricordati per tutta la vita. Tornò a casa insieme alla mamma e papà e raccontò tutto alla nonna e soprattutto prima di andare a dormire, andò in camera di mamma e papà e chiese: "ma al nonno Gigi, piaceva la musica d'orchestra?" - e la mamma Anna rispose: "certo, tanto è che avrebbe voluto imparare il sassofono, ma non lo ha mai fatto perché non ha mai avuto i soldi per studiare". Antonello, infine, disse - "e voi ce li avete i soldi per farmi studiare musica? Perché mi piacerebbe diventare, un musicista, un sassofonista". Antonello da grande diventò un grande musicista, portandosi sempre nel cuore il nonno Gigi, l'esperienza della banda di Francavilla e quegli animali ai quali la musica piaceva tanto.

Dedicato a mio padre e alla Redazione di "ND, Natura Docet: la Natura insegna".

Animal - 1293090_1280
Foto di OpenClipart Vectors da Pixabay

Maestro 33911_1280
Foto di Clker Free vector images da Pixabay



a cura della Redazione.

Uno studio del Burlo e dell'Università di Trieste

ha identificato la relazione tra batteri del cavo orale e la "tempesta infiammatoria" che colpisce gli ammalati più gravi di covid-19

Lo studio, che ha analizzato la struttura del microbiota del cavo orale e la risposta infiammatoria in pazienti durante i primi giorni dell'infezione e in un gruppo di soggetti sani, è stato reso disponibile per la comunità scientifica sull'archivio libero on-line BioRxiv

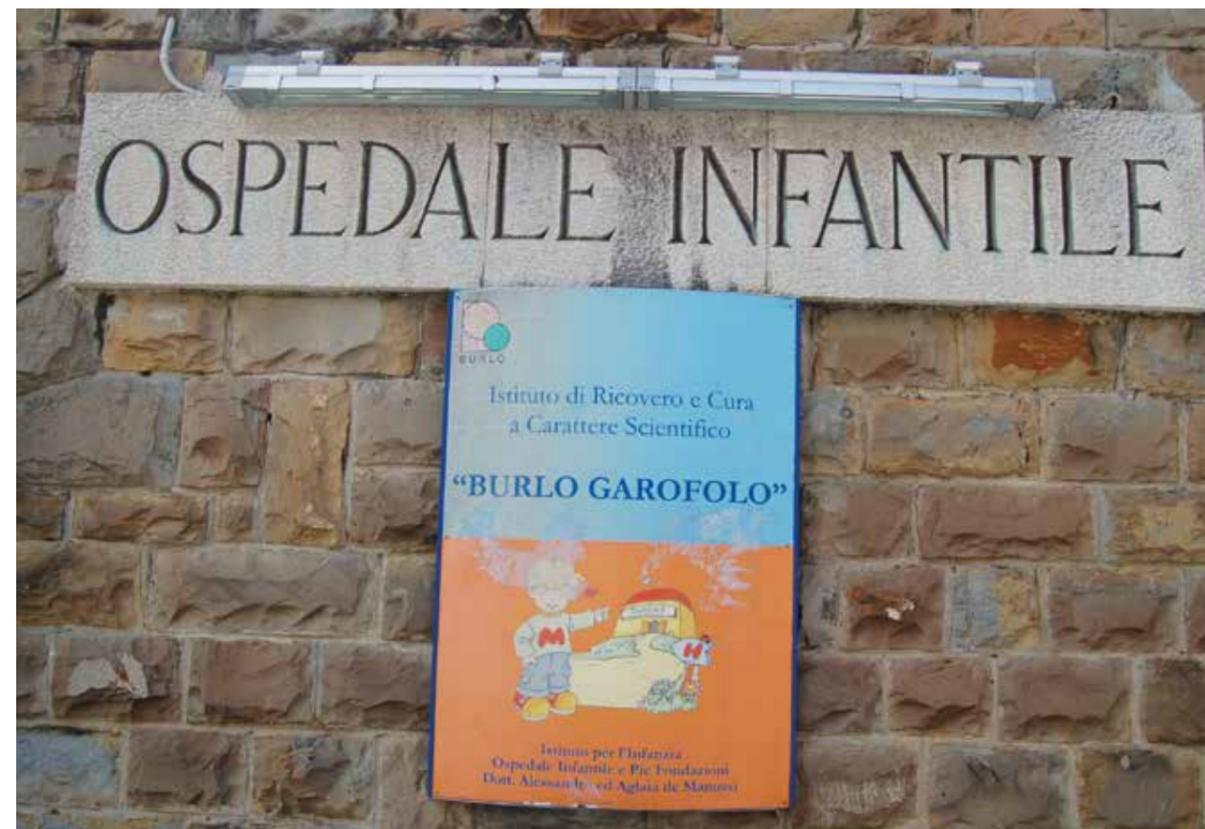
Grazie a uno studio congiunto di un team di ricercatori dell'Ircs Materno Infantile "Burlo Garofolo" e dell'Università di Trieste si affacciano nuove ipotesi terapeutiche di supporto per contrastare la "tempesta infiammatoria" che colpisce i pazienti più gravi affetti da Covid-19

Lo studio, appena condiviso sull'archivio scientifico libero on line bioRxiv.org, (<https://biorxiv.org/cgi/content/short/2020.12.13.422589v1>) ha, infatti, identificato per la prima volta una stretta relazione tra batteri del cavo orale e la "tempesta citochinica" associata alla gravità della malattia nei pazienti affetti da Covid-19

«Recenti ricerche – spiega Manola Comar, professore di Microbiologia e direttore della struttura di microbiologia traslazionale dell'Ircs - hanno dimostrato che esiste una cooperazione "silente" tra batteri (microbiota) e virus residenti nei vari distretti del corpo umano e in modo particolare a

livello del cavo orale. La comunicazione tra questi microorganismi determina lo stato di salute o di malattia del paziente e la suscettibilità all'infezione da parte di microorganismi patogeni. L'obiettivo della nostra ricerca - continua Manola Comar – è stato quello di capire se questo paradigma calzasse anche per il Sars-Cov-2. Oltre che nell'oro-naso faringe, il Covid-19 è, infatti, presente anche sulle mucose del cavo orale, grazie alla presenza di quei recettori che il virus comunemente utilizza per entrare nelle nostre cellule e quindi innescare quella che è stata definita la "cascata citochinica" ossia l'evento infiammatorio preponderante nei quadri clinici più severi di questa infezione».

I ricercatori triestini, analizzando la struttura del microbiota orale in 26 pazienti positivi al Covid-19 durante i primi giorni dell'infezione e in un gruppo di soggetti sani, hanno riscontrato una composizione microbiologica completamente differente, sia in termini di quantità di specie batteriche che



di specie predominanti. «Alcuni batteri erano presenti – ha chiarito ancora la professoressa Comar - solo nei pazienti positivi per il Covid-19 e non nei soggetti sani. Prevotella salivae, Veillonella infantium, Prevotella jejuni e Soonwooa purpurea si sono dimostrati marcatori batterici distintivi di questi pazienti. Questo "consorzio batterico" è stato associato alla produzione nel cavo orale di un gruppo di citochine pro-infiammatorie (interleuchine e chemochine che svolgono un ruolo fondamentale nella regolazione e nell'attivazione dei nostri meccanismi difensivi e nei processi infiammatori), che successivamente abbiamo riscontrato nel siero di pazienti che mostravano quadri severi e complicanze della malattia»

Entrando nel dettaglio della ricerca, Valerio Iebba, ricercatore microbiologo e bioinformatico dell'Università degli Studi di Trieste sottolinea come «grazie al supporto di nuovi strumenti bioinformatici "social network" applicati agli studi microbiologici, sia stato possibile identificare e definire le relazioni funzionali tra i microorganismi e la presenza dei fattori infiammatori riscontrati in questi pazienti. Abbiamo così definito alcuni consorzi batterici da utilizzare come biomarcatori pre-

ditivi dello stato di malattia dei soggetti infetti da Covid-19. È stato altresì dimostrato che all'interno della stessa comunità alcuni batteri sono marcatori specifici della presenza di altre patologie concomitanti, cardiache e neurologiche, riscontrate in questi pazienti. In particolare, si è osservato che la presenza in grandi quantità di Prevotella jejuni nel cavo orale era associata alla perdita dell'olfatto, sintomo riscontrato nel 35% dei pazienti esaminati».

Lo scopo finale dello studio congiunto dei ricercatori universitari e dell'Ircs è stato da un lato, quello di implementare le informazioni sul meccanismo di azione di Covid-19 e l'evoluzione della malattia attraverso modelli predittivi utilizzando biomarcatori precoci presenti nel cavo orale, e dall'altro di proporre nuove ipotesi terapeutiche di supporto, come l'utilizzo di un gruppo di batteri "benefici" capace di contrastare i batteri attivatori della "tempesta citochinica", presenti nel cavo orale dei pazienti nelle prime fasi dell'infezione.

Ufficio Stampa Ircs Materno-Infantile
"Burlo Garofolo"
Carlo Tomaso Parmegiani-342.3504171



In primo piano:
La sindrome fibromialgica

In collaborazione con il Comitato scientifico e con tutti i Lettori

- *Taurisolo: dall'uva un potente alleato per la salute*
- *Vino e Dieta mediterranea*
- *Uno sguardo quantistico sul mondo*
- *Fibre FIR e benessere degli anziani.*
- *Disinfezione delle autoambulanze*
- *Interazioni farmacologiche*
- *Dissonanza cognitiva e abitudini alimentari*
- *Carenza di ferro: l'approccio naturale*
- *Ricordo di Petr Petrovic Gariaev*
- *La dieta perfetta*
- *Entanglement e Medicina quantistica*
- *Testosterone e Medicina funzionale*
- *Covid-19: davvero nulla sarà come prima*
- *Il formaggio "etico"*
- *Idrocolonterapia e patologie neurologiche*
- *Acqua enzimatica in agricoltura*
- *Idrocolonterapia: osservatorio diagnostico*
- *Anemia: importanza alimentare della spirulina*
- *Le grandi pandemie della storia*
- *Mal di schiena: il Metodo RAVNI*
- *Multisensorialità: strategie nelle demenze*
- *L'ambiente inizia nelle nostre case*
- *Integratori alimentari contro l'inquinamento?*
- *Donna e Dolore*
- *Ulcere da decubito*
- *Pelle e organi interni: le "mappe" di A. T. Ogulov*
- *PFAS, Sostanze Perfluoro Alchiliche: nuovo pericolo emergente*
- *Il metodo Kousmine*
- *Produzione alimentare, salute dell'ambiente e salute umana*
- *Lievito-madre e grani antichi: alle origini del Pane*
- *Hikikomori, quando il mondo virtuale si sostituisce alla realtà*
- *La sindrome di Asperger*
- *Apparecchiature per Estetica*
- *La cassetta del pronto soccorso domestico*
- *Organismi Geneticamente Modificati: le verità nascoste*
- *Il Ciclismo: laboratorio di Fisiologia umana*
- *I dieci minuti che salvano la vita: riconoscere le emergenze*
- *Allergie da Nichel: le "colpe" delle monete da 1 e 2 euro*
- *Adattogeni naturali*

QUANDO LA TECNOLOGIA DIVENTA UN AIUTO CONCRETO AL BENESSERE DELLA PERSONA

Un metodo innovativo che aiuta a ripristinare e sostenere il benessere psicofisico dell'organismo contro le numerose fonti di stress quotidiane a cui il nostro organismo è costantemente sottoposto: elettrosmog, tossine ambientali, allergeni, agenti patogeni, agenti chimici, stress lavorativo, tensioni emotive e uno stile di vita non adeguato.

È il supporto ideale in sinergia e in ausilio ad altre terapie secondo i nuovi canoni della medicina integrata finalizzata al ripristino dello stato armonico fisiologico dell'organismo stimolando e attivando la capacità di autoguarigione del nostro corpo.

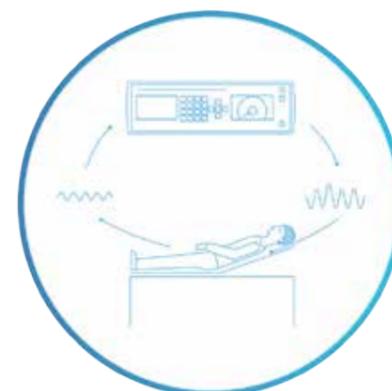
La Biorisonanza sfrutta le vibrazioni prodotte dalle nostre cellule (onde elettromagnetiche) per correggere le disarmonie e gli squilibri all'interno del corpo.

È un metodo naturale non invasivo privo di effetti collaterali indesiderati.

Il miglioramento dello stato biofisico che la Biorisonanza induce nell'organismo, funge da supporto verso una graduale normalizzazione dei processi biochimici.



Materiale riservato agli operatori del settore



METODO
DI BIORISONANZA
BICOM® DAL 1987

BIORES
TECNOLOGIE PER LA SALUTE & BENESSERE

Biores sas - Via V. Monti, 47
20123 MILANO

www.bicomitalia.it

Acqua leggera

Per il benessere e la salute



ACQUALife®
La tua acqua leggera

Acqua pura senza limiti, la soluzione ideale.

VANTAGGI CON L'UTILIZZO DEL PURIFICATORE:

Acqua di qualità senza limiti da bere, da utilizzare per cucinare, lavare gli alimenti come frutta e verdura, o per gustare tè, caffè e tisane aromatiche

Stop ai batteri e alla ruggine, che può essere trasportata nelle vecchie tubature

Riduzione dei costi sull'approvvigionamento dell'acqua in bottiglia e minor fatica per il trasporto a casa

Riduzione del consumo di plastica e della raccolta differenziata, a beneficio dell'ambiente



Numero Verde
800.036.471

www.depuratoriacqua.life - E-mail: info@depuratoriacqua.life