

Il fiume scorre

Si

Studi interiori

Puericultura, Educazione, Crescita personale,
Naturopatia, Spiritualità, Società

La collana exoterica presenta una scelta estremamente accurata di testi con una caratteristica comune.

Trattano, infatti, ognuno in un ambito particolare, di qualcosa che viene comunemente tenuto nascosto, che viene volutamente sottovalutato, magari divulgato ma in maniera superficiale o caricaturata (e dunque depotenziato).

Esiste qualcosa che può veramente mettere in crisi la 'matrix' in cui viviamo?

Esiste qualcosa che può aiutare gli uomini e le donne a ritrovare libertà di pensiero e di scelta? Esiste qualcosa che può liberarci dall'ipnosi nella quale sembriamo tutti essere caduti?

La risposta è Sì. Questo qualcosa esiste, questo qualcosa è la conoscenza, la trasmissione della conoscenza, il riappropriarsi della conoscenza.

La cultura è oggi 'esoterica' e piramidale. Le verità sono camuffate, le informazioni più importanti sono utilizzate da una ristrettissima cerchia di 'iniziati', da un'oligarchia che si tramanda nei secoli e manipola a proprio uso e consumo il resto dell'umanità.

Rompere questo monopolio 'esoterico' è l'obiettivo di questa collana.

Daniele Boni

Vasco Mercuri

Il fiume scorre

Riflessioni di un medico libero

Il fiume scorre

Prima edizione agosto 2017

Collana Exoterica diretta da Max Gaetano

Per contatti: tel. 392/3299838

© Daniele Boni – Vasco Mercuri

Impaginazione: Elisa Zangari per RN Grafica

Copertina: RN Grafica

Stampa: Digital Print Service – Milano



Ringraziamenti e dediche

*“Grazie a te che nasci, cresci e invecchi
per darmi la possibilità di comprendere.”*

*Dedichiamo questa passeggiata assieme, alle anime a cui apparteniamo e con le quali abbiamo scelto di condividere l'esistenza:
per Vasco: Beatrice, Elena, Elia, Iacopo, Lulù;
per Daniele: Filippo, Niccolò, Monica.*

Ringraziamo di cuore:

*Eugenio Rizzi per la profondità dei suoi consigli;
Roberto Braidà per l'infinita bellezza delle sue opere.*

Prefazione

Un continuo aprirsi di porte

di Renata Balducci¹

Erano anni non sospetti quelli in cui ho conosciuto Vasco. Allora non potevamo immaginare quello che poi sarebbe stato, un oggi in cui dedichiamo la nostra vita alla diffusione della filosofia vegana con tutte le utili implicazioni che questa scelta porta con sé.

Ai tempi lui era medico presso l'Azienda Sanitaria Locale 1 della Toscana, all'interno della quale, tra le varie mansioni rientrava anche quella del parere igienico-sanitario sui progetti edilizi.

In quel periodo, in cui svolgevo l'attività di geometra, nella sala d'attesa della Asl, avevo sentito raccontare di un Dottore “strano”. “Viene da Stiava a Massa in bicicletta”, dicevano, “ed è pure vegetariano”, aggiungevano.

Non erano leggende metropolitane, né pettegolezzi: era tutto vero! Poi un giorno anche la mia vita ha preso una direzione “strana”: sono diventata vegana!

E da quel momento, dopo avergli sottoposto i miei progetti edilizi, si proseguiva spesso affrontando tematiche relative ad una sana alimentazione.

Vasco è stato poi il primo medico ospite del Veganfest. Credo proprio che sia stato questo evento a farlo riflettere sulla possibilità di compiere un ulteriore passo adottando la scelta vegana!

È divenuto così anche il primo membro del Comitato Scientifico

¹ Presidente Associazione Vegani Italiani Onlus - Assovegan; Coordinatrice VEGANOK Network.

della nostra Associazione Vegani Italiani Onlus - AssoVegan - che lui chiama sempre da Toscana puro "L'AssoVegan".

Il suo carisma, la barba bianca, la statura, rappresentano bene la sua autorevolezza e competenza.

Oggi è conosciuto in tutta Italia e viaggia anche oltre frontiera per condividere le proprie conoscenze.

In questo prezioso lavoro editoriale che ho il piacere di presentare, l'incontro con l'Ingegnere Daniele Boni, anch'esso vegano, ha come risultato il connubio tra aspetti tecnico-scientifici e poetico-emozionali.

La scrittura è morbida, le parole scivolano una dietro l'altra fino al compimento del senso, alimentando l'ingordigia di andare avanti nella lettura!

C'è tutto Vasco, tutto il Dottor Merциadri e la poetica curiosità di Daniele in questo lavoro!

È un continuo aprirsi di porte, in un percorso riguardante anche aspetti di introspezione, di ricerca del sé interiore, dell'invito ad essere presenti a sé stessi qui ed ora!

Il testo apre prospettive stimolanti per un cammino di consapevolezza sul sentiero della propria esistenza.

Il viaggio riserva sempre sorprese, conoscenze ed amicizie straordinarie. Abbiamo da imparare e da crescere fino all'ultimo dei nostri giorni.

Occorre essere disponibili a lasciarsi andare e farsi trasportare dall'avventura meravigliosa che la vita rappresenta!

La malattia è un messaggio

di Marilù Mengoni²

Un uomo, un medico, un amico. Una persona che sintetizza in pieno quello che dovrebbe essere il modo di agire e di pensare di chi si prende cura degli altri, di chi sa di essere "a servizio". Vasco Merциadri racchiude in queste pagine il senso del suo indagare e diffonde il suo sapere con una semplicità che prende il cuore. Nelle storie raccontate in questo libro troviamo le sue memorie, insieme a pensieri che riguardano il nostro quotidiano, la nostra vita, e riflessioni sul senso profondo delle cose. La vita scorre nelle parole che leggiamo ed è intrisa di contrattempi, di ostacoli, ed anche la malattia viene vista come un messaggio che non va ignorato, ma ascoltato profondamente.

La malattia è un messaggio, e la sua intensità (gravità) è proporzionale al numero di avvisi che in precedenza si sono trascurati. È un po' come la mamma che chiama il bimbo dalla finestra: comincia con un tono basso che non disturbi gli altri, aumentando ad ogni ripetizione finché il bimbo non le presta attenzione.

E così, mentre ci si immerge nella lettura, si ascoltano consigli su come ottenere la salute e mantenerla, sull'importanza dell'attività fisica, di una sana alimentazione, della meditazione, sui benefici della risata, e anche i concetti che potrebbero apparire più difficili, come le spiegazioni dei principi omeopatici o di quelli della Psico-NeuroEndocrinologia Immunologia (PNEI), vengono resi dal dott. Merциadri facilmente comprensibili a tutti.

Chi ha avuto la fortuna di seguire le sue conferenze, ritroverà in questo libro tutti quei concetti che ama diffondere, con la stessa passione ed enfasi che mette quando parla al pubblico.

Sono felice che le mie strade si siano incrociate con le sue, un pomeriggio in cui abbiamo discusso, insieme ad altri colleghi, le linee

2 *Biologa nutrizionista; Dott.ssa in Psicologia.*

guida per l'alimentazione in gravidanza, e da allora in molti altri momenti i nostri pensieri si sono sincronizzati e si sono diretti verso un'unica direzione: quella della diffusione di ciò in cui crediamo, ovvero di uno stile di vita che dia la possibilità di stare bene, di sentirsi carichi di energia, di avere la mente lucida e il corpo vivo, insomma di vivere la vita appieno e di sentirsi grati e felici di esistere. E questo è a mio avviso lo scopo di questo libro: prendere per mano il lettore e portarlo ad esplorare vie che conducono alla salute, al benessere psico-fisico... alla Vita.

Introduzione

di Vasco Merциadri

*"... due liberi osservatori
consapevoli della cecità..."*

Questo libro nasce dall'incontro di due anime, di due esseri viventi che senza essersi conosciuti prima, stanno seguendo un percorso simile. È una strada di pace e di amore, di rispetto verso se stessi, verso gli altri esseri viventi e l'ambiente in cui vivono.

Due persone si trovano e si riconoscono: sanno di essere diversi perché provengono da esperienze differenti, ma hanno chiara la concezione di quello che dovrebbe essere il futuro.

La mia è una preparazione molto diversa da quella ingegneristica di Daniele, e proprio da questo è scaturita un'interazione molto interessante. Il percorso che ho seguito passa attraverso esperienze di servizio disinteressato di vario tipo: l'Africa, la Gran Fratellanza Universale di cui faccio parte, e poi l'impegno costante nel far conoscere la buona alimentazione con il fine di rendere le persone più felici e consapevoli, oltre che in salute.

Ricordo il nostro primo incontro: Daniele aveva bisogno di un parere medico per un'alimentazione priva di carne, pesce e latticini. Questo è stato il principio di un sodalizio che immagino lungo tutta la nostra esperienza di vita, o almeno la mia, vista la differenza di età. Daniele sa portare nella vita quotidiana quelle importanti teorie mediche di cui spesso tratto, ma che hanno bisogno di una particolare scintilla, di quell'attimo di umorismo per essere messe in pratica.

C'è apparso del tutto naturale decidere di confrontarci, partendo peraltro da obiettivi iniziali molto distanti dall'effettivo punto di arrivo di questo percorso di studio. E così, qualcuno poco informato

direbbe “per caso”, si è deciso di sistemare quello che si era raccolto individualmente lungo il sentiero della vita all’interno di un contesto “leggero”, fatto di aneddoti e storielle, introdotti e mescolati con riflessioni a voce alta sintetizzate in poche righe. Ogni argomento ha inoltre trovato vita a sé, nel senso che la lettura non risulta vincolata ad un senso unico di percorrenza, ma può essere libera, indipendente e arbitraria. L’intento che è stato mantenuto è quello di volersi allontanare dal riassumere dati scientifici o epidemiologici, per i quali esistono già testi idonei, partendo proprio dal celebre “The China Study” del Dottor Campbell, così come dagli studi del Dottor Esselstyn o da quelli del Dottor Neal Barnard, o ancora da quelli, non meno importanti, di illustri colleghi italiani.

Lo scopo che si è voluto conseguire è stato fornire degli spunti di riflessione, ottenendo qualcosa per me nuovo, curioso, strano e avvincente perché frutto di ricerca interiore e sintesi di esperienze.

Per meglio presentare Daniele, è illuminante leggere il programma estivo che ha lasciato ai suoi allievi di matematica dell’Istituto Tecnico di Sarzana.

Matematica: compiti per le vacanze - Estate 2016

Esercitatevi ogni giorno, in qualsiasi occasione, nel ricercare la felicità, o meglio, nel divenire consapevoli che il fine dell’esistenza è la scoperta di sé stessi. La propria conoscenza conduce alla felicità; spalancate le porte della curiosità e tenetele sempre aperte in modo che ogni istante della Vostra Vita possa insegnarVi qualcosa; allenatevi senza sosta nel Rispetto verso Voi stessi e gli altri, abbandonando i pregiudizi per poter essere liberi di osservare senza filtri ed amare senza paure; progettate e partecipate alla costruzione di una Scuola migliore, che rifletta le Vostre aspettative: la Scuola siete Voi, con la voglia di vivere e di apprendere, con la biodiversità che vi rende Unici. Abbandonate l’idea di considerarvi ospiti, riciclate gli schemi mentali

che fanno sentire inutile ogni Vostra proposta: siate i Protagonisti dell’esperienza di Vita che desiderate;
ogni sera, prima di dormire, immaginate un Mondo migliore in modo che i Sogni possano trasformarsi nel Vostro Futuro;
ogni mattina guardate quella persona che vi osserva dall’altro lato dello specchio e Ringraziatela: ve ne sarà grata, aiutandovi a realizzare il mondo che sognate;
quando siete tristi aprite il Vostro quaderno di matematica: sfogliando le pagine ritroverete qualche sorriso che avevate dimenticato.
Vi auguro che questa sia l’Estate migliore e vi ringrazio di cuore per i Vostri preziosi insegnamenti.

*Un abbraccio
 Daniele Boni*

Questo è dunque il risultato di un incontro con un amico anagraficamente più giovane di me, ma con una profonda storia di consapevolezza alle spalle; del resto siamo tutti antichi quanto l’Universo e quando incontriamo persone in cui si nota questa antichità, questa saggezza che viene dal passato proiettandosi verso il futuro, possiamo ritenerci fortunati.

Introduzione

di Daniele Boni

*“... come goccia di pioggia che cade dal cielo,
come seme che diventa pianta,
come frutto di ciò che siamo sempre stati...”*

È un giorno di sole sacrificato dentro ad un inizio settimana, quello in cui percorro il tratto a quattro corsie della statale. Sto mantenendo, come al solito, un'andatura regolare, quando noto l'insistentemente folle ricerca di superarmi, nonostante il traffico, della vettura affiancata sulla destra della mia. Nessun problema, anche se sinceramente non ne comprendo il motivo, per me che decido di rallentare ulteriormente l'andatura per agevolare la sua premura. Per non so quale imprecisata serie di circostanze, forse semplice giustizia divina, il tipo non riesce purtroppo nel suo intento, rimanendo addirittura indietro. Ad un certo punto vedendo un pedone fermo al centro della carreggiata, sulla mia sinistra, decido con gioia di fermare l'auto per consentirgli di attraversare. Quale occasione migliore per l'automobilista inseguente di superarmi! Ovviamente il suo agonismo è arrivato ad un tale livello da non lasciare spazio alla benché minima possibilità di porsi una semplice domanda: “perché l'auto alla mia sinistra si è fermata?”. Solo all'ultimo momento l'indemoniato automobilista si rende conto che qualcuno a piedi sta transitando davanti al mio paraurti: l'inchiodata è così sonora da terrorizzare sia il pedone che il bambino trasportato sul sedile posteriore della sua imbarazzata macchina. Il pedone mi guarda condividendo, lo avverto chiaramente, la stessa riflessione: “cosa siamo disposti ad accettare pur di superare il nostro prossimo, in questa rincorsa tecnologica ad una sopravvivenza profumata di schiavitù?”. Il riverbero di questa prima considerazione della

giornata alimenta di nuova luce frangenti di cui prima avvertivo soltanto il disagio senza comprendere: la mamma che alza il proprio volume per abbassare quello del figlioletto, l'attesa sordomuta degli smartphone dal medico di famiglia, le pensionate in fila al gratta e vinci... piantato in mezzo alla rotatoria, un ulivo centenario osserva il girotondo delle mie considerazioni che riducono progressivamente la loro velocità fino ad azzerarla. Scendo dalla macchina, esco dalla fila, infilo il primo viottolo che con il suo verde mi attira. Percorro molti passi annusando profumi e suoni, fermandomi soltanto per riflettere i miei pensieri su specchi d'acqua. Adesso gli occhi hanno ottenuto l'indipendenza dal pre-giudizio, le risposte sono accompagnate dal vento, e ogni tanto la coperta si sposta per farmi osservare qualcosa. Venuto da un altro sentiero incontro qualcuno che va nella mia stessa direzione, ha le tasche piene di “grazie” e gli occhi profondi come il qui ed ora. Non occorre parlare molto, ci siamo già riconosciuti, e mentre camminiamo decidiamo di infilare dei sassolini dentro alle scarpe distratte che incontriamo. L'intento è quello di far riportare l'attenzione sui propri passi, di solleticare la curiosità, di ricordare che non si deve seguire ma scoprire.

Questo frutto del nostro incontro nasce così, dal credere nella biodiversità dell'essere e nella necessità di ricercare le risposte nel coraggio di un percorso personale. Chi cerca la soluzione in poche righe può pure cambiare sentiero, tanto qui non troverà la ricetta o le istruzioni. Chi invece vuole trarre spunti di riflessione che gli possano forse tornare utili per operare una scelta consapevole del proprio cammino, può, se lo desidera, cominciare a fare qualche passo in nostra compagnia.

Incontri

*“Ci stringemmo la mano... così...
come se questo gesto non lo avessimo mai fatto prima di quel momento...
come se il nostro incontro fosse stato lì ad aspettarci.”*

Gli incontri sono la concretizzazione dei nostri aneliti, e nella loro apparente casualità ci rivelano la meraviglia della nostra esperienza, trasportandoci in luoghi mentali e reali tutti da scoprire, a volte distanti da quelli che la nostra mente aveva prefigurato. È come quando si percorre in montagna un crinale e procedendo su di una biforcazione di pochi gradi da quella principale ci si ritrova in breve ad una distanza notevole dalla meta prefissata. Un giorno lessi un libro che mi colpì particolarmente, si intitolava *Incontri con uomini straordinari* di Gurdjeff; posso dire che la mia vita è stata un susseguirsi di incontri con donne e uomini straordinari che hanno reso unico il mio percorso e che ringrazio profondamente. Molte volte gli insegnamenti più importanti li ho acquisiti da persone comuni, senza titoli né ruoli particolari, che con la loro semplicità hanno avuto accesso diretto agli interruttori dei miei lumi.

Non voglio ancora tirare le somme, mi sento sempre volenteroso di trarre insegnamenti, di ospitare nella mia modestia la straordinarietà di esperienze diverse dalla mia, per cui mi limito a ricordare alcune di quelle che apparentemente hanno lasciato una luce più intensa e duratura a rischiarare i miei successivi passi nel bosco delle curiosità.

* * * *

E se quella sera non mi fossi attardato... non conosco un'ipotetica seconda trama della mia vita e a volte capita che mi soffermi a riflettere sulle circostanze che hanno portato a conoscermi per quello che sono adesso. Penso però che non tutte le circostanze siano così determinanti al fine del risultato, nel senso che sono semplice espressione di ciò che siamo orientati ad essere seppur inconsapevolmente. Era una sera del 1985; tornato da poco dall'Africa stavo vivendo un momento di pausa al Pronto Soccorso di Massa, quando assieme al mio caro amico Primario di Rianimazione Dottor Baldassini, vidi arrivare una Signora dagli occhi di colore scuro, profondi, chiari e lucidi, alta, robusta, dai capelli grigi ondulati e zoppicante: "Ciao Vasco, ti presento la mia insegnante di omeopatia, la Dottoressa Baratta". Guardandola, soltanto guardandola, ebbi una sensazione positiva: aveva a quel tempo settantacinque anni e sarebbe diventata di lì a poco anche la mia insegnante. Se e come sarei mai arrivato all'omeopatia senza quell'incontro, questo mi è ignoto, ma bastarono poche parole per appassionarmi a quello che, fino a quel momento, era per me soltanto fumo negli occhi. La Dottoressa Baratta aveva compreso a fondo cosa significasse essere medico, e questo emanava energicamente dalla sua persona. Ci rincontrammo il giorno successivo ad un bagno di Marina di Massa dove stava trascorrendo qualche giorno di villeggiatura, e così ebbe inizio la mia scoperta dell'omeopatia.

* * * *

Se adesso dipingo con colori naturali la figura di una persona robusta tendente al tarchiato, con un viso sempre abbronzato sul quale due occhi mobili e azzurri sottostanno ad una diffusa calvizie, sto parlando di Giulio Neri, il mio caro maestro delle elementari. Era un mondo reale, in cui i ragazzi sapevano salire sugli alberi, qualcuno anche sui cipressi e sulle palme. Il maestro ci portava a conoscere la vita dei contadini, ci faceva scoprire la sua amata natura con

passaggiate nei boschi e ci rendeva partecipi della passione per lo studio. Era un tempo reale, in cui diversi alunni di cui era composta la classe erano figli di agricoltori e non avevano ancora visto il mare sebbene questo distasse pochi chilometri. Per noi, figli di un periodo essenziale, in cui la classe era riscaldata dalla stufa a legna, quell'uomo era maestro, era punto di riferimento al pari delle famiglie di appartenenza, tanto da vivere la domenica con impaziente attesa del giorno successivo in cui l'avremmo rivisto. Senza ansia, con autorevolezza manteneva la classe in uno stato di costante curiosità e interesse. Ricordo che fu da lui, tra l'altro, che sentii nominare per la prima volta la parola "yoga" durante una lezione sulla respirazione, in cui ci fece scoprire gli yogi indiani, persone che riuscivano ad avere la totale padronanza del respiro.

* * * *

"Si prenda la responsabilità delle sue domande, altrimenti non me le faccia" era stata la risposta al mio sterile tentativo di interrogare, esordendo con un "senta, io vorrei porle questo quesito anche se probabilmente la mia domanda è stupida". La prima volta che incontrai il Maestro Marcelli, discepolo del Maestro Estrada, ci trovavamo a Suvero ad un'attività di yoga organizzata con il gruppo di La Spezia. Tutti i miei sensi avvertirono da subito la presenza di una consapevolezza profonda che trapelava dai gesti semplici e dalle idee molto chiare di questa persona. Le mie certezze cominciarono a vacillare generando riflessioni per le quali le parole limpide del maestro fungevano da innesco; il percorso era individuale ed ognuno si doveva prendere le proprie responsabilità. Nacque un'amicizia ed un rispetto profondi che hanno accompagnato gran parte della mia esperienza di vita, fino al passaggio del maestro ad un altro piano di esistenza. La corrispondenza epistolare si arricchiva di incontri che avvenivano prevalentemente in Italia ed in Messico. "Il maestro è un maestro di vita, che non

fa cose per sé, ma si dedica agli altri, né prebende né onori; come una persona che gira con un bel mazzo di fiori profumati: se qualcuno li apprezza e li vuole si avvicinerà.”

* * * *

*“Una goccia del tuo sorriso
ha raggiunto la mia anima
senza passare per il cuore.”*

Due posti liberati all’ultimo momento su un autobus in partenza, due gelati al gusto di guajaba, il colore marrone della pelle, un profumo dolce e selvatico, due valigie di parole... un viaggio troppo breve per racchiudere la propria esperienza di vita fino a quel momento, un arrivarci. Due esistenze che si incrociano nuovamente ad una festa di fine anno a casa di un amico comune, un invito altrove, un mazzetto di sentimenti in bella calligrafia, qualche telefonata, un viaggio di sola andata e un abbraccio senza tempo. È stato come aprire una porta per entrare in una parte antica di cui facevo parte, ma che non conoscevo: è stato trovare la parte concreta e il buon senso.

*“Nel riflesso dei tuoi occhi raccolgo
le briciole dell’io che fui,
i semi dell’io che sarò
e l’amore infinito dell’io che sono.”*

* * * *

Nulla avviene per caso, lo diceva anche Carl Gustav Jung parlando di “sincronicità”, e non è stato il caso a porre sulla mia strada incontri significativi e lezioni indimenticabili. Per chi è preda di sconforto e di smarrimento, per chi è insoddisfatto della propria vita, ritengo sia utile soffermarsi ad osservare gli incontri significativi della propria esperienza, quelli che hanno regalato momenti senza tempo.

Spesso non ci si rende conto che ciò che vi è di buono in noi è il risultato di incroci magici con persone umili e semplici, le quali con pochi tratti hanno reso migliore la tela della nostra esistenza.

* * * *

Era un’estate calda e il nostro desiderio più ardente, mio e di mio fratello, riguardava l’acquisto di una tenda da campeggio con cui avventurarci sulle alture dell’amato Appennino. Non avendo ricevuto sussidi da nostro padre, per inseguire i nostri sogni dovemmo ricercare un lavoro temporaneo.

Gironzolando e chiedendo, fu al porto di Viareggio che ci arruolarono per svolgere un compito di un certo “peso”: scaricare le cassette dai pescherecci ormeggiati alla banchina e caricarle sui camion in arrivo. Si cominciava alle quattro di mattina e si andava avanti a trasbordare cassette da tredici chilogrammi ciascuna fino al loro esaurimento. Una di quelle interminabili mattinate del mese di agosto, presi a lavorare accanto ad un signore già in età avanzata per quel tipo di lavoro. Quello strano più che cinquantenne ad un certo punto fissò il suo torbido sguardo sulla mia persona: lo avvertivo con sempre mia maggiore soggezione, fino a quando la sua voce roca graffiò il silenzio con poche parole. “Scommetto che duri fatica”, disse accendendosi il sigaro che occupava, forse da sempre, l’estremità destra delle sue labbra cotte dal salmastro e dal Sole. Con timidezza risposi: “Certo che duro fatica”, fissando intimorito l’enorme pila di cassette che mi sovrastava.

“Lo vuoi sapere perché duri fatica?” replicò. E non attendendo la mia ovvia risposta, proseguì: “perché tu pensi al dopo, a quando andrai al mare dove ci sono le tue amiche, e magari ti immagini mentre fai il bagno... e intanto le cassette pesano”.

“Tu non devi pensare a nulla”, tuonò più rauco di prima, “tu devi tenere presente soltanto che la cassetta va da lì a lì, dimenticati di tutto il resto”.

“La cassetta va da lì a lì”, replicò, disegnando la traiettoria con un movimento lento di indice-sigaro-medio.

Gli diedi retta e nel giro di pochi minuti non c'erano più cassette da scaricare. Cos'era accaduto? Semplice, avevo ricevuto una tra le mie più importanti lezioni di vita. Grazie a quel pittoresco ex-galeotto, avevo fatto conoscenza con il “qui ed ora”.

* * * *

L'ordine dei personaggi menzionati non è basato sull'importanza e neppure cronologico. Semplicemente sono stati la risposta a ciò di cui avevo bisogno in quel momento della mia vita. Probabilmente ho incontrato altre persone importanti, ma non ero pronto per accoglierle. A questo proposito c'è un proverbio stupendo che recita: "quando il discepolo è pronto sente i passi del Maestro", e che nella versione Occidentale è diventato "quando il discepolo è preparato il Maestro appare".

Ritrovarsi

“È possibile ritrovarsi?

Lo abbiamo appena fatto.”

Era una bella signora, con capelli ormai bianchi ma con un fisico ben conservato: affusolato e tonico. Gli occhi neri come carboncini illuminavano uno sguardo attento e penetrante.

Mentre le chiedeva alcune informazioni generali, il medico non resisteva a soffermarsi su quei lineamenti senza età, restando in attesa di un qualcosa che la sua memoria sembrava trattenerne gelosamente. Pause ed intervalli stavano divenendo imbarazzanti, quando, con l'impetuosità di un'onda anomala, si arenò sulla distesa del proprio presente un'emozione adolescenziale imprigionata in un nome di donna: Myriam.

La paziente, da poco rientrata in Italia per concludere la vendita della casa di una zia, ne aveva approfittato per sottoporsi ad uno screening di controllo della propria salute; adesso si trovava di fronte al medico che, negli anni della sua assenza, aveva curato e guarito Gianluca, suo fratello, da una noiosa rinite allergica che gli aveva fatto compagnia fin da bambino.

“Non può essere”, pensava, mentre sentiva sempre più insistente la necessità di strappare dal plesso solare quel nome che rischiava seriamente di affaticare il suo respiro ed il suo cuore: “Ti chiami Myriam?”.

“No... o meglio, una volta mi presentavo con questo nome... quello vero, Eleonora, lo può leggere qui”, disse turbata allungandogli la sua tessera sanitaria. Poi, in seconda battuta, quasi indispettita: “Ma lei come fa a sapere che utilizzavo quel nome da ragazza? Ci conosciamo per caso?”.

Immagini in bianco e nero precedettero nella mente del medico quelle vibrazioni articolate che stavano per mettere in moto le sue corde vocali: una ragazzina di 15 o 16 anni, con un visetto circondato da una chioma fluente di riccioli neri, vestita di jeans e veramente carina.

“Ti ricordi di me? Sono Oliviero!”

Eleonora abbassò la testa nascondendosi dietro ai propri capelli, quasi schiacciata da quel fonema archetipico; poi un sussulto di orgoglio la fece ribattere: “Oliviero? Pensavo ad un’omonimia, altrimenti non sarei certamente venuta in visita da te. Il cognome per giunta lo avevo dimenticato!”.

Oliviero fu colto dalla stessa malinconica oppressione di quel giorno in cui aveva cercato di avvicinarla, ricevendo in cambio un trattamento ostile e repulsivo che fossilizzò i suoi sentimenti da poco sbocciati. Di mezzo c’era quasi una vita, numerose altre sconfitte e qualche vittoria, sempre che abbia senso trattare in maniera dualistica gli insegnamenti che si apprendono con l’esperienza diretta. Un moto di consapevole avversione verso il timore, lo spinse oltre la sua timidezza: “Allora avevo vent’anni, e tu mi facevi letteralmente impazzire! Poi sei scomparsa! Sapessi quanto ti ho cercata! Ma non riuscii più a rintracciarti! Eri sparita nel nulla! Non sapevo darmi pace!”.

Un leggero sbuffo di vento mosse le tende della finestra, animando quel momento di profonda staticità, fece volare il foglio che il medico stava compilando sulle ginocchia di Myriam, costringendola ad un movimento veloce per afferrarlo. Mentre lo porgeva ad Oliviero non poté fare a meno di incrociare il suo sguardo sincero. Era lo stesso che ricordava di aver conosciuto, ma già una volta era stata delusa: la sua rabbia si risvegliò come fosse stata lì ad aspettare questo momento, come un felino con la sua preda. “Perché non mi voleste più nel vostro gruppo di amici? Ero un po’ più giovane di voi e molto sola! Mi trovavo in Italia a casa di una zia, alla quale i miei genitori mi avevano affidata per salvarmi dalle guerre e dalle ango-

sce del Medio Oriente. Nel mio paese d’origine la pace non ha fatto più parte dei sogni delle persone; dopo qualche anno anche i miei genitori riuscirono a fuggire ed insieme ci trasferimmo a Verona, dove mio padre aveva trovato lavoro.”

“Ricordo la guerra, ricordo il dolore nell’abbandonare i miei cari per venire qui, ma il dolore più grande che mi ha accompagnato tutta la vita è stato quello di sentirmi rifiutata da voi”. Una lacrima importunò il suo viso teso, la nascose abbassando nuovamente lo sguardo.

“Perché dici questo? Io ero innamorato della profondità dei tuoi occhi, capaci di turbarmi e attrarmi nello stesso tempo, della voglia di vivere e del dolore profondo che stranamente convivevano insieme. Ma come è potuto accadere che il mio affetto sia stato percepito come rifiuto?”

“Una ragazza, che pensavo fosse amica... mi disse che non ero ben accetta perché diversa per razza e cultura, e con idee troppo lontane dalle vostre. In particolare affermò che tu non potevi sopportare la mia trasgressività; ma se io davo l’impressione di comportarmi in maniera poco convenzionale, era soltanto perché disorientata e ingenua!”

“Chi è traumatizzata dal dolore per l’allontanamento dalla propria terra e dai propri affetti ha una profonda difficoltà a sentirsi accettata, o per lo meno così accadde a me! Fui contenta che i miei genitori mi raggiungessero, così come di trasferirmi in un’altra città. A Verona però mi chiusi ancora di più in me stessa, segregandomi in casa ed uscendo solo per frequentare la scuola. Ero convinta che non meritassi di essere felice e spensierata come i ragazzi della mia età e che il mio destino fosse quello di vivere una vita raminga ed emarginata. Proprio quando lo sconforto stava per ingoiare la mia esistenza, sentii una nuova energia spingermi ad aiutare immigrati, esiliati e profughi a ritrovare la loro dignità. Ho lavorato duro e mi sono impegnata, riuscendo ad entrare nella diplomazia internazionale, portando con me profondi ideali di pace, giustizia ed accetta-

zione. Ho dedicato tutta me stessa a questo progetto, ho represso i miei sentimenti trascurando di essere donna: ho rinunciato ad avere un compagno, una famiglia, dei figli.

E questo è stato un grande errore: occorre equilibrio, non si può vivere solo di ideali. La guerra, la prevaricazione sul più debole, i profughi, la fame e le malattie sono ancora realtà nonostante il mio impegno abnegato. Così ad un certo momento mi sono sentita inutile, disillusa, impotente di fronte alle tragedie dei popoli più poveri e sfruttati. Ripiombai nella tristezza, alla quale tentavo di fuggire cercando una risposta nei testi di differenti religioni. “Ama il prossimo tuo come te stesso”: all'improvviso compresi di aver commesso un errore di fondo; come potevo amare gli altri senza amare me stessa? Come potevo trasmettere agli altri gioia, felicità, amore se dentro di me c'era solo tristezza, sofferenza e angoscia?”

In una pausa emotiva si inserì la voce commossa di Oliviero, che proseguì al suo posto: “Hai quindi deciso, per la prima volta, di metterti al centro della tua vita, in una ricerca della consapevolezza che cominciasse in te per poter arrivare ad aiutare gli altri... incontrasti allora il rispetto verso i nostri fratelli minori: gli animali”.

“Come si può parlare di pace e di non violenza, di amore per tutto l'universo se per vivere uccido un animale? Se mi nutro di violenza, sarò violenza, se per vivere assomilo cibo di un animale ucciso assumerò la sua paura di morire, la sua angoscia, il suo sentirsi violentato e tradito”, aggiunse Myriam.

“Ed è per questo” continuò Oliviero, “che sei arrivata alla mia stessa scelta, quella vegana, e sei giunta qui per avere delle conferme, per sapere se la tua dieta è ben equilibrata.”

“Questa scelta ha portato un po' di sollievo nella mia vita, mi ha trasformata, ha aperto uno spiraglio di speranza nel futuro perché sono pienamente convinta che, se fatta da una parte consistente degli esseri umani, porterà finalmente al superamento di guerre e di sfruttamenti, ad una umanità più consapevole e rispettosa. Lo so che mi considererai un po' matta ed utopica, ma credo davvero che

non ci siano strade alternative. È come se adesso riuscissi a vedere da una giusta angolazione, è difficile da spiegare...”

“Ti capisco... credi che i tuoi passi ti abbiano condotta qui per caso?”

“Credo che sia questo il momento in cui le nostre vite dovessero incrociarsi nuovamente per specchiarsi e comprendere. Sono contenta di essere stata desiderata, di essere stata una ragazza carina almeno per te, e sono felice di aver compreso già allora la tua sensibilità verso gli altri, anche se poi la mia inesperienza e la maldicenza altrui mi hanno ingannata. Credo comunque che questa sia stata l'esperienza di vita che cercavamo, che ci ha portato, seppur attraverso differenti percorsi, alle stesse conclusioni.”

Oliviero e Myriam continuano a raccontarsi, a parlare di sé; Oliviero le mostra le foto della propria famiglia, è diventato da poco nonno.

“Adesso puoi immaginare dove ti porterà la tua esperienza di vita?”, chiede Myriam.

“Dentro a questa stanza, per ritrovarmi con quelle parti di me che ho dimenticato. Fra poco ne entrerà una e si siederà qui di fronte, cercando aiuto e consolazione. E tu?”

Myriam si accorge di stare sorridendo, aveva dimenticato come fosse bello: “Credo che andrò in giro a condividere questo sorriso con chi ha smesso di sognare la pace”.

Fratelli in Africa

“È più facile scoprire un fratello di colore diverso o avere un atteggiamento diverso verso fratelli dello stesso colore?”

“Africa” è luogo fisico, mentale e spirituale, è cordone ombelicale che collega all’essenza, è natura cruda e grembo materno.

L’Africa era quella grande isola che i primi giorni di scuola elementare occupava gran parte della cartina geografica appesa dietro alla cattedra del maestro.

L’Africa è la destinazione del biglietto di sola andata Pisa-Parigi-Dar Es Salaam che il sette luglio del 1983 viaggiava nel taschino della camicia di un giovane medico.

Era il poter svolgere un servizio “disinteressato” per gli “altri” che in prima battuta mi diede il coraggio per lasciare mia figlia appena nata in Italia e ritrovarmi da solo sulla scaletta dell’aereo da poco atterrato, ad annusare un penetrante e disarmante profumo di natura a cui non credevo di potermi abituare. Da Dar Es Salaam (letteralmente “porto della pace”), allora capitale della Tanzania, un viaggio di due giorni in camionetta mi avrebbe condotto alla prima destinazione, Tosamaganga.

Lì un training di preparazione attendeva me e una collega di Milano, prima di essere assegnati alla nostra destinazione, l’ospedale di Ikonda, ad un’altitudine superiore ai duemila metri.

Incredibile a raccontarsi parlando di Africa, ma in quella zona montuosa faceva freddo gran parte dell’anno, infatti quello che avrebbe dovuto essere il periodo caldo coincideva in realtà con la stagione delle piogge, condizione che, ad una tale altitudine, faceva abbassare le temperature.

Ad attenderci ad Ikonda erano due medici italiani del CUAMM (Col-

legio Universitario Aspiranti Medici Missionari) di Padova ed un medico africano.

Nonostante l'accoglienza ricevuta e la presenza di medici connazionali, l'impressione dominante di quel primo periodo fu di sentirmi perduto in un paese di cui non conoscevo nulla, a partire dalla lingua. Feci un corso per impararla, cominciai a parlare e ad interagire con la popolazione, continuando però a sentirmi un estraneo fino al momento in cui compresi l'importanza e il vero significato del termine "condividere".

La sera cenavo assieme ai miei colleghi ed era il momento in cui da un lato si allentavano le tensioni della giornata con qualche battuta e qualche risata, dall'altro si analizzavano i problemi che si erano incontrati, si studiava e ci si confrontava per poter formulare diagnosi talvolta complesse a tal punto da rendersi necessario inviare alcune parti anatomiche conservate sotto formalina all'Università di Milano, al servizio di Anatomia Patologica. La cosa sorprendente era che nella maggior parte dei casi le diagnosi che avevamo teorizzato erano corrette, tanto che i colleghi di Milano ci chiedevano come avessimo potuto arrivare a formularle senza disporre di esami specifici. Adesso penso di poter affermare con tranquillità che l'elemento fondamentale che sta alla base di una diagnosi corretta si chiama materia grigia cerebrale: se si mette in funzione non c'è Tac o risonanza che la possa sostituire. Potevo disporre di una biblioteca immensa, così fornita che mi chiesi in quanti anni l'avessero potuta costituire: quando partii per rientrare in Italia quei libri li avevo letti tutti, portandomi dietro un'esperienza medica unica.

Il primo vero contatto con il termine "condividere" lo devo dunque ai miei colleghi con i quali avevo in comune ideali e passione per il servizio che si stava prestando.

Il secondo e fondamentale incontro con la parola "condivisione" fu quello che mi fece definitivamente sentire a casa. Ogni giorno si visitavano numerosi pazienti, si eseguivano operazioni chirurgiche, ottenendo gratificazioni senza prezzo, eppure avvertivo ancora un

senso di profondo distacco tra noi, medici ed infermieri, che vivevamo nelle case, seppur modeste, ma che erano le uniche servite da energia elettrica, e la popolazione locale che abitava nelle capanne di paglia. Un giorno, mentre ero di visita ad un nuovo villaggio, fui invitato dal capo clan a pranzare assieme a loro. Accettai l'invito: ero l'ospite principale e per questo l'unico cucchiaio mi fu offerto, mentre gli altri attingevano con le mani dall'unico vassoio presente. Ovviamente le condizioni igienico-sanitarie erano le peggiori che si potessero incontrare e grande era anche il timore di contrarre una qualche malattia, ma l'importanza della "condivisione" che avevo avvertito forte come mai prima di quel momento, me le fece affrontare con serenità. Da allora furono molti gli inviti che accettai, per potermi sentire parte integrante della comunità di quelli che da quel momento sentii profondamente e con sempre maggiore intensità come miei fratelli.

Un episodio in particolare mi confermò le mie sensazioni: nonostante fossero quasi del tutto vegetariani, gli abitanti di Ikonda avevano l'usanza di ammazzare una volta all'anno una mucca. In questo giorno di festa l'animale veniva spartito in parti uguali tra tutti gli abitanti del villaggio, e con grande riconoscenza accettai quello che mi portarono, nonostante non condividessi quella pratica e non avessi la minima intenzione di mangiarlo, visto che ero già vegetariano. Decisi di regalarlo al mio collega che lo accettò di buon grado. Tale episodio mi fornì la conferma che anche per "loro" potevo essere considerato parte integrante di questa popolazione.

L'esperienza nel continente africano, durata per motivi familiari circa un anno e mezzo, nonostante i miei progetti iniziali di soffermarmi ben oltre, mi fu maestra in molto altro.

Come avrei avuto conferma nel futuro, sentendolo affermare più volte dal Maestro Marcelli, "prenditi le tue responsabilità" qui mi si rivelò in tutta la pienezza del proprio significato.

Avevamo già praticato diverse operazioni chirurgiche, ma arrivò il giorno in cui i miei colleghi si trovavano tutti fuori sede; una giova-

ne donna incinta si presentò all'ospedale con forti contrazioni ma con scarsa dilatazione. Dopo qualche ora di permanenza in queste condizioni l'ostetrica mi suggerì che non si poteva attendere, occorreva praticare un parto cesareo. Mi sentii improvvisamente solo con le mie responsabilità con un bisturi in mano, mentre mi apprestavo ad effettuare il primo di una numerosissima serie di interventi di questo tipo. Non rammento il nome, ma ricordo benissimo quel maschietto sano e pieno di energie in braccio alla sua mamma, venuti assieme qualche tempo dopo per ringraziarmi. Le circostanze mi insegnarono velocemente ad assumere le mie responsabilità: lì non era possibile nascondersi dietro a paraventi burocratici, c'eravamo solo io ed il paziente.

Come accennato in precedenza le difficoltà erano notevoli, basti pensare che per poter avere una comunicazione con la mia famiglia dovevo recarmi presso un padre missionario che aveva un apparecchio da radioamatore, oppure percorrere circa trecento chilometri per raggiungere il primo telefono presso una missione di suore. Certamente questo giocò un ruolo importante sulla durata della mia permanenza, ma quando decisi di tornare in Italia lo feci con un altro prezioso insegnamento: l'esperienza in Africa rappresentava solo il punto di partenza di un percorso che avrebbe accompagnato tutta la mia vita.

Mi ritrovai così nuovamente sulla scaletta dell'aereo, questa volta con in tasca un biglietto di sola andata per una vita da dedicare al prossimo; mi fermai ad osservare il sole dorato delle prime ore della giornata, ad ascoltare in lontananza il canto degli uccelli e a percepire sulla pelle la polvere rossa impalpabile che penetra ovunque, adesso nel cuore. Avevo ancora negli occhi gli sguardi vivi di quella cucciolata di bambini che mi aveva accerchiato con occhi sgranati al mio ingresso nel loro villaggio sperduto per arrivare al quale non esistevano strade ma solo una pista percorribile con fuoristrada. Non avevano mai visto un uomo bianco, e forse non pensavano neppure all'eventualità della sua esistenza: mi circondarono attoniti e nel

momento in cui ne presi uno per il braccio per scherzare, scomparvero con la stessa velocità con cui erano apparsi. Rimasi da solo nel villaggio deserto, in cui probabilmente i genitori erano rimasti ad osservare dall'interno delle capanne, oppure non erano presenti a quella scena di invasione aliena nella quale mi sentivo ET.

Entrai nell'aereo con il sorriso sulle labbra, ma una motivata malinconia stava prendendo uno spazio sempre maggiore all'interno delle mie emozioni. Per smorzarla cercai di estrarre dall'archivio ancora aperto dei recenti ricordi un episodio che mi tirasse su.

Un giorno mi venne la brillante idea di organizzare il carnevale; ovviamente nessuno lo conosceva a Ikonda, ma si prestarono volentieri al gioco. Mi travestii da donna africana dipingendomi il viso e le braccia con il carbone della stufa economica, indossando poi un gonnellone che coprisse le gambe. Nessuno diede l'impressione di aver notato il travestimento, ma ad un certo momento, dapprima un gruppetto di ragazze e poi sempre più persone, iniziarono a ridere guardandomi. Nei festeggiamenti a cui stavo partecipando non mi ero accorto che la gonna era caduta ed ero rimasto in mutande mostrando a tutti le mie gambe bianche e pelose. Si erano immediatamente accorti dell'incongruenza, e in seconda battuta del fatto che non si trattava di una donna ma di un maschio, bianco e persino medico.

Il ricordo dell'episodio aveva sortito l'effetto sperato, non riuscivo a fermare le mie risate imbarazzate di fronte alla gentilissima hostess che rincarava la dose cercando di comprendere cosa in lei fosse fuori posto.

Ero partito per l'Africa con l'intento di prestare un servizio disinteressato agli altri e avevo forse ottenuto più di quanto avevo dato, secondo la regola non scritta che le relazioni non sono mai a senso unico. Aiutando gli "altri" avevo ottenuto insegnamenti preziosi di cui adesso rammentavo quello che mi consentiva di affrontare il viaggio di ritorno con serenità: "il modo più efficace per aiutare gli altri è cambiare sé stessi".

Comportamento schizofrenico

*“Vorrei poter provare a dire ti amo
come se fossi il primo uomo sulla Terra,
come se l’amore nascesse sulle mie labbra;
vorrei poter pensare a qualcosa che non conosco,
come a quella parte di me che non è sé,
come a quella unicità che ancora non è.”*

Umberto ha una vita *normale, assolutamente normale*, e proprio per questo è ben inserito nella società, ha tanti amici, un buon stipendio, una bella casa nella zona residenziale prossima al centro, una moglie *normale* e due figli *normali*. Ha abitudini che si allineano perfettamente con quelle dei suoi simili *normali* e si ferma spesso per strada a parlare del tempo che farà l’indomani e di cosa è successo ieri. Come tutti i suoi consimili si sveglia alla sei e trenta, e mentre pensa di dirigersi in bagno a fare la pipì si ritrova in cucina ad accendere il gas con i calzoni a mezza gamba; nel momento stesso in cui decide poi di svegliare i suoi bimbi con un bacio sulla fronte, li rovescia invece dal letto emettendo urla da coyote. Quando entra dal giornalaio con l’intenzione di acquistare il suo quotidiano preferito, gli capita spesso di chiedere al suo posto quello preferito dal suo capo-ufficio. Durante la giornata si verificano tutta una serie di queste *normalità*, delle quali non ha più consapevolezza, e che, a dire il vero, in principio non facevano parte della sua persona, ma notando in seguito come rientrassero nell’uso comune della ragione, non se ne era fatto un problema a farle sue pur di rientrare nella *normalità*. Si era abituato in un battibaleno non solo ad accettarsi, ma ad apprezzare analoghi comportamenti negli altri e a condividerli. Ora si sentiva veramente parte di una comunità, e tutto era migliorato ancor più da quando aveva partecipato alla conferenza

del guru Maguru, noto imbonitore con copioso conto bancario e migliaia di belanti seguaci, il quale gli aveva aperto gli occhi sul vero senso della vita, ossia la ricerca egoistica della felicità, sull'inesistenza dell'amore vero e sull'essere in anticipo sugli altri.

Ok, forse qualcuno si è accorto che c'è qualcosa di strano in quanto narrato, anche se per altri può sembrare tutto *normale*. Ai primi potrei dire che sono stati capaci di cogliere un'estremizzazione della realtà che li circonda: sono altrettanto capaci di comprendere il loro comportamento quotidiano? Umberto è senza dubbio caratterizzato dal pensare in un modo e di agire in modo opposto o diverso. In altre parole il suo comportamento è schizofrenico. Bene, guardiamo adesso alcuni esempi di vita reale nei quali è facile imbattersi quotidianamente.

Penso che, finché scenderemo in piazza soltanto per esultare delle vittorie calcistiche, anziché per ottenere civilmente un mondo migliore per i nostri figli, tutto continuerà a peggiorare. Come poter vivere, del resto, senza le partite di pallone?

Il mio dottore mi ha detto che se cambierò alimentazione con buona probabilità potrò smettere di prendere tutte quelle medicine. Anch'io condivido quanto mi ha suggerito, ma dopo qualche giorno di applicazione ho ripreso a mangiare peggio di prima, in effetti si vive una volta sola!

Penso che la violenza sia la strada più sbagliata per risolvere i problemi. Ma adesso bando alle ciance, mangiamoci questa bistecca prima che si freddi.

Mi sono ricavato un piccolo orto per essere sicuro di quello che mangio. Ad agosto gli afidi stavano distruggendo quanto avevo realizzato: mio malgrado, ho dovuto applicare un prodotto chimico per riuscire a mangiare qualcosa di quello che avevo seminato.

E poi le sigarette, e poi l'alcool, e poi la carne classificata cancerogena come l'amianto che vedo ancora dentro il piatto tuo e del tuo bambino, e poi il tuo cane no e il maiale sì, e poi ti scandalizzi se ti macellano un maialino in diretta, e poi "tanto, anche se cambio io, il resto del mondo continua nello stesso modo, dunque a cosa serve?".

A questo punto... prendi una decisione per la restante parte della tua esperienza di vita! Vuoi o no essere schizofrenico? Immaginati da vecchio a ripensare alla tua vita e rivivendola senza paure, che cosa faresti? Questa volta la vivresti facendo in modo che ogni attimo sia espressione della tua individualità e ricerca delle tue capacità, o ti metteresti nuovamente in coda a imitare quelli che ti precedono per sentirti parte del gregge? Non pensi che se ogni tuo gesto ed ogni tua parola esprimessero la tua unicità, avresti la possibilità di amalgamarti con la tua vita e di dare in questo modo il tuo migliore contributo? Essere schizofrenici significa mettersi da parte per recitare un copione, significa dimenticare la propria coscienza sul comodino, affogarsi in una nebbia chimico-sintetica, significa sognare un non-futuro, farsi allacciare le scarpe dalla rinuncia, significa non poter dire "ci ho provato", significa non poter dire "ho amato".

Umberto un bel giorno, uscendo di casa, si è levato le scarpe per poter sentire l'erba delle aiuole accarezzare i suoi piedi, ha comprato una mela dal verduraio e l'ha annusata prima di farla entrare a far parte della propria vita, ha camminato fino al tramonto abbracciando l'idea di una vita vera. Quando è rientrato in casa sua moglie aveva gli occhi di cui si era innamorato, i suoi figli erano l'amore che quegli stessi occhi avevano fatto nascere.

Svegliati, è ora di trovare un impiego alla tua unicità, è da troppo tempo che ti chiede "mi porti via con te?".

Una bistecca ed un fiasco di vino

“Prima o poi riderai di te stesso.”

Quando quel medico messicano mi disse che ero un medico a metà, la presi veramente male; mi disse: «Tu sei un medico a metà perché non comprendi e non conosci l'importanza dell'alimentazione». Mi invitò così ad una cena presso quello che sarebbe diventato il centro Antares di Viareggio, e del quale sarei stato uno dei soci fondatori; era una cena vegetariana quella a cui io mi presentai spavaldo e bastian contrario, con il mio bel fiasco di vino ed una bella bistecca. Questo non l'ho mai più visto fare a nessuno: mi accettarono tranquillamente, ed io consumai oltre a quello che avevo portato con me, anche qualcosa preparato dagli altri.

Fino ad allora per me l'alimentazione erano vitamine, proteine, sali minerali, lipidi indipendentemente da dove si prendessero.

Ma c'erano i figli vegetariani di quel medico che stavano benissimo e questo era per me inconcepibile; «un bambino non può mangiare vegetariano», mi ripetevo mentalmente, mentre i miei occhi cercavano spiegazioni tra pagine di nozioni: iniziai con il ripercorrere testi universitari di fisiologia, patologia e anatomia, con un nuovo interesse che si dimostrò crescente e illuminante.

Quando ebbi trovato i riscontri teorici che cercavo, spinto ancor più dalla curiosità, decisi di provare in prima persona ad abbracciare un'alimentazione vegetariana. A dir la verità provai più di una volta, in quanto non ci riuscii subito: ricordo sorridendo quel mio caro amico che durante il periodo militare mi ripeteva quotidianamente: «tu sei ovo-latto-vegetariano in questa accezione: ovo-latteo molto e vegetariano poco». Effettivamente mi nutrivo quasi esclu-

sivamente di latte e suoi derivati, e poco di vegetali; e aveva ragione, come scoprii più avanti, nel sostenere che non rappresentasse un'alimentazione corretta.

Per molti anni continuai con un'alimentazione vegetariana, cosa comunque alquanto strana per quei tempi: nel 1985 andai alla riunione nazionale dei vegetariani italiani, una cosa per poche e attestate persone. Ci riunimmo in un ristorante a Pinarella di Cervia sulla riviera romagnola, e ricordo il mio stupore nell'entrare nel locale gremito di persone che banchettavano con specialità locali, che di vegetariano avevano ben poco. Incredulo chiesi informazioni al cameriere, il quale mi accompagnò in un angolo appartato di quel salone, presso un tavolo apparecchiato per circa venti attestate anime: io ero indubbiamente, e di gran lunga, il più giovane. In questo piccolo gruppo di persone spiccava un signore dai capelli bianchi, un certo Professor D'Elia: quello era il decano dei vegani italiani, forse il primo vegano in Italia, anche se allora si parlava di "vegetalisti" e non di "vegani". Il termine "vegano" comparve successivamente, parola in cui "veg" sta ad indicare "forte e sano" e non "vegetale", come si è portati a dedurre.

Ad un certo punto del mio percorso la mia esperienza si arricchì grazie alla comparsa dei figli, che coerentemente alle idee mie e della mia compagna di viaggio Lulù, nacquero nella nostra dimora con parto naturale e vennero svezzati con alimentazione vegetariana. Solo in questo frangente ebbi la consapevolezza piena di quello che mi aveva voluto comunicare quel medico messicano e quanto fosse fondamentale avere una sana alimentazione per prevenire le malattie, crescere in buona salute e sviluppare la coscienza. Nel crescere i figli non hanno mai abbandonato l'alimentazione vegetariana, conseguendo un equilibrato sviluppo fisico, psichico e sociale.

Ma sette anni fa una nuova svolta: mi capitò casualmente tra le mani (ammesso che esista la casualità) un libro scottante dal titolo *The China Study* del Professor Colin Campbell, che confermava

le mie idee sull'alimentazione, almeno in gran parte. Quando però giunsi al capitolo in cui si parla dei latticini e degli effetti cancerogeni che hanno per la prostata e la mammella, i formaggi che avevo gelosamente custodito in frigorifero cominciarono improvvisamente ad ammuffire. Stavo forse cercando di ripercorrere il procedimento di produzione del gorgonzola? Niente di tutto questo: l'amore per la mia prostata aveva di gran lunga superato il piacere per un provolone o per il parmigiano reggiano!

Con l'arrivo della primavera, alcuni mesi dopo, notai con sorpresa la scomparsa del raffreddore da allergia alle graminacee che, come un mini-cane, si era aggrappato alle mie caviglie fino a quel momento senza volersi staccare (da almeno quarant'anni!). Il 15 di aprile era il giorno fatidico in cui ogni anno suonava regolarmente il campanello della porta di casa mia la signora allergia. Quell'anno il campanello rimase in silenzio e così i giorni successivi della mia esistenza: cominciai allora a chiedermi se non fossi più capace di avere un'idonea produzione di anticorpi e un'efficace difesa immunitaria. Era pur vero che durante l'inverno non mi ero mai ammalato. O forse era dovuto all'effetto serra e all'inquinamento, i quali avevano ridotto o ritardato la produzione di polline delle graminacee? Ma constatai che molte persone attorno a me avevano già il fazzoletto in mano, e non era per compiangermi, ma per soffiarsi la protuberanza rossastra che scendeva tra due occhi lacrimanti. Evidentemente la spiegazione doveva essere ricercata altrove; improvvisamente compresi: l'alimentazione vegana aveva riequilibrato il mio sistema immunitario e allontanato lo spettro dell'allergia!

Sono già passati diversi anni e gli studi hanno confermato inequivocabilmente quanto appreso sul libro del professor Campbell, convalidando le osservazioni maturate tramite mia esperienza diretta e in qualità di medico.

Sul mio sentiero

*“Delle vostre impronte non sono convinto,
io scarto di lato se permettete,
che di orme non voglio osservare neppure le mie.”*

Quell'espressione sgomenta non l'ho mai cancellata dal mio vissuto: quel frate continuava a ripetere al quindicenne che vedeva riflettersi nelle sue pupille dilatate: “Se vuoi essere cristiano devi accettare questo aspetto, magari ti faccio leggere dei commenti”. E io che ribattevo “Non c'è bisogno di commenti, è chiarissima”. “Guarda che se tu vuoi essere cattolico la devi accettare” rilanciava, trovandomi però piantato e stabile nell'affermare “se Dio mi ha fatto un cervello significa che devo utilizzarlo, e se seguire il mio ragionamento significa non essere cattolico, allora non sarò cattolico”. Era a questo punto che l'espressione sul suo volto si garantiva l'immortalità nella mia memoria. D'altro canto era stato lui ad incoraggiarmi affinché leggessi l'Enciclica dell'allora Papa Paolo VI, *humanae vitae*: e io la lessi... affrontava il tema della sessualità... ma quello che non riuscivo ad accettare era il legame che si cercava di imporre tra il sesso e la riproduzione. Questo concetto non si armonizzava con la mia personalità e glielo dovetti, mio malgrado, far presente.

*“Ho guidato troppo tempo contromano,
adesso sono stanco, e scendo
per camminare a piedi... contromano.”*

Sempre in quegli anni che mi accompagnarono alla maturità mi resi conto che all'interno della mia famiglia ero solito scartare di lato per trovare il mio sentiero, abbandonando spensieratamente schemi e

ritualità che cercavano di installarmi come dovuti, ed addentrandomi avventurosamente tra i boschi della curiosità. Certamente non ero cosciente a pieno del perché, e la mia non era volontà lucida: semplicemente sentivo una repulsione naturale per ciò che di naturale non mi appariva. Forse fu la mia piega avventurosa, o forse la ricerca di quel che non trovavo negli schemi che mi dondolavano attorno, a farmi staccare un biglietto aereo per l’Africa quando avevo da poco finito gli studi? O a pormi domande che i miei coetanei (e non solo) scantonavano, come quando non si è ma si fa? Dopo essere passato più volte nella neve non battuta, ho scoperto che nel passo che stavo compiendo c’era il mio passato ed il mio futuro, e c’era il mio essere senza tempo. Forse stiamo una vita a cercare in giro un interruttore che ci illumini, per poi scoprire che siamo candele che non si accorgono di potersi far luce da sole.

Lo scorrere del tempo

“Disteso sulla sponda del fiume, scorro lentamente i fotogrammi scoloriti della mia spensieratezza che quizzano sopra la superficie lucida della mia memoria.”

Lo yoga, così come la riscoperta della medicina tradizionale cinese, quella indiana, ma anche l’omeopatia, mi hanno portato a vedere lo scorrere del tempo come qualcosa che fa parte di me: io esisto in quanto scorro, in quanto tra un minuto non sarò più quello di un minuto prima. Nello stesso modo, seppur si verificano cambiamenti, resto sempre io, così come accade per il fiume, che scorre senza sosta, ma resta pur sempre il fiume. L’acqua che è passata ieri non è la stessa che è passata una settimana o un secolo fa, ma il fiume continua ad essere fiume. È giusto il codice genetico che resta: a parte questo noi siamo divenire. Pensare a noi stessi come a qualcosa di statico non ha senso, così come non ha senso pensare di voler tornare ad essere come si era stati: è un voler tornare indietro, ma la nostra storia va avanti.

Ha paura del tempo chi non possiede una propria dimensione, chi si aggrappa ai ricordi del proprio io-bambino e resta seduto sulle ginocchia del passato.

“Ho paura del tempo perché quando sarà passato non avrò più nulla, neppure il mio ricordo” pensava un pastore guardando il suo riflesso nel lago.

Ricordo il giorno della mia laurea, quando tornato a casa mi sdraiai sul letto pensando “adesso potrei anche morire, questo giorno l’ho vissuto”. Il giorno dopo però il tempo era lì ad aspettarmi e a provocarmi per rendermi nuovamente schiavo. Poi cadde un vaso e il suo rumore precipitò dentro i miei pensieri lasciando dietro di sé un

istante, di vuoto, abbastanza lungo per intravedere la vita scorrere avanti senza che io la rincorressi. Ebbi il tempo di sentire la pace, nonostante avessi ancora da apparecchiare la tavola e preparare il pranzo, mentre gli invitati stavano per arrivare.

Ha paura del tempo chi non ha avuto ancora la fortuna di incontrarsi, chi teme di non avere abbastanza scorte per il viaggio, chi ha seminato molte domande senza raccogliere risposte, chi non ha fatto domande per paura delle risposte. È come se l'uomo veicolasse una tristezza primigenia che, se trascurata, può anche condurre all'uso di droghe o di alcool. Così il tossicodipendente o l'alcolista non sono i cattivi, ma sono quelli che non trovando una propria dimensione cercano attimi di eternità nel posto sbagliato.

La maggior parte delle persone convive senza pensarci con il metro-nomo della propria esistenza, dimenticandolo volontariamente dietro alle tende della propria disattenzione. Approfittando della nostra noncuranza Lui lavora dietro alle quinte, con il piede sull'acceleratore, incoraggiato dai falsi miti e dai miraggi informatici. Se nessuno torna a casa diviene padrone e dittatore, logorio incessante e risonante. Ciò che in noi non è mente, per fortuna, ad un certo punto si ribella suonando la sveglia, manifestando apertamente il suo disagio.

Gianluca ha scoperto di avere pochi mesi di vita e il tempo lo sta schiacciando contro il muro delle cose non fatte, delle frasi non dette e delle esperienze non vissute. Mentre i pensieri centrifugano dolorosamente nella sua testa, una farfalla si posa sulla sua attenzione. Ha grandi ali per colorare di meravigliosi voli un'esperienza di ridotta durata e per dare luce a questo momento di black-out.

Lucia sta impazzendo: un mare di scadenze, di impegni, di problemi e lei corre sulla scala mobile sbagliata, quella che scende anziché salire, mentre i suoi obbiettivi si allontanano. Ad un certo punto gira la testa di lato e vede dalla finestra un mare azzurro e infinito: «ma che bello... lì io non ci sono, lì abita il "c'è sempre stato" e il "ci sarà dopo di me", lì il tempo ha paura di andarci». In quel momento diventa l'azzurro e l'infinito, e smette di correre.

Sono sempre stato attirato dalle persone anziane ma non capivo il perché, semplicemente mi sedevo sul muretto con loro ed ascoltavo. Le loro parole durano di più, così come le pause, come pesci che saltano fuori dall'acqua prolungando la loro perfetta traiettoria nell'aria. I loro racconti mi riportano a contatto con i ritmi naturali e, con lo stesso effetto di una passeggiata nel bosco, rallentano il mio cammino. L'armonia dei loro movimenti e delle loro espressioni arriva lenta e piena a illuminare di infinito quel frammento di esperienza.

“Come faccio a rallentarmi? Non è possibile: da quando apro gli occhi alla mattina vengo catapultata in una rincorsa frenetica e alienante!”

Capisco, è come salire su di un treno che corre sempre più veloce, vero? E tu sei uno dei tanti passeggeri che guardano la vita scorrere velocemente di fianco, come fotogrammi di cui ben presto non si colgono neppure più il significato e i colori. C'è una buona notizia: hai ragione, sei uno dei tanti passeggeri su quel treno, ma adesso, proprio mentre ti sto parlando, tu hai la capacità di farlo rallentare: immagina di essere lì seduta mentre guardi dal finestrino gli alberi che fuggono velocemente dalla cornice della tua visuale, e mentre continui ad osservare, il treno comincia a rallentare, e tu puoi cominciare a distinguere le forme di quello che scorre là fuori. Il treno rallenta sempre di più e tu cominci a vedere sempre maggiori dettagli e colori, e mentre fai questo la tua voce interna ti parla più lentamente, sempre più lentamente. Ad un certo punto, quando tu lo vuoi, il treno si ferma dolcemente, il tuo respiro adesso è lento e profondo, e la tua voce interna smette di parlarti. Guardati attorno ed osserva ciò che vedi. Se vuoi apri il finestrino e percepisci i profumi e le sensazioni che ti avvolgono. Se tu lo decidi puoi aprire anche le porte e scendere, tanto il treno non partirà finché tu non lo vorrai. Adesso il sole scalda il tuo corpo e la natura ti accoglie in un abbraccio materno: prosegui questo momento quanto più ti sarà possibile e finché ne avrai voglia.

Ha paura del tempo chi continua a percepire come estraneo tutto ciò che non sia la propria persona.

Ivan passeggia per la via principale del centro storico e osserva l'alienità delle storie che incrocia e che gli camminano accanto. "Solo" in una moltitudine, pensa che se succederà in questo momento sarà inghiottito nel nulla dell'indifferenza, rapito dalla propria esistenza senza che nessuno lo trattenga. Mentre il ritmo dei suoi passi aumenta per scappare da pensieri troppo visibili, Ivan inciampa su di una piega della propria coscienza: il suo sguardo distrattamente raccoglie i colori di due aste che si affacciano da un blocco di pavimentazione smosso. Velocemente si abbassa e afferra quel paio di occhiali, li sfrega con una o due passate sui jeans che aderiscono ai propri quadricipiti e li inforca con noncuranza. Dopo qualche passo però si arresta bruscamente, compie incredulo due o tre giri attorno al suo asse principale, li toglie e rimette nervosamente due o tre volte per rimanere poi senza fiato: tutto cambia dietro a quelle due lenti, ogni persona che osserva irradia colori stupendi che si intrecciano con quelli delle piante e degli animali, e con quelli che vede uscire dal proprio corpo. Ogni essere che incontra lo avvolge nelle proprie sfumature, cosicché dall'unione si formano colori nuovi. In questa visione impressionista non esiste solitudine ed indifferenza, ma tutto è fusione ed abbraccio: le sue tensioni sono svanite così come la percezione dell'individualità che lo tormentava.

Chi vede in ogni essere una parte di sé stesso è consapevole della propria eternità.

La morte ed il senso della vita

"Non comprendere il senso della vita genera la paura della morte."

Avevo appena finito i sei anni di Medicina e mi ero iscritto alla specializzazione in urologia all'Università di Pisa; nel frattempo lavoravo nel reparto di chirurgia e al Pronto Soccorso dell'Ospedale di Massa, allora era concesso. Di lì a poco sarei partito per il servizio militare: ricordo che andai a trovare un amico quando, durante la nostra conversazione, gli confidai ciò che da parecchi giorni rimpallava tra i due lobi della mia mente... «Tutto questo non ha senso, tutto quello che mi sta accadendo nella vita non ha un senso». Ero riuscito ad ottenere con molti sacrifici lo scopo di tutti i miei anni di vita trascorsi, la meta della precedente proiezione di me stesso nel futuro, e adesso? Abituato a vivere qualche anno oltre il qui ed ora, mi ritrovavo profondamente disorientato nell'abbassare la luce della candela per vedere cosa avevo sotto i miei piedi. Sotto le suole della mia esistenza i pensieri scomparivano nel buio dell'incomprensione. "E adesso?". Come spesso accade, si proietta la nostra attuale esistenza in un ologramma futuro senza acquisire coscienza del "mentre" e dell'adesso" ... «domani, domani farò questo e quest'altro, ma adesso era giunto il domani e quindi?». Era quello il momento di agire, di concretizzare: «in che direzione va adesso la mia esistenza?». Colto da immobilità e pesantezza, dovute entrambe alla mancanza di uno scopo, di una ragione per sognare, mi sentivo come Pollicino nella foresta: le molliche di pane dov'erano finite, adesso che ne avevo disperato bisogno?

Non riuscendo a trovare un senso nella mia vita, precipitai nella paura del nulla, dell'ignoto e della morte: «un bel giorno la mia esistenza finirà, morirò, che succederà allora? E che rimarrà della

mia esperienza di vita? Quale può essere il senso della mia presenza?». A questa domanda non ho voluto sottrarmi: mi ricordo in particolare un caro collega che mi “rassicurò” consigliandomi di non dar seguito a questi pensieri, “tempo perso” secondo lui. Faticavo, come immerso in un fluido viscoso che rallentava pensieri e azioni, ma non rinunciavo a perseguire una risposta a queste domande archetipiche, in quanto connaturate all’esistenza stessa dell’uomo. In prima battuta ho indirizzato la prua della mia nave bloccandone saldamente il timone, e nell’attesa di un vento propizio ho cominciato a vivere in maniera diversa la mia quotidianità. Cominciai così a correre e a frequentare nuove persone: la corsa mi riavvicinò al corpo e ai miei limiti fisici; entrare in contatto con altre persone mi portò, tra l’altro, a conoscere lo yoga.

Il corpo, raffigurante la materialità, e proprio per questo molto spesso bistrattato dagli intellettuali, svolge invece un ruolo importante come portale di accesso alla realtà. Proprio per questo motivo diverse forme di meditazione partono dall’osservazione di ciò che avviene nel corpo, come ad esempio la respirazione, per creare un’interruzione nel flusso di elaborazione dati di cui la mente è origine. Anche praticare la corsa, così come altri sport, permette di sospendere momentaneamente la nostra identificazione con “mente”, e questo succede quando si arriva a sfiorare i propri limiti, come quando inizia a mancare il fiato o i muscoli reclamano una tregua. In questi momenti non c’è possibilità di proiettarsi nel futuro o regredire nel passato: il presente irrompe prepotentemente.

Conoscere nuove persone non deve essere legato alla ricerca di qualcuno che ci dia la risposta alle nostre domande: il caso più ricorrente in tempi disordinati come quelli in cui siamo impastati, è la ricerca del guru o del maestro spirituale, come colui capace di dare una risposta. Niente di più sbagliato: siamo in grado di rispondere da soli, e il tempo che intercorre tra il porci la domanda e l’ottenimento della risposta è indice del grado di consapevolezza che abbiamo raggiunto. Non capita forse che in una canzone o in una

poesia ci colpiscono concetti che erano già presenti allo stato latente nei nostri pensieri? Jung ci riporterebbe alla formulazione del suo “inconscio collettivo”. A me piace pensare all’artista o al poeta come a chi ha un accesso privilegiato a ciò che da sempre esiste, che è lì sotto le coperte, e nel momento in cui viene portato alla vista di tutti è accolto immediatamente perché di tutti è parte. Ritornando al conoscere le persone, e fermo restando quanto appena detto, penso che l’uomo non sia fatto per stare isolato, così come dimostra il passaggio delle conoscenze. Inoltre ogni individuo, sebbene porti in sé una parte del tutto, in virtù di ciò che ha determinato il suo stato attuale, è pervenuto ad una personale visione di ciò che lo circonda. È un po’ come se ognuno di noi fosse dotato di un paio di occhiali con lenti aventi un colore personalizzato: provando gli occhiali degli altri potremmo acquisire una visione più completa.

Può capitare nella vita che per un qualsiasi motivo ci si ritrovi costretti a rinunciare agli strumenti di base e a ripiegare su quelli che fino ad un attimo prima erano secondari. Con grande sorpresa ci si accorge in breve tempo di non essere in grado di sfruttare alla massima potenzialità i mezzi di cui disponiamo. In quel periodo di domande esistenziali, essendomi imposto di cercare una risposta utilizzando canali che non fossero scontati, scoprii in breve che intorno a me c’erano anche altri aspetti, ai quali non avevo dato fino a quel momento la giusta importanza e che possedevano una ricchezza in sé. Fino ad allora avevo pensato che lo yoga fosse una strana pratica adatta ad esoterici strambi: correndo capii che avevo bisogno di flessibilizzare il mio corpo e grazie allo yoga cominciai a flessibilizzare anche le mie idee, il mio modo di essere ed i miei rapporti con il dentro ed il fuori.

Compresi che il mio doveva essere un percorso che non coinvolgesse soltanto le persone a me più care ma tutta l’umanità; la mia primaria esigenza era quella di crescere assieme a tutti gli altri. La mia esperienza di vita conteneva un messaggio: l’importanza di prestare servizio agli altri.

Ognuno di noi fa parte di un percorso che riguarda tutto l'universo, o per meglio dire l'Essere: la vita è il mezzo di conoscenza che l'Essere fa di sé.

“Fatti non foste a viver come bruti, ma per seguir virtute e canoscenza.”

(Dante Alighieri, *Divina Commedia*)

Ti accetto così come sei

“Dove sta la verità? Nella sofferenza o nella gioia?

Qualcuno direbbe nella via di mezzo.

A me viene da dire nell'assenza di dualità.”

Dall'accettazione alla guarigione: occorre dapprima comprendere cosa significhi “accettare”, partendo dal suo esatto opposto.

Giuseppe era sempre allegro e felice, contento della sua famiglia ed in particolare del suo padre-eroe. Viveva poco lontano da casa mia e ci incontravamo, come con tutti gli altri bambini, al campo da calcio. Dopo la partita, mentre ci riposavamo sul muretto, ci raccontava dei viaggi meravigliosi di suo papà, che girava il mondo per lavoro. La mamma lo cresceva da sola ed ogni tanto quel signore abbronzato li veniva a trovare: Giuseppe non stava nella pelle. Anni più tardi venni a sapere, per caso, che suo papà li aveva abbandonati subito poco dopo la nascita del mio caro amico. Non ci potevo credere, il motivo era che aveva scelto di vivere con un'altra famiglia, creata durante uno di quei viaggi. Un giorno l'aveva capito anche Giuseppe, nemmeno lui ci poteva credere, visto che da quel momento non ha più voluto vedersi con il suo eroe. Sono passati molti anni; pochi giorni fa ho incontrato sua madre per strada e le ho chiesto notizie: Giuseppe gira il mondo per lavoro, è solo, non ha voluto costruirsi una famiglia e neppure incontrare suo padre, neanche quando, ormai ammalato terminale, gli aveva chiesto di raggiungerlo per un ultimo abbraccio.

Margherita era particolare, già dalla nascita: il padiglione dell'orecchio destro era molto più piccolo e sporgente di quello sinistro. Per una ragazza questo poteva anche non rappresentare un problema importante, in quanto tale particolarità poteva essere facilmente

nascosta con un taglio più lungo dei capelli. Per lei però così non era: la sua mano sfiorava quella zona compulsivamente e con una frequenza dipendente dal suo stato d'animo. Con il tempo i capelli le si erano increspati soltanto da quel lato, e in breve ingrigirono. L'occhio destro era diventato eccentrico, guardava sempre a sinistra, quasi che il corpo volesse fuggire da quella parte di sé.

Quando non si accetta? E cosa? Non si accetta ciò che esula dal nostro concetto di normalità, così come ciò che ostacola la possibilità di essere "normali".

Normalità è poter condividere l'uguaglianza con gli altri individui. Ciò che allontana da tale concetto può essere considerato "eccezionale" (papà-eroe) se ci rende speciali, in quanto ci porta ad un livello superiore al target, o "anormale" (papà che abbandona) se ci catapultava ad un gradino inferiore. Questo vale anche relativamente alle nostre aspettative: è ovvio che per ogni persona la normalità coincida con lo stare bene, così com'è altrettanto ovvio che questo castello imploderà nel momento stesso in cui la salute verrà meno. Se la vita viene presa ed "incellofanata" come "quella" poltrona troppo bella e preziosa per essere utilizzata, la probabilità di crollo diviene certezza.

Marco intraprende una nuova esperienza soltanto se è sicuro che tutto andrà bene e non ci saranno "problemi"; Serena non apre mai le persiane di casa per non scolorire i mobili con i raggi del Sole.

Essere in salute è la condizione cui tende naturalmente ogni vivente, tuttavia questa non può divenire la condizione fondamentale per la felicità e la serenità. Vivere è comprendere l'importanza dell'esistenza, e questo non può che avvenire facendo esperienza della morte. Vivere è tracciare una linea bianca su di un foglio nero: se anche il foglio fosse bianco non si vedrebbe nulla.

Allo stesso modo vivere è sporcarsi per comprendere.

La malattia fa parte del percorso, è lì per dire al ciclista di fermarsi e riparare la ruota: se il corridore ignora la foratura presto o tardi finirà fuori strada ed interromperà definitivamente la tappa. Se invece

si ferma ma considera la riparazione soltanto come la perdita di tempo che gli rovinerà la gara, sarà probabile che sul suo percorso potrà incorrere in un nuovo imprevisto, forse peggiore del primo, fino ad arrivare a qualcosa di irreparabile. Se il corridore si ferma, e nel farlo riflette e comprende il motivo di quanto occorsogli, così come il beneficio che gli ha apportato il riprender fiato, ringrazierà quella buca e accetterà con tutto se stesso l'esperienza. In questo modo, quanto accaduto lo avrà aiutato ad accedere a ciò che il suo correre a testa bassa gli aveva in precedenza precluso, e che i suoi sensi non erano in grado di cogliere. Ovviamente si tratta di una semplice metafora che esemplifica in termini reali i concetti di vita e di malattia.

"Ho capito, Dottore, però non torna che io debba essere felice della mia malattia e non torna il fatto di accettare qualcosa che positivo non è."

La malattia è un messaggio, e la sua intensità (gravità) è proporzionale al numero di avvisi che in precedenza si sono trascurati. È un po' come la mamma che chiama il bimbo dalla finestra: comincia con un tono basso che non disturbi gli altri, aumentando ad ogni ripetizione finché il bimbo non le presta attenzione. A volte può capitare di arrivare a condizioni di trascuratezza tali che il processo innescato è divenuto irreversibile. Il non avere compreso i segnali può essere dipeso anche dalla frenesia del vivere: come il ciclista si è sempre proteso verso una meta ideale che non lascia spazio alla presenza consapevole dell'attimo che si sta vivendo. Il non comprendere può anche essere legato al non voler percepire volontariamente ciò che sarebbe capace di far vacillare il nostro castello della normalità. Da non trascurare è anche il nostro distacco dalla natura, dal suo ascolto e dal vivere secondo i suoi ritmi.

D'altro canto, accettare non significa essere soggetti passivi, ma portare la luce della consapevolezza a illuminare quanto ci sta accadendo. Da questo punto di vista "accettare" assume il significato di "accettare che sia", di "non fuggire", di "essere presenti". Se

portata sotto la luce della presenza, la malattia si lascia leggere ed interpretare, trasformandosi da oscuro presagio in utile informazione per comprendere la causa che l'ha prodotta. È per questo motivo che il punto di partenza della guarigione non può che essere l'accettazione.

A volte può capitare che il paziente si vergogni della malattia: è il caso ad esempio di determinate allergie che impediscono una "normale" vita sociale, di patologie legate agli organi riproduttivi o correlate, come l'aids, a pregiudizi radicati. La malattia non può rappresentare qualcosa di cui vergognarsi in quanto non è un castigo legato ad una nostra particolare colpa: la malattia è il mezzo attraverso cui il nostro corpo (o la nostra mente se è di carattere psichico) ci informa di un proprio disagio. In tal senso la medicina allopatrica si comporta come certe madri che di fronte ai capricci del figlio reagiscono con strilli e sculaccioni, reprimendo con veemenza le esternazioni del pargolo. La medicina olistica ed omeopatica, essendo invece coscienti che il capriccio è la manifestazione di emozioni inesprese, cercano di far comprendere al figlio il modo corretto di esprimerle, chiamandole per nome e facendoglielo conoscere. Un altro esempio calzante è quello del ragazzo pluririmandato che ogni anno si sente sempre più emarginato e rifiutato dai docenti che lo vedono come una minaccia destabilizzante per la classe. Un primo modo di "risolvere" la situazione sarebbe quello di tagliare la testa al toro e fare in modo che, sempre che abbia raggiunto la maggiore età, si ritiri. Una seconda possibilità è quella di accettarlo nella nuova classe, sfruttando i suoi aspetti positivi, quali la sua "esperienza" e il suo forte ascendente sui compagni di età inferiore. Si potrebbe ad esempio proporgli di essere di ausilio agli insegnanti per mantenere un clima di tranquillità nella classe stessa, e nel proporre miglioramenti nell'esposizione di argomenti normalmente ostici.

Un altro fattore importante per la guarigione, legato all'accettazione, è il ringraziare.

"Ma chi devo ringraziare e perché mai lo devo fare?" Poiché la malattia è un messaggio, un segnale di allerta, è normale esserle grati per il suo ruolo importante e delicato. È logico che si preferirebbe non farne esperienza, ma è altrettanto vero che nel momento in cui si manifesta non si può che accettarla come parte della nostra condizione attuale e di ringraziarla per informarci di dover apportare modifiche più o meno importanti al fine di ripristinare il nostro equilibrio. Il ringraziamento è il valore aggiunto all'accettazione: supponiamo di dover integrare nel nostro gruppo di lavoro una persona che già a prima vista non ci va giù. Se non siamo in grado di prevenire questa situazione o di porvi rimedio, non rimane altro che accettarla; il sentirsi accettata nel gruppo permette alla persona di rilassarsi e di predisporre positivamente al lavoro. Cosa accade però se si pronunciano queste semplici parole: "grazie per essere qui con noi"? La persona avrà immediatamente la sensazione che alcune sue caratteristiche potranno davvero essere utili agli altri e comincerà a crederci.

Non si sa cosa possa riservare la nostra esperienza di vita, ma il comprendere che si tratterà di passaggi necessari per acquisire quel grado di consapevolezza che ci siamo prefissati ci aiuterà nell'accoglierci e nel ringraziare la loro venuta.

"Ora che ho perso la vista ci vedo di più."

(dal Film *Nuovo cinema Paradiso*)

Comincia a muoverti

*“Lentamente occupo tutto il mio corpo
vivendo ogni respiro
e respirando ogni movimento.”*

Quasi ogni giorno mi immergevo nel verde della pineta per correre: avevo iniziato con una manciata di minuti per arrivare a più di un'ora. La volta successiva la mia conoscenza si approfondiva e la mente, come una mongolfiera, si alleggeriva dei pesi inutili per vedere da un'altezza maggiore. In effetti, ogni giorno portavo il mio corpo a confrontarsi con un limite più impegnativo, e mentre ciò accadeva, la mente, che in quel periodo vibrava ad altissime frequenze, rimaneva imprigionata nel presente senza poter ondeggiare freneticamente tra il prima ed il poi. È un po' come succede all'alpinista che trova sé stesso portando il suo corpo ad affrontare sfide estreme: in quei momenti non c'è spazio per riflessioni che non siano legate alla sopravvivenza, e quando finalmente ha raggiunto la cima può guardarsi dentro senza filtri e condizionamenti mentali. Il corpo può rappresentare il punto di partenza di un percorso di consapevolezza, rappresentando il mezzo attraverso cui riportare la mente al qui ed ora. Nell'adesso non esiste il tempo: lo sanno bene i Lung-gom-pa, capaci di identificarsi con il cammino stesso mediante una respirazione controllata aerobica, e in questo modo di camminare molto velocemente da una parte all'altra del Tibet senza sentire la fatica.

Ovviamente non è necessario sperimentare situazioni estreme e impegnative per entrare in contatto con il proprio corpo e mettere in stand-by la mente, infatti è sufficiente, e raccomandata, una “passeggiata consapevole” a passo veloce, immersi nella natura.

Occorre cominciare lentamente, procedendo con calma per entrare in rapporto profondo con sé stessi e in sintonia con la natura. È importante iniziare lentamente acquisendo la propria personale cadenza ritmica: a tal proposito può essere utile confrontarsi con un bel libro che si intitola "Elogio della lentezza", o ricordare Napoleone che, mentre si apprestava ad indossare il suo cappotto con la stecca, era solito dire all'attendente "mettiti tranquillo perché ho fretta". La lentezza è la chiave di volta della vita

Ci si pone dunque nella posizione dell'osservatore percependo il proprio respiro e spostando poi l'attenzione alle singole parti del corpo, al contatto tra i piedi ed il terreno, all'armoniosità dei movimenti e alla rilassatezza dei propri muscoli. Il ritmo della camminata aumenterà naturalmente senza imposizioni, assestandosi su una frequenza propria e regolare. Nel momento in cui si acquisisce la consapevolezza del camminare, ci si identifica con il ritmo del passo e della respirazione, e nello stesso tempo si diviene osservatori attenti anche di ciò che ci circonda durante la passeggiata: a mente libera si entra in sintonia con la natura, fino a divenirne parte.

"Respira, cammina, e vivi ciò che hai intorno con lentezza e armonia."

È possibile che nella parte iniziale della camminata si avverta fatica, soprattutto questo avviene per chi non è allenato, ma lasciandosi essere ritmo e respirazione, ben presto si diviene cadenza ed armonia, assenza di pensiero e presenza costante. I battiti cardiaci, il respiro e i movimenti si allineano dolcemente in uno stato di assenza di fatica.

La camminata cosciente all'interno di un bosco o comunque nel verde permette dunque di allontanarsi dai processi mentali e di raggiungere uno stato di grazia.

È sufficiente praticare quotidianamente trenta minuti di camminata a passo veloce per mantenere efficiente il proprio sistema linfatico: ma perché passo veloce e non corsa?

Con la camminata a passo veloce si consumano ossigeno e glucosio (o grassi) trasformandoli in CO_2 e H_2O , mentre quando si va in debito di ossigeno, come nella corsa, ha luogo una glicolisi anaerobica che provoca la trasformazione degli zuccheri in acido lattico. Questo viene successivamente trasformato in CO_2 e H_2O , ma molto lentamente tramite la respirazione, chiamando in causa altri sistemi enzimatici e dando luogo ad un procedimento molto più lento. La trasformazione migliore è dunque quella diretta, che avviene attraverso un'attività lenta e prolungata, che non determina la formazione di radicali liberi, responsabili del danneggiamento delle cellule, del DNA e di altre strutture che conducono ad un invecchiamento precoce. Il passo veloce è quindi migliore della corsa in quanto non si formano radicali liberi essendo la respirazione aerobica.

Si comprende di avere il ritmo giusto quando non si forma acido lattico, ossia quando non si va sopra la propria soglia aerobica, di cui ci si può facilmente rendere conto provando a parlare. Se si è in grado di parlare dunque non si è superata la propria soglia aerobica.

In base a quanto espresso in precedenza, la pratica della maratona, sempre più seguita soprattutto dagli over 30 e 40, può anche andar bene purché ognuno la eserciti con i propri tempi e ritmi.

Cos'è il sistema linfatico e quali sono le sue funzioni?

Il sistema linfatico è parallelo a quello circolatorio e la sua funzione è quella di prelevare e trasportare tutti i liquidi che vengono raccolti nelle parti inferiori del corpo. Essendoci infatti una differenza (di circa 3 mm di mercurio) tra la pressione osmotica dei tessuti e quella del sangue (legata alla pulsazione cardiaca), nel capillare arterioso si ha una certa fuoriuscita di liquido. Tale liquido viene drenato dal sistema linfatico che al contrario di quello sanguigno è di tipo aperto con capillari a cul di sacco e fenestrati. I vasi linfatici presentano valvole a nido di rondine di tipo uni-direzionale, che permettono cioè il passaggio della linfa soltanto verso l'alto. Il liquido, in cui non sono presenti globuli rossi, ma al più qualche linfocita, viene raccolto e drenato dai linfonodi, per poi essere trasporta-

to dal dotto toracico (che drena la parte anteriore e quella sinistra del corpo) e dalla grande vena linfatica destra. Il dotto linfatico trasporta il liquido alla vena succlavia sinistra, mentre la vena linfatica destra afferisce quanto raccolto nella vena succlavia destra. Da qui i liquidi vengono reimmessi nel sistema circolatorio.

Se si esegue una posizione rovesciata con testa in basso e piedi in alto il drenaggio aumenta. È importante sapere però che per persone con insufficienza epatica o cardiopatiche, che hanno un ridotto drenaggio linfatico, risulta deleterio provocargli un grosso afflusso di liquidi dalla periferia verso il sistema circolatorio.

La funzionalità del sistema linfatico può degenerare con l'età, a meno che non si pratichi movimento. Durante una passeggiata il tallone funziona come una pompa che spinge verso l'alto i liquidi accumulati. Nel sistema linfatico si genera dunque un movimento che è analogo, e di direzione opposta, a quello che avviene per il cibo nel tubo digerente. Nel sistema circolatorio a seguito della dilatazione delle vene le valvole possono diventare insufficienti (dando luogo a varici) e a seguito di questo la loro funzionalità può essere compromessa. Facendo hatha yoga, mettendosi in posizione rovesciata la linfa viene dunque drenata, e ci si può rendere semplicemente conto di questo se si avverte necessità di minzione.

La maggioranza delle patologie tumorali sono legate alla carenza di ossigeno nelle cellule, carenza che conduce all'acidosi dei tessuti, responsabile questa dello sviluppo delle cellule tumorali che vivono bene in ambiente acido, ambiente in cui il sistema immunitario non risponde. Per poter portare più ossigeno alle cellule occorre riposo, attività aerobica, alcalinizzare il corpo con alimenti vegetali, praticare lo yoga e avere una corretta respirazione, oltreché avere atteggiamento positivo e serenità.

Adesso puoi respirare

“Lasciati colmare di fresca energia e permetti che le paure abbandonino il tuo corpo per tornare a far parte dello stesso vento che le ha portate.”

Il caro im-paziente è pseudo-seduto a un passo dalla mia totale attenzione e comprensione. Non posso fare a meno di notare le manifestazioni del proprio stato ansioso, mentre cerca di spiegarmi con grande sofferenza quello che sta incontrando nella propria esperienza di vita. Le pupille sono dilatate, le mani si muovono compulsivamente e le gambe accompagnano i dondoli ritmici dei piedi. Ma quello che anche questa volta mi colpisce maggiormente è la respirazione corta e ansimante, mentre le spalle si incurvano tristemente a schiacciare il torace.

“Chiudi la bocca e respira con il naso”: spiego che si tratta del riflesso naso-bronchiale, per cui se si respira con il naso i bronchi riescono a dilatarsi bene, mentre ciò non accade se si respira con la bocca. Respirando con il naso si avverte subito un miglioramento dello stato ansioso, con una sensazione di rilassatezza che a poco a poco riesce ad avere la meglio. L'ansioso che respira con la bocca va in alcalosi metabolica, con formicolio alle dita e crampi alle mani, senso di morte imminente (che fortunatamente non c'è) e attacchi di panico: sono reazioni abnormi all'ambiente in cui viviamo, dove si richiedono prestazioni sempre più performanti, trascurando il fatto che siamo esseri umani con i nostri limiti e con i nostri ritmi naturali. Anziché umanizzare la tecnologia si è robotizzato e meccanizzato l'uomo, considerandolo alla stregua di una mente su due gambe.

“Apri bene le spalle”: se le spalle e la schiena sono incurvati il torace risulta compresso, chiuso su sé stesso, di conseguenza si respira

male e si ossigena male il nostro corpo. L'ansioso è vittima del tempo dal quale si sente incalzato, e che nello stesso tempo insegue affannosamente. Tutto questo genera una sensazione di oppressione e di angoscia, da cui conseguentemente deriva una postura incurvata (come se un peso ci schiacciasse le spalle) e una respirazione affaticata, spesso accompagnata dalla chiusura del plesso solare (bocca dello stomaco). Aprire le spalle, e quindi il torace, assume il significato di apertura alla vita, e quindi anche di accettazione dei suoi aspetti apparentemente meno comprensibili.

Chi ha un approccio ansioso alla vita è proiettato nel futuro, al contrario del depresso che è portato a vivere nel passato. Questo spiega perché si genera una sensazione ansiogena nella persona che scopre di essere affetta da una malattia grave: la sua mente produce immagini relative ad una esperienza terrificante, come quella della morte o della sofferenza, che ritiene possano verificarsi con una certa probabilità in un futuro imminente. Il paradosso è che il futuro è solo ipotetico, irreali ed eventuale, mentre ciò di cui possiamo avere la certezza è solo il presente.

“Mi può insegnare una tecnica di respirazione di veloce utilizzo?”: ci sono esercizi per imparare a respirare di pancia, e quindi con il diaframma, per respirare con i muscoli intercostali e con gli apici polmonari. Una valida tecnica respiratoria è quella di inalare iniziando a riempire d'aria l'addome, e una volta che questo è “pieno” di procedere con il torace e quindi riempiendo i polmoni sempre più in alto fino agli apici. Per comprendere la respirazione di pancia basta osservare quella dei bambini, per i quali è naturale, ma che si perde con il progredire dell'età a causa delle cattive abitudini. L'osservazione della propria respirazione è invece il punto di partenza per poterla modificare. Per attuare la prima parte dell'inspirazione può essere utile appoggiare le mani sul ventre e procedere ad inspirare ed espirare soltanto con la pancia: il risultato è corretto se il ventre si alza e si abbassa con il nostro respiro. Nel ciclo completo si inspira fino alla saturazione dei polmoni, poi si trattiene il respiro

e quindi si espira ripetendo il procedimento visto per l'inspirazione ma fatto al contrario, svuotando cioè prima i polmoni e quindi l'addome. Le tecniche di respirazione vedono tempi diversi per le tre fasi appena citate (inspirazione, ritenzione, espirazione). Importante è inoltre non ripetere per troppe volte i cicli in modo da non incorrere nell'iperventilazione.

Per chi inizia è comunque consigliato rivolgersi ad un centro di yoga: attraverso lo yoga si arriva alla consapevolezza del respiro (pranayama) e quindi alla consapevolezza delle emozioni in quanto chi sa controllare il proprio respiro acquisisce il controllo delle proprie emozioni. Pessime abitudini quali il fumo, il vivere in ambienti poco areati e lo stare troppo tempo seduti, remano in senso contrario alla pratica di una corretta respirazione che si può recuperare attraverso la pratica yogica del pranayama (si veda anche “Yoga e meditazione”).

Ujjayi pranayama è il primo gesto di consapevolezza del proprio respiro, e si attua nella posizione di sukhasana, semplice posizione con le gambe incrociate, o anche sdraiati, portando il mento a toccare lo sterno in modo da creare l'estensione della colonna vertebrale e cercando di aprire la gabbia toracica, rimanendo nell'ascolto del proprio respiro.

Come dice il maestro Iyengar “l'inspirazione crea spazio al nostro interno, e questo determina a sua volta una presa di consapevolezza delle nostre cellule; con l'espirazione si crea poi libertà tramite il lasciare andare”.

Se ridi ti fai contento

“La risata era scoppiata così naturale... l’aveva osservato, scoprendo improvvisamente, e tutti in una volta sola, il suo nasone sgonfiato, quei due occhi spauriti a cipolla, gli angoli della bocca incurvati verso il basso, le orecchie amaranto e soprattutto quella smorfia da sfigato in cerca di tristezza... non era riuscito a trattenere una risata esplosiva, così esplosiva da appannare istantaneamente lo specchio dentro il quale si era nascosto il riflesso di quello che lui era stato fino ad un attimo prima.”

Era un pomeriggio di tarda estate e la noia si stava impadronendo di quella manciata di ore che avevamo deciso di passare assieme a casa di mia zia. Nel frattempo sorvegliavamo sciropo di lampone cercando di venirne fuori raccontando barzellette. Purtroppo le ore scorrevano talmente flosce che neppure i nostri tentativi di rianimarle andavano a buon fine... questo però non continuò per tutto il pomeriggio, perché fortunatamente, ad un certo punto, successe qualcosa che bloccò istantaneamente il mio respiro, le mie pupille sembrarono schizzare in avanti, le orecchie si alzarono come sospinte da un’onda di energia che era salita come uno tsunami dalle parti più interne delle mie viscere, spingendo tutto verso l’alto, compreso il succo che si era momentaneamente bloccato all’interno della mia bocca. E questo, sfortunatamente per il mio amico che sedeva di fronte a me, lui, che era stato la causa di tale innesco esplosivo e che ancor prima che se ne potesse rendere conto vide arrivare diretto sul suo viso uno spruzzo color lampone che dopo averlo inondato ne delineò perfettamente i contorni sulla parete che aveva alle spalle. Questa è una di quelle scene che mi stampano sul viso un inconsapevole

sorriso ogni volta che si impadroniscono del presente per rivivere nei miei sensi. Un'altra mi mostra una mia immagine infantile in cui la nonna mi guarda e senza farsene accorgere trae dal cassetto delle stoffe uno straccetto che avvolge attorno alla mano. La mano vestita si muove saltellando e si trasforma nel personaggio "Buffalmacco" che si avvicina a me barcollando, e ancor prima che pronunci la sua "Buffalmacco viene da te e se sghignazzerai il Buffalmacco bacerai" scoppio in una di quelle risate senza freni che trascinano il mio breve corpo in sussulti a perdifiato. Adesso mentre lo rivivo non riesco ancora a trattenere una risata capace di catapultare la mia povera Bettie su tutte e quattro le zampe, mentre mi guarda un po' spaventata chiedendomi con un bel punto interrogativo sul muso se quello scoppio provenga davvero da me. Un'altra volta mi trovavo al turno di notte del Pronto Soccorso e assistei ad una parentesi di comicità scoppiettante: si presenta, trafelato, un signore sulla cinquantina con tra le mani una scatoletta. Si rivolge all'infermiere dell'accettazione dicendo che suo suocero è stato punto da una vespa e non sa come fare, ma la vespa l'ha catturata però, e così apre la scatola e mettendogliela sotto al naso dice, eccola. A questo punto l'infermiere, che non avrebbe mai creduto di poter vivere un tale frangente, dice con calma al signore che sarebbe più costruttivo visitare suo suocero che non la vespa. "Ma questo non è possibile", gli dice il signore. Perché? Perché lo ha lasciato a casa. Fu in quel momento che lo stetoscopio cominciò a sobbalzare sul mio ventre e non volle fermarsi per diversi minuti.

La risata è una delle porte d'accesso all'adesso, è accettazione incondizionata, alla luce della nostra eternità. Chi ride non può che essere pienamente in quel momento, non lasciando spazio a pensieri ancorati altrove: e così parecchi muscoli si mettono in moto per smaltire tensioni accumulate là dove siamo soliti somatizzarle, tanto che, se la risata è veramente senza freni, come quella di Buffalmacco, si avverte alla fine un profondo senso di stanchezza e

rilassamento. Certamente si sta parlando di risata, e non dei soliti sorrisi di circostanza e di facciata che a nulla, o a poco, giovano. Il malato che riacquista il dono della risata ha trovato un importante alleato per far scivolare questo periodo transitorio della sua vita alle proprie spalle.

La risata è una caratteristica innata nell'uomo e nei primati. Numerosi studi e ricerche hanno dimostrato i benefici che è capace di apportare sia a livello fisico che psicologico, quale la dissipazione delle tensioni muscolari, la stimolazione del sistema cardio-circolatorio e la produzione di ormoni.

A livello ormonale l'aumento della produzione di adrenalina e dopamina provoca il rilascio delle endorfine e delle encefaline di cui le prime permettono di raggiungere una condizione di rilassamento, le seconde aumentano le difese immunitarie.

A livello muscolare la risata equivale ad un esercizio ad ampio raggio che coinvolge prevalentemente i muscoli dell'addome e del viso, con un susseguirsi di contrazioni e rilasci.

A livello del sistema cardio-circolatorio e respiratorio si hanno notevoli effetti positivi, con aumento delle pulsazioni e incremento della circolazione sanguigna generata da respirazioni più profonde.

Ovviamente tutto questo si ripercuote sullo stato di salute psico-fisico, tanto che in campo medico si sta comprendendo la necessità di utilizzare questo importante strumento come ausilio al superamento delle malattie. In effetti la dice lunga il libro "Anatomia di una malattia" in cui Norman Cousins racconta di come ha affrontato tramite vitamina C e film comici una prognosi di vita a tempo limitato.

Sulla scorta dei risultati positivi delle ricerche scientifiche aventi per oggetto l'influenza a scopo terapeutico del ridere, il medico indiano Madan Kataria ha formulato lo "Yoga della risata", fusione di tecniche yoga e insegnamento di quest'arte, che in realtà sarebbe innata, ma che ai giorni nostri va riscoperta.

Il neuroscienziato americano Robert Provine nel libro "Ridere" ribadisce l'importanza della risata, aggiungendo che "i despoti ne temevano il potere".

"Ridere è lasciar morire quel che vita non è."

Yoga e meditazione

*"Lasciati essere tutto e uno, onda e particella,
finché non diverrai al contempo padre e figlio di te stesso."*

La malattia e le cattive abitudini sono il riflesso di azioni ripetitive, edificate sulla base delle esperienze di vita individuali e dell'educazione a cui si è stati sottoposti. Schemi mentali ancorati nelle sinapsi del nostro cervello ci portano a rispondere sempre nello stesso modo a sollecitazioni dello stesso tipo, oltreché a farci piombare nella routine di gesti e comportamenti standardizzati. In questo perpetuare esperienze passate non ci si accorge della necessità di modificare ciò che è causa delle nostre infelicità, divenendo vittime di loop inconsapevoli e logoranti. In aggiunta alle esperienze individuali, sul fondo del nostro subconscio sono ancorati tutti i messaggi subliminali di pubblicità e campagne elettorali. Per chi è stato risvegliato da una risanante malattia, come per chi senta la necessità di prevenirla, risulta fondamentale svolgere periodicamente un'accurata pulizia mentale per ristabilire il giusto ruolo a sogni ed aspirazioni, prima che la spazzatura che riempie la nostra materia grigia divenga effettiva realtà di fronte ai nostri occhi. Il modo più semplice e intuitivo per interrompere il frullatore mentale che mixa i soliti pensieri disarmonizzanti, è staccargli la spina. In effetti la ripetizione di comportamenti che hanno determinato effetti negativi non può condurre a risultati differenti, per cui l'azione più sensata è la pausa. Ma come interrompere quella voce monotona che sussurra incessantemente avvertimenti e paure, come staccarsi dall'ingranaggio di causa-effetto che imprigiona la libertà di riprovarci e di sognare, di cambiare sentiero con leggerezza e di amare la vita senza riserve?

Esistono vari metodi per interrompere il flusso tra passato e presente, per ritornare ad abitare la propria casa senza paure di fantasmi, e per tornare ad essere consapevoli della propria esperienza di vita.

Un atto di consapevolezza: lo Yoga

“Imparate a comprendere la vostra posizione nello spazio”.

“Imparate a tenere sollevato l’alluce tenendo le altre dita a terra”.

Come istruttore ero solito stabilire, tramite queste semplici indicazioni, un primo contatto tra lo Yoga e chi lo accoglieva per la prima volta. Contrariamente a quanto si è portati a pensare, questa antica disciplina non si fonda sulla bellezza e la scenografia delle sue posizioni, gli Asana dello Hatha Yoga, anche se le posizioni stesse ne costituiscono un utile strumento. D’altro canto non è immediato comprendere l’utilità di asana apparentemente strani, senza modificare la prospettiva di osservazione, a favore di una presa di consapevolezza spaziale. Non è importante a tal fine la “spettacolarità” del gesto: esistono bravissimi acrobati dentro e fuori l’ambiente circense, ma non per questo le loro capacità sono legate necessariamente ad una presa di coscienza.

La differenza sostanziale tra gli esercizi ginnici e gli asana dello hatha yoga risiede nella stimolazione che queste ultime sono capaci di generare nei confronti degli organi interni, con ripercussione sullo stato emozionale e mentale dell’individuo che le pratica. Gli effetti a lungo termine si possono oltremodo spiegare ad un livello superiore, quello spirituale. Dal punto di vista fisico la pratica degli asana si esplica a livello osseo, muscolare, articolare e dei visceri interni; l’allungamento, la compressione e il rovesciamento della posizione facilitano una buona circolazione, mentre l’allungamento e la compressione delle ghiandole surrenali, della tiroide e della milza stimolano il sistema immunitario. Per fare un esempio “*Setubandha Sarvangasana*”, posizione capace di rige-

nerare le difese immunitarie, risulta particolarmente indicata per persone debilitate e quindi anche per i malati oncologici.

Come detto in precedenza, la via della consapevolezza nello Yoga parte dagli Asana, cioè dalle posizioni; prosegue poi con il Pranayama, ossia il controllo della respirazione e il Pratyahara che riguarda il controllo delle emozioni. Questi preparano agli aspetti superiori della pratica yogica, rappresentati dalla Concentrazione (Dhyana), dalla Meditazione (Dharana) e dall’Identificazione con l’Assoluto (Samadhi).

Circa 2300 anni fa Patanjali nel libro Yogasutra trascrisse ciò che fino a quel momento era stato tramandato solo oralmente dai Maestri a strette e selezionate cerchie di discepoli. Seppur di non recente realizzazione, nel testo appare chiara una visione razionale dello Yoga, in cui vengono indicate come propedeuticità alle attività viste sopra, lo Yama e il Niyama, ossia la non-violenza e la purezza.

Parlando di non-violenza o Ahimsa, come professava il Mahatma Gandhi, nel ricercarla occorre cominciare da sé stessi, iniziando dal proprio piatto. *Conditio sine qua non* per una corretta pratica dello Yoga risulta infatti un’alimentazione non-violenta ossia per lo meno ovo-latteo-vegetariana (si veda “Uno specchio nel piatto”). Dopo tutto appare schizofrenico e paradossale ricercare e/o professare la pace quando la violenza sta alla base della propria nutrizione; e non è forse schizofrenico in egual misura festeggiare la Pasqua e la Resurrezione cibandosi di agnelli?

Mentre la parola “schizofrenia” sta ad indicare dissociazione tra mente e corpo, Yoga (dal sanscrito yug: unione, connessione, unificazione), significa unione alla propria parte essenziale: come dicono gli Indiani, rappresenta l’*“unione di jiva con jivatma* (unione del corpo con l’essere) e *di atma con paramatma*” (unione dell’essere singolo con quello universale).

Se da un lato lo yoga rappresenta, come visto, un momento di acquisizione di consapevolezza, gli asana e la respirazione (pranaya-

ma) possono costituire un valido strumento di immediato impiego anche per chi si trova alle prese con disarmonie fisiche o psicologiche. Questo utilizzo è legato soprattutto alla pratica Occidentale dello yoga, suffragato peraltro da una notevole mole di conferme a livello scientifico. A tale proposito è bene precisare che la pratica yogica, così come indicato da Patanjali nello Yogasutra, non può essere praticata da persone affette da patologie psicologiche, sottolineando quindi la distinzione tra condizioni fisiologiche e patologiche. Una condizione fisiologica è di tipo reattivo, in quanto legata alla reazione ad una determinata causa, quale ad esempio una fase depressiva innescata dalla perdita di una persona cara. Risulta invece patologica la depressione che non sia legata ad una causa scatenante. Il motivo per cui la pratica yogica sia sconsigliata ai malati patologici, è legato alla capacità dello yoga di rinforzare le energie psico-fisiche dell'individuo che lo pratica, energie che devono essere sapute controllare e convogliare. Una posizione semplice come quella del loto, ad esempio, se tenuta troppo a lungo e in modo scorretto, può avere conseguenze negative in quanto capace di generare eccitazione.

Per chi ha problemi di tipo patologico è allora più indicato praticare lunghe passeggiate, ginnastica, lavori manuali e meditazione.

Per un depresso o per un ansioso fisiologico possono essere utili invece alcune posizioni di yoga attive.

Per i ragazzi che hanno problemi di iperattività o certificati con sindrome di mancanza di attenzione è consigliabile la pratica degli asana, della meditazione e di una sana alimentazione che ripristini la flora batterica intestinale alterata; in particolare per i maschi potrebbe essere privilegiato uno yoga fisico con posizioni "forti". Per conseguire effetti più stabili e duraturi, è consigliabile cominciare la pratica yogica dai 14 anni di età.

Per poter allontanare i pensieri che assillano la mente in una persona ammalata, fermo restando l'importanza di esaminare il singolo caso, può risultare in generale utile praticare una ginnastica psico-

fisica e delle posizioni di Yoga "forti" capaci di ricondurre all'adesso, come possono essere ad esempio la posizione dell'albero (vrkshasana) o del triangolo esteso (trikonasana) o ancora la posizione della mezzaluna (ardhachandrasana) in cui si sta su un solo piede.

Nella pratica yogica è fondamentale essere seguiti sin dall'inizio da persone esperte, intendendo con questo persone che hanno accumulato esperienza di parecchi anni. Un esercizio fatto male potrebbe infatti generare in chi lo esegue angoscia, paura o ansia anziché serenità, sicurezza, freschezza mentale e libertà (come dice Iyengar). Potrebbe oltremodo compromettere le articolazioni, le quali non devono essere mai spinte in posizioni non corrette; ad esempio la posizione del loto non deve comportare un lavoro delle articolazioni del ginocchio, in quanto il lavoro deve essere svolto a livello delle anche.

Risulta inoltre importante la modalità con cui ci si avvicina agli asana, poiché entrandovi velocemente si causa una scarica a livello del sistema nervoso centrale innescata dai moto-neuroni gamma; questo determina un aumento del tono muscolare e a quel punto nella posizione non ci si riesce più ad entrare. È allora fondamentale procedere lentamente in modo che i muscoli si possano distendere gradualmente e poter eseguirle correttamente.

L'hatha yoga classico prevede un percorso articolato, poi accorciato per fini pratici, composto da una fase iniziale di ginnastica psicofisico-respiratoria, a cui seguono la doccia naturale, il rilassamento e le posizioni.

"Mentre si è rilassati nella posizione, ci si muove verso l'esterno rimanendo centrali nel proprio nucleo: si crea così un'estensione verso l'esterno penetrando interiormente." Questo era ciò che Patanjali, nel secondo Sutra, voleva esprimere dicendo che "si raggiunge la perfezione dell'asana quando lo sforzo per realizzarla diventa non-sforzo e si raggiunge l'Essere infinito interno".³

3 Dal Libro *Luce sopra la vita* di Iyengar.

La meditazione: nella posizione dell'osservatore

Come detto in precedenza, la Meditazione rappresenta un aspetto superiore dello Yoga: meditare significa lasciarsi essere. Normalmente si trascorre quasi la totalità della giornata proiettati all'esterno: la meditazione è l'occasione per passare un po' di tempo con sé stessi, lasciando consapevolmente andare i pensieri che si affacciano alla mente. "Lasciare" significa "non trattenere" ossia non essere schiavizzati da pensieri spesso ripetitivi e automatici. Questo non va confuso con l'imporsi di non pensare, in quanto meditare semmai si identifica con l'assumere la posizione di osservatori della propria mente senza produrre giudizi, ossia il contrario del "pensare di non pensare". Tale pratica può essere svolta a gambe incrociate e colonna eretta, in un ambiente tranquillo in cui osservare i pensieri del giorno per una durata via via crescente, ma che può essere già sufficiente di venti minuti. Esistono vari tipi di meditazione, i quali sono legati, oltretutto ad aspetti religiosi o meno, anche ai canali di accesso che vengono utilizzati per accedere al non-pensiero. La maggiore difficoltà iniziale è spesso legata all'incapacità di assumere la posizione dell'osservatore non giudicante, motivo per cui risulta più semplice percepire il proprio respiro che entra dal naso e scende fino ai polmoni, per poi ripercorrere in senso contrario il tragitto. Possono essere utili anche metodi di visualizzazione mentale dei propri pensieri, come quello di vederli concretizzare su un'immaginaria lavagna come scritte e disegni. Dopo un primo momento di osservazione priva di giudizio, si possono lasciare andare i pensieri cancellandoli idealmente dalla lavagna stessa.

A prescindere dal metodo utilizzato, una volta entrati nella condizione di non-pensiero si può avvertire lo spostamento della concentrazione verso un punto della fronte situato all'incirca all'altezza delle sopracciglia, in posizione intermedia tra le stesse. Con la pratica si allunga il periodo di permanenza in questa condizione che rappresenta l'interruzione cosciente alla mancanza di presenza.

Rilassamento cosciente

Il rilassamento cosciente si esegue alla fine della pratica yoga e consiste nel mettersi sdraiati rilassandosi completamente, con palmi delle mani rivolti verso l'alto, respirazione nasale, presa di consapevolezza del proprio corpo partendo dai piedi verso la testa. Inalando si deve percepire il corpo partendo dal basso verso l'alto, esalando poi lo si rilassa. Inalando il corpo si ricarica di energia, esalando si lascia che la tensione nervosa ci abbandoni uscendo dai piedi.

Come diceva Iyengar con l'inspirazione si prende consapevolezza di una parte del corpo, con l'espirazione la si rilassa.

Si chiama rilassamento cosciente in quanto il processo avviene coscientemente: si permette cioè al corpo di rilassarsi ma non di addormentarsi.

Tuttavia questo tipo di esercizio determina il ripristino della condizione fisiologica di cui si ha bisogno in quel momento: se si ha bisogno di dormire, dunque, ci si addormenterà.

Iyengar dice: "Vi è una sostanziale differenza tra rilassamento e lassità. In quest'ultima vi è caos, negligenza e mancanza di attenzione, e pertanto il fluire dell'energia è casuale. Nel rilassamento invece vi è un controllo attento e per questo l'energia è ritmica."⁴

Training autogeno

Questa tecnica nasce nella prima metà del Novecento ad opera del Dott. J. H. Schultz neurologo, psichiatra e studioso di ipnosi (Berlino, 1884-1970). Intenzione di Schultz era di elaborare una tecnica di rilassamento auto-indotta dal paziente, che in questo modo diveniva quindi indipendente dal terapeuta.

Nel 1932 Schultz dà alla luce "Das autogene Training" ed il suo metodo viene ben presto utilizzato su larga scala grazie anche alla divulgazione dei suoi collaboratori.

4 B. K. S. Iyengar, *Luce sopra la vita e L'albero dello Yoga*.

Come dice la parola, si tratta di un allenamento, in quanto è importante la pratica ripetuta, capace di auto-generare uno stato di calma, agendo sull'area trofotropica (ipotalamo). Questo viene ottenuto tramite la ripetizione di frasi e immagini, e si basa su sei esercizi intervallati dall'assunzione della condizione di calma, la quale costituisce il terreno su cui si sviluppa la tecnica.

La ripetizione mentale di frasi determina la modificazione delle zone corporee a cui si riferiscono (ideoplasia), le quali producono a loro volta la modificazione dello stato mentale.

I benefici della pratica del Training Autogeno sono: la riduzione del tono muscolare, la riduzione del livello di stress, il recupero di energie, il miglioramento della concentrazione e la riduzione dei disturbi psicosomatici come quelli gastroenterici, cardiaci, respiratori, dermatologici e i disturbi del sonno.

Per questa versatilità il Training Autogeno può risultare utile nella riduzione degli stati d'ansia, ma anche a chi pratica sport, nel lavoro e per il parto.

L'applicazione di tale tecnica deve comunque essere subordinata ad una valutazione medica volta ad individuare controindicazioni al suo utilizzo, quali stati ossessivi, psicotici, ipocondriaci o di grave depressione. È controindicata anche nel caso di coliti ulcero-emorragiche o patologie cardiache.

Consapevolezza “Adesso”

“Un giorno sarò grande e ballerò con scarpe attuali (a piedi nudi) sul futuro del mio passato e sul passato del mio futuro.”

Per la legge della polarità, persone di diversa estrazione si attirano scambiandosi informazioni essenziali (si ritrova qui conferma dell'importanza della biodiversità).

Era forse per questo che un evaso dalle carceri di Berlino, e che viveva in clandestinità a Viareggio, mi aveva impartito la migliore lezione di vita sul significato dell'adesso mentre scaricavamo casse di pesce (si veda “Incontri”)?

Nello studio della fisica, parlando di moto armonico, si è soliti analizzare il caso di un corpo che si muove su di un piano orizzontale liscio, vincolato ad una molla. Ebbene, se si estende la molla e poi si lascia andare, si osserva che il corpo comincia ad oscillare tra due posizioni diametralmente opposte, relative alla massima estensione e alla massima compressione della molla, passando per una posizione intermedia in cui la molla è a riposo. Un esempio simile a questo è quello del pendolo, che compie un moto compreso tra due punti diametralmente opposti, relativi alla massima quota raggiunta, passando per una posizione intermedia che si trova sulla verticale. Sia nel caso della molla che in quello del pendolo il passaggio per la posizione intermedia avviene con la massima velocità (massima energia cinetica), mentre quello per le posizioni estreme avviene con velocità nulla (massima energia potenziale). Parlando della nostra mente si potrebbe fare un parallelismo con il moto armonico, in quanto i nostri pensieri oscillano tra il passato ed il futuro, passando attraverso il presente (posizione di riposo) con una velocità massima tale però da impedire alla mente di soffermarsi

nell'attimo che si sta vivendo. Tuttavia per la mente il moto non è armonico, in quanto i pensieri si possono intrattenere prevalentemente ad uno dei due estremi. È così che l'ansioso si soffermerà maggiormente su ciò che deve ancora avvenire, mentre il depresso su quanto fa parte del proprio vissuto. Comune denominatore resta però il fatto di non riuscire a concentrarsi sull'istante che si sta vivendo per poterne comprendere l'importanza e la profondità. Molto spesso questo è anche legato ad una situazione di infelicità cronica, che determina la fuga dall'adesso per trovare rifugio in un futuro che resterà migliore fintanto che non diverrà presente, o in un passato di cui si riportano alla mente soltanto gli aspetti positivi ("i bei tempi").

Nel caso del lavoro estivo al porto di Viareggio, la mia mente oscillava tra la tristezza del mettere in dubbio la scelta che mi aveva cacciato in quella situazione, e le immagini sempre più lontane di ciò che mi avrebbe aspettato alla conclusione della faticosa giornata. Mentre il cervello si trastullava in questa altalena di pensieri, il corpo soccombeva sotto una torre di cassette, compiendo azioni inconse e prive di energia. La ripetizione mentale di una frase ricorrente come "non ce la faccio", rappresentava il vivere in anticipo la proiezione disfattista di un futuro prossimo. Un'altra frase come "chi me l'ha fatto fare" minava invece alla base le motivazioni che avrebbero dovuto sostenere le mie scelte. In entrambi i casi era palese la volontà di rinunciare a vivere pienamente quell'esperienza. Come riuscirci allora? Ci aveva pensato qualcun altro per me, o per meglio dire, me l'aveva suggerito quella parte di me in cui mi ero trovato inaspettatamente a specchiarmi.

Per poter vivere l'adesso occorre concedere una, o più, chances all'opportunità di crescita che noi stessi abbiamo creato. In altre parole: occorre diventare l'esperienza stessa, annullando le distanze e lasciando cadere il velo di separazione da ciò che non si accetta. Ancora una volta dunque appare il concetto di "accettazione": le paure e la pigrizia erigono barriere tra noi ed il presente, tele-

trasportandoci temporalmente, mentre il nostro corpo rimane lì a guardare incredulo mentre il resto si allontana.

Un esempio tipico di questo "vizio" accade tutte le mattine nella maggior parte delle aule scolastiche. Studenti "solo di nome", parcheggiano le loro membra sopra ad un banco, davanti ad una cattedra e ad una lavagna, salutano tutti e saltano sul tappeto volante del "non qui" e "non ora". Soltanto il suono della campanella riporta momentaneamente il capitano sulla propria nave. Ma quando si lascia la nave incustodita è possibile che qualcun altro se ne impadronisca e la timoni al posto del capitano stesso; è un po' quello che succede ogni sera allo schiavo-lavoratore che si affloscia sulla poltrona e consegna le chiavi di casa allo schermo piatto: il giorno successivo sarà in grado di emettere gli stessi suoni e riprodurre gli stessi comportamenti della maggior parte dei suoi compagni di sventura.

"Ho bisogno di ritrovare me stesso" confessa Giorgio al proprio amico del cuore, il quale, senza farsi notare, sta chattando contemporaneamente sul gruppo di quelli che prendono l'autobus alle sette e tre quarti e su quello di chi scende all'angolo di Via dei Locchi. Ritornando al moto armonico, verrebbe da chiedersi come informare la massa M che esiste quella posizione di riposo, in cui poter comprendere la propria natura. Un modo semplice sarebbe quello di ridurre la sua frequenza di oscillazione, ossia rallentare la sua corsa tra i due estremi temporali; in questa corsa alla moviola avrebbe l'opportunità di cogliere l'esistenza della posizione "centrale". La centralità è legata alla percezione del momento presente in quanto la consapevolezza si muove sia sul livello fisico che su quello mentale.

*"Sfogliando le pagine della mia esistenza
trovai inaspettatamente e per puro caso il Presente."*

Quanti sono stati i momenti vissuti con tutte le cellule attive ed orientate, come bussole, nella stessa direzione? Intendo attimi in

cui non esista più la distinzione tra mente e corpo e nei quali il pensiero e l'azione siano simultanei. Istanti in cui ogni gesto sia armonia e in cui si percepisca tutto il corpo dalla punta dei piedi alla punta dei capelli, con il suo calore e la sua morbidezza. Questi sono momenti di pura consapevolezza focalizzati su singoli fotogrammi che avanzano lentamente per poter esser ammirati in tutta la loro infinita poesia.

*“Vivi nello spazio di tempo
compreso tra un respiro e il successivo.”*

Secondo la teoria della relatività di Einstein (o forse di Olinto De Pretto) un osservatore solidale con un oggetto in movimento vede quell'oggetto fermo. A noi cosa accade con il tempo? Ci rendiamo conto del suo scorrere soltanto osservando i suoi effetti, come ad esempio l'invecchiamento? Se non si avesse memoria ed immaginazione si sarebbe incapaci di ricordare e di creare futuri virtuali; ciò sarebbe paragonabile all'ascoltare una melodia in cui ogni singola nota svanisca improvvisamente, nello stesso istante in cui venga emessa. Nessuna coda e nessuna premessa! Per essere solidali al tempo, ossia totalmente presenti, occorre non arrivare in ritardo e non giocare di anticipo, è importante cioè stare sulla battuta, come direbbe un batterista! Niente di più facile, però per prima cosa occorre mettere a tacere quel dialogo complesso, manifestazione più o meno diretta di quella parte grigia di ciascuno di noi che non riesce mai a stare in silenzio, neppure quando si dorme. Attenzione però, è un tipo suscettibile, e se si cerca di imporgli il silenzio, la situazione degenererà sicuramente. Meglio invece accomodarsi in prima fila ad osservare, come se si fosse al cinema, tutti i pensieri che passano sullo schermo della nostra mente, senza opporvi resistenza, ma portandoli semplicemente alla nostra attenzione. Nel momento stesso in cui la luce della presenza li illumina questi scompariranno.

Per chi risulti invece difficile mettere in atto quanto appena esposto, possono essere utilizzati altri metodi, come ad esempio l'osservazione del proprio respiro, oppure di un oggetto esterno. Anche l'intraprendere attività impegnative, permette talvolta di ottenere tali risultati.

Così, aggirando le catapulte del pensiero, orientate verso la parte positiva o negativa dell'asse del tempo, sarà possibile mantenerci nell'origine, solidali con l'adesso, punto di contatto con la nostra parte animica che ivi dimora.

*“E quando viene sera mi separo dalle mie convinzioni
per retrocedere dal futuro ed avanzare dal passato,
affinché l'io che ero e quello che sarò si incontrino
nella luce senza tempo dell'adesso.”*

Il medico in famiglia

*“Ti riconosco, sei parte della mia esperienza di vita,
la tua conoscenza accompagna la mia;
Asciuga quelle lacrime, adesso che ti ascolto.”*

C'era una volta il medico di famiglia, si chiamava così perché in genere seguiva tutti i componenti del nucleo familiare; ma non solo per questo motivo, forse sarebbe più corretto definirlo come “medico in famiglia”.

Sono le diciannove e trenta di una domenica piovosa e mio padre è bloccato da due giorni sotto le coperte, da una tosse cavernosa accompagnata da una febbre sahariana. Mia madre si è preoccupata a tal punto, da mandare sua cugina ad avvisare il medico che abitava poco fuori dal paese. Si sta dando una mano ad apparecchiare la tavola quando bussano al portone: è arrivato il nostro dottore che sale pazientemente la rampa di scale con la sua borsetta in pelle, avvolto in un pastrano grigio e con un berrettone di lana appoggiato sulla testa. Gli andiamo tutti incontro e mia madre gli si avvicina per prendere il cappotto, che invece lui avvolge attorno a me e ai miei fratelli: “Come state, marmocchi?” ... e noi giù a ridere. “Andate a finire di apparecchiare” ci urla la mamma, e mentre entra nella stanza con dietro il medico, noi fintiamo l'ingresso in cucina per tornare indietro a sbirciare dallo spiraglio della porta. Ci piace quando tira fuori lo stetoscopio e comincia a dire: “respira profondo”, e poi “di trentatré”. Anche questa volta nostro padre ce la farà, è una bronchite leggera e in un paio di giorni dovrebbe rimettersi. Dopo essersi lavato le mani il nostro dottore ci raggiunge in cucina dove la mamma ha già aggiunto un piatto per lui: “allora marmocchi, ditemi come va a scuola” ci domanda mentre ci sediamo sulle sue ginoc-

chia. La visita della famiglia continua davanti ad un bel piatto di minestrone e al pane che mia madre ha sfornato questa mattina.

Era ed è questo, per me, il medico "in famiglia", quello che ci aveva visto crescere e che conosceva ognuno dei suoi pazienti per nome ed abitudini, per vizi e segreti. Era quello che entrava nelle case delle sue famiglie e senza fretta imparava a conoscerle; era quello che a volte, come nell'episodio riportato sopra, si fermava a pranzo, e che c'era sempre per tutti. Era quello che quando mia sorella aveva preso la bronco-polmonite veniva tutti i giorni a farle la puntura, e che aveva curato a casa diversi uomini del paese che avevano avuto un infarto.

Spesso il paziente è l'anello debole di una situazione familiare difficile, ed è per questo che sviluppa la malattia. Odio, rancori ed incomprensioni tra marito e moglie o tra fratelli spesso vanno avanti una vita, creando devastazione nelle persone coinvolte. Non esiste niente di peggio dei problemi non affrontati, e di questo spesso non ci si rende neppure conto. È qui che risiede l'importanza del medico di famiglia che, grazie alla comprensione del quadro familiare, aiuta il paziente a prendere consapevolezza della propria situazione in modo da poter intraprendere un percorso di risoluzione dei problemi irrisolti e prevenire in tal modo eventuali future malattie. Nessuno meglio di un buon medico di famiglia è adatto a tale scopo.

Nella mia esperienza di medico ho imparato che per aiutare i pazienti a superare la malattia occorre dapprima conoscerli, ed entrare in casa loro è stato in alcuni casi decisivo. La casa rivela il carattere di chi la abita, e quando il paziente mi fa entrare nella propria abitazione, metaforicamente parlando, mi permette di accedere alle proprie emozioni inesprese, alla personalità e al carattere, qualità latenti che non traspaiono direttamente.

Davo per scontato di aver compreso a fondo la personalità di quella signora di mezza età che non aveva avuto nessuna relazione importante nella propria vita, quando entrando nel suo appartamento fui spiazzato dall'assenza di riferimenti: era come entrare in una di

quelle case che, sul lungomare della Versilia, vengono affittate ai bagnanti nel periodo estivo. Non c'era alcun indizio, nulla di personale, tanto da generare in me una sorta di disagio, di tristezza. In quella casa, chi la abitava era un ospite, e compresi che era un ospite anche nella propria vita: la depressione di cui soffriva appariva più evidente dalla sua casa che dalla sua persona.

Un'altra volta avevo appuntamento nel mio studio con una signora anziana che veniva già da qualche mese, quando mi telefonò dicendomi se potevo andare a visitarla a casa sua perché aveva la macchina in riparazione dal meccanico. In quella casetta ad un piano c'era una stanza in cui le pareti erano interamente tappezzate da vestiti anni '60, tutti appesi alle relative grucce e nuovi come fossero appena usciti dal negozio. Le domandai se fosse appassionata di moda vintage, se facesse la sarta, ma nello stesso istante lessi un punto interrogativo più grande del suo viso, rendendomi poi conto che soffriva di "disposofobia"... se non fossi entrato nella sua casa non lo avrei mai scoperto. La disposofobia è l'incapacità patologica di disfarsi di oggetti inutili.

Ecco dunque l'importanza, per il medico di famiglia, di entrare nella casa dei propri pazienti per comprendere le dinamiche e le caratteristiche che rendono unico quello spazio delimitato dalle mura domestiche. Scopo principale è quello di conseguire e di educare alla prevenzione, parola questa che alla maggior parte delle persone evocerà soltanto screening diagnostici utili ad individuare per tempo patologie oncologiche come il tumore alla mammella per la donna e quello alla prostata per l'uomo. Credo che si debba avere e si possa pretendere ben più di questo; in effetti se si volesse rendere concreto il significato della parola "prevenzione", occorrerebbe "agire prima", in modo da rendere trascurabile la probabilità che una malattia si verifichi. A questo punto chi legge potrebbe domandarsi come ed in che modo il medico di famiglia potrebbe dare il suo valido contributo per la prevenzione: non certo curando il sintomo e neppure applicando dei rigidi protocolli che sono invece

fondamentali nelle procedure di preparazione degli strumenti in sala operatoria o nello smistamento degli aerei all'aeroporto. Per prevenire, il medico deve "conoscere" su due piani: il primo è la conoscenza del paziente, e di questo si è già detto in precedenza. Il secondo è la conoscenza dei metodi di prevenzione, ossia delle strategie da mettere in atto per scongiurare che un determinato evento si verifichi. Il secondo piano deve essere in stretta relazione con il primo, ossia alla luce dello scenario che caratterizza quella determinata persona, si mettono in atto le strategie necessarie affinché non si verifichino malattie che per lei sono potenziali. Di qui l'importanza di comprendere la singola vita e di non applicare protocolli generalizzati, di procedere nello specifico che caratterizza l'infinita bellezza di ogni individuo.

Il primo tassello della prevenzione è senza dubbio l'alimentazione, come ci insegna Ippocrate il padre della medicina, giacché ciò di cui ci nutriamo e che respiriamo entra a far parte del nostro corpo. Qualcuno potrebbe allora domandarsi se, vista l'estrema importanza del sapersi alimentare correttamente, nella facoltà di medicina ci sia almeno un esame dedicato a tale argomento. Ebbene, rispondendo: aveva ragione quel medico messicano a dirmi che ero un medico a metà perché non conoscevo e non comprendevo l'importanza dell'alimentazione. Ora che ne sono cosciente attendo con impazienza che la medesima consapevolezza illumini i miei colleghi medici di famiglia, anello base e di fondamentale importanza per l'educazione dei pazienti.

Da quanto esposto mi sembra chiaro che sono un fan del medico di famiglia, quel medico "in" famiglia però che ho raccontato e descritto finora: del medico che previene e che conosce, che ascolta e ascoltando entra nella casa del paziente, quel medico capace di assumere le proprie responsabilità, che è consapevole dell'importanza del suo ruolo nella prevenzione e dell'importanza dell'alimentazione nel prevenire, del medico che si appassiona all'unicità della vita altrui e che abita poco fuori dal paese.

Rimettiti nelle tue mani

"Guarda... vedi?"

Ascolta... senti?"

Il messaggio lo sai comprendere?"

La tua vita la sai leggere?"

Sulla sedia di fronte a me, due occhi mi illuminano come i riflettori sul palcoscenico: sono appena stato eletto, a furor di paura, come eroe salvatore contro la ferocia della quotidianità. Sono stato omaggiato del ruolo di attore principale, e questo è semplicemente adorabile... e mi piace sinceramente... ma questo ruolo spetta a chi mi ha nominato al suo posto. Nella nostra epoca ci hanno/siamo, ahimè, abituati a guardare un monitor dove qualcuno ci racconta la nostra vita cosicché possiamo osservarla senza esserci mai stati, e la malattia molto spesso è la spia della nostra assenza, è il corpo che ci chiede di tornare ad essere gli attori principali. È per questo che mi piace, come dicevo in precedenza, ma devo rifiutare la parte, ritenendo più opportuno che il paziente impaurito di fronte a me si rimetta nelle sue mani, anziché nelle mie. Molto spesso questo è duro da accettare, ma non amo tenere in ostaggio la vita altrui: è questo, ripeto spesso, il momento di prendersi il tempo necessario per calarsi nei propri panni per fare luce nel nostro ripostiglio. È importante che l'auto-osservazione avvenga senza passare attraverso i soliti schemi che hanno condotto il paziente fino a quel punto, così come è importante l'assenza del giudizio altrui: la neutralità del medico fa sì che si trasformi in uno specchio senza distorsioni o difetti. In altre parole si deve evitare il "transfert" tra medico e paziente, in modo che non venga applicato nessun giudizio: è un enorme successo se il paziente riesce a riflettersi, divenendo consapevole dei propri problemi. In quest'ottica, sono

oltremodo avverso al considerare freddamente il paziente, al non farsi trasportare; io ho trasporto, tanto che la sofferenza del paziente diviene la mia, tanto che la gioia e la speranza che si riaccende in uno sguardo prima spento, satura di infinito la mia anima. Riporto a tal proposito una frase bellissima del poeta toscano Giuseppe Giusti: "Beato colui che ha contribuito ad asciugare una lacrima". È importante non confondere l'assenza di giudizio con il trasporto, in quanto la prima è necessaria per entrare in contatto empatico con il paziente, il secondo è fondamentale per instaurare un profondo legame di complicità che non sarebbe possibile se il medico durante la visita pensasse a qualcos'altro. In un rapporto di fiducia il paziente si sente a casa, ed a questo contribuisce il trovarsi in un ambiente rilassante e il non essere mantenuto in soggezione da termini medici ridondanti ed incomprensibili. Troppo spesso ho vissuto indirettamente il terrore, leggendo emozioni simili a quelle di un bambino che perde i propri genitori tra la folla, desolazioni dovute al non avere un appiglio, nel sentirsi distanti da una classe medica dalla quale non si riceve umanità nel momento in cui se ne avrebbe infinitamente bisogno. Nel profondo delle mie aspirazioni, mi piacerebbe vedere medico e paziente salutarsi come avveniva tra i Maya: "Inlaken (io sono te)" dice il primo, "alaken (anch'io sono te e tu sei me)" risponde l'altro. Mi piacerebbe che il medico, come avviene in Cina, fosse pagato fintantoché il paziente manifesta buona salute, presupposto che assocerebbe il medico stesso allo star bene, e non ad un aspetto della vita da cui rifuggire fintanto che le cose non precipitano. In quest'ottica il medico non sarebbe colui che risolve il problema, ma quello che affianca la persona (che in tal caso non verrebbe più da definire paziente) nel cammino della vita e verso la comprensione di sé. Scommetto che qualcuno in questo momento chiuderà il libro con un'aria di trasognata compiacenza pensando di essersi imbattuto in un delirio tendenzialmente utopico di un medico yogi pseudo-alternativo: bene, forse sono in tempo a spiegargli che questo non è che ciò da cui malauguratamente

ci siamo allontanati, noi medici e pazienti. Noi medici evochiamo, giurando, una traslucida saggezza umana che sarebbe stata scoperta dal padre della medicina, l'illustre Ippocrate di Kos, personaggio che sembra incarnare a pieno quanto esposto in precedenza. Noi pazienti ci siamo perduti nelle eccentricità di chi ci ha privato dell'ovvio e del naturale, tanto che chiediamo il permesso prima di entrare nella nostra vita... a chi, non lo sappiamo. Ritornando al rapporto medico-non paziente, io penso che l'ascolto sia il punto di partenza da cui imbarcarsi in un rapporto fecondo; in un ascolto neutrale il medico impara a conoscere quella parte di sé che ha di fronte, interrompendo soltanto per indurre chiarezza. Nella mia esperienza ho potuto osservare che nel momento in cui il paziente supera l'iniziale diffidenza ed in cui decide di assumersi le proprie responsabilità, comincia istantaneamente il proficuo cammino verso la guarigione, intesa, come detto in precedenza, nel senso di riallineamento e conoscenza di sé.

Iridologia

“In ogni particolare ritrovo la complessità del disegno, in ogni verso la completezza della poesia.”

Che c'entra l'ologramma con il corpo umano?

C'è un bellissimo quadro di Hieronymus Bosch, si intitola *I sette peccati capitali* (primi del 1500), è custodito al museo del Prado di Madrid. Bosch li ha disposti all'interno di una grande iride utilizzando una visione prospettica e radiale, con una distribuzione tale che per osservarli bene occorrerebbe ruotare il quadro.

Nei primi anni del 1800, un bambino di circa dieci anni, Ignatz Von Peczely, nel tentativo di catturare un gufo, provocò al volatile la frattura di una zampa e notò la formazione repentina di una macchia rossastra nell'iride. Osservò inoltre che mentre l'uccello guariva, la macchia andava scomparendo fino a quasi svanire a guarigione avvenuta. Da grande, divenuto medico, ebbe la possibilità di osservare numerose iridi di militari feriti durante la guerra franco-prussiana (1870-1871). Furono queste osservazioni che gli permisero di creare una mappa (topografia iridea), coincidente all'80% con quella attuale.

In seguito questa mappa è stata confermata ed approfondita da ulteriori studi iridologici; in epoca moderna si ricordano soprattutto quelli condotti dal Prof. Bernard Jensen, che viveva a Monterey in California.

Uno dei discepoli più avanzati di Jensen è stato il Dottor Siegfried Baumbach, il quale trasferendosi in Messico, ha acquisito una conoscenza approfondita sull'occhio scuro, al contrario del suo mae-

stro che, provenendo dall'ambiente anglosassone, non aveva avuto invece problemi nel reperire occhi chiari. Merito del Dottor Baumbach è stato dunque quello di applicare le conoscenze del Professor Jensen anche all'occhio color caffè.

Mi ricordo che venne in Italia a casa di un suo amico e tenne un corso sull'iridologia a cui mi iscrissi insieme al mio caro amico Dottor Baldassini. Andammo insieme a Padova, sede della conferenza, e fu per me illuminante affacciarmi a questo affascinante nuovo mondo.

Baumbach mi piacque parecchio, ricordo che si dilungava molto nell'alimentazione, e questo lo apprezzai, visto che allora ero già vegetariano; lo avevo già conosciuto diversi anni prima in un incontro che fece sull'utilizzo del Muesli Vital ed anche in quell'occasione ne rimasi affascinato.

Il Dottor Siegfried Baumbach è nato in Germania ma vive in Messico dove si alza presto alla mattina e cammina a piedi nudi nel prato bagnato dalla rugiada facendo in questo modo la sua doccia fredda naturale. A questo segue la pratica yogica e quindi la visita dei pazienti. In Messico ha una clinica in cui ricovera i pazienti per alcuni giorni approfondendo la loro conoscenza al fine di poter approntare una terapia individuale di tipo naturopatico. Fornisce indicazioni in gran parte alimentari: la persona viene dimessa nel momento in cui si è riuscita ad intradare nel percorso di guarigione scelto. In questo genere di cliniche, che in Italia sono rare se non del tutto assenti, si insegnano educazione sanitaria e prevenzione corrette. Sono grato al Dottor Baumbach che mi ha fornito le basi di un'iridologia ben strutturata perché basata su dati scientifici chiari, precisi e statistici oltre che legati alla sua personale esperienza.

Si dice sempre che l'occhio è lo specchio dell'anima, ma penso rifletta anche la parte corporea, le emozioni e la mente.

L'iride, che si trova al di sotto della cornea, è costituita da una porzione posteriore di origine nervosa e da quella anteriore di

origine ectodermica: proprio per il fatto che è di origine nervosa, risulta in grado di rappresentare la struttura di tutto il corpo.

In Italia abbiamo la presenza sia di occhio chiaro che scuro: dell'occhio chiaro si osserva con più facilità la parte posteriore, quella color grigio-ardesia che è quella nervosa dell'iride, mentre la parte epiteliale si vede meno perché con minor pigmentazione. Nell'occhio color caffè avviene il contrario, per cui si osserva maggiormente la parte anteriore dell'iride in quanto pigmentata con melanina.

Nella topografia iridea, la parte superiore rappresenta la testa; quella centrale, intorno alla pupilla, rappresenta la zona addominale, e dà informazioni sulla funzionalità del sistema digerente. Nella parte intermedia si osserva la struttura osteo-muscolare e quella endocrina. La parte esterna si riferisce invece alla pelle, fornendo informazioni sul ricambio cutaneo.

Cosa si può osservare nell'iride? Le cose più evidenti sono *cripte*, *linee ed anuli*. Le *cripte* sono discontinuità nella trama dell'iride, che a seconda della profondità possono rappresentare forme infiammatorie o neoplastiche. Le *linee* rappresentano spesso problemi di intossicazione alimentare, gli *anuli* problematiche di origine nervosa. Le informazioni che fornisce l'iride sono soprattutto delle tendenze, per cui si parla di *debilita'*, ossia possibilità di malattia. Ho avuto pazienti che si sono ripresentate dopo che gli avevo letto l'iride molti anni prima, confermandomi le debilità ipotizzate a quel tempo, che nel frattempo si erano trasformate in patologie.

Non deve essere considerato però un sistema diagnostico in quanto ci parla di predisposizione e non sempre di malattia, anche se è capace di fornire indicazioni che una Tac o una risonanza magnetica non sono in grado di dare. Nella medicina integrata, omeopatica e naturale gioca dunque un ruolo fondamentale, in quanto in grado di cogliere le caratteristiche che contraddistinguono l'individuo.

L'esame iridologico deve essere quindi associato ad una visita del paziente al fine di ottenere una visione completa della persona.

Si traggono dunque informazioni da una parte del corpo, così come la medicina tradizionale cinese usa fare con l'orecchio, la pianta del piede o la lingua. Il tutto converge nell'unitarietà dell'essere umano che non va diviso in compartimenti stagni, ma concepito come un'unità perfettamente funzionante. Quando il Prof. Barnard fece il primo trapianto cardiaco sembrava quasi che l'essere umano fosse stato trasformato in un'automobile con vari pezzi da assemblare. Poi, sia le ricerche successive che il problema dei rigetti degli organi trapiantati, ci hanno dimostrato quanto effettivamente invece l'uomo rappresenti un'unità indissolubile. Infatti nonostante ogni cellula possieda specifiche peculiarità, tutte le cellule hanno lo stesso patrimonio genetico.

Ritornando alla domanda iniziale, a ragion veduta, si può dunque parlare di una natura olografica del corpo umano, in quanto ogni sua parte contiene l'informazione del tutto.

Ripensando inoltre al quadro *I sette peccati capitali* di Bosch, si comprende come talune informazioni siano innate nella natura umana, o meglio nella *coscienza collettiva* (Jung). In effetti non è un caso che un pittore rappresentasse un qualcosa di molto simile a ciò che l'osservazione scientifica di Von Pechely precisò circa trecento anni dopo.

Omeo-empatia

*“Ho scoperto parti di te nella natura che ci ha creato:
guarda con me i suoni ed ascoltiamo assieme i colori,
e mentre il sole accarezza il profumo della nostra pelle,
raccolgi quello che, mentre correvi, hai dimenticato.”*

Alla luce della mia rigorosa preparazione universitaria, il filtro della razionalità mi portava ad escludere categoricamente l'omeopatia da ogni futura possibilità di approfondimento, ma, come già detto (si veda "Incontri"), bastarono poche parole della Dottoressa Baratta per trasmettermene la passione. Che cos'è la passione? È l'armonia che si percepisce nelle parole o nei gesti di chi trasforma in poesia il suo mestiere, tanto da rendere naturale e semplice ciò che in realtà può non essere. Il secondo giorno che la incontrai, in riva al mare, la Dottoressa Baratta mi guardò dritto negli occhi e le bastò poco per entrare in empatia con la mia personalità: fu lei a vedere in me un tipo "pulsatilla", a mettere a nudo la mia timidezza e il mio modo impacciato di pormi...è anche grazie a lei se questo, in seguito, è stato superato. Mi iscrissi al suo corso, a Roma; questa anziana neurologa, allieva del Professor Negro, aveva sviluppato una sua scuola e ne seguì i preziosi insegnamenti per tre anni. L'ultimo anno, purtroppo, la Dottoressa fu parzialmente presente a causa della malattia che di lì a poco la accompagnò su un altro piano. La differenza tra il suo insegnamento e quello dei suoi assistenti veniva immediatamente colto da tutti i partecipanti: improvvisava la lezione osservandoci, poi partiva, e i concetti fluivano armoniosi e detonanti... provenivano direttamente dal suo vissuto, portati in grembo come figli e dispiegati ad avvolgere completamente la nostra attenzione. La Dottoressa Baratta era solita utilizzare il test dell'Albero (che poi anch'io ho adottato), che consisteva nel far disegnare al paziente un albero. Il test,

che all'occhio superficiale può apparire banale, in realtà permette di percepire tratti della personalità del paziente stesso. Ricordo che durante una lezione la Dottoressa trasse fuori dalla borsa un foglio dove un suo paziente omosessuale aveva disegnato un albero: mi invitò a cercare di ridisegnare alla lavagna l'albero rappresentato sul foglio, e dopo vari tentativi le confessai che pur impegnandomi non riuscivo. La Dottoressa aveva in questo semplice modo dimostrato ai corsisti, me compreso, che ogni persona ha il "suo" albero, e che è difficile, se non impossibile riprodurre fedelmente quello di un altro. Aveva una straordinaria capacità di percepire la persona, di stabilire un rapporto empatico: un giorno, raccontava, le era capitato di visitare una contadina analfabeta e, al termine della seduta, la paziente soddisfatta le confidò: "Lei dottoressa mi è piaciuta molto, perché parla come parlo io". Questa lezione la dovremmo imparare noi medici che siamo soliti utilizzare paroloni capaci di allontanare o tenere in ostaggio reverenziale il povero paziente, facendolo accomodare in posizione di inferiorità. Al contrario lo scopo dell'omeopatia e della medicina naturale è quello di creare un ponte tra il medico e il paziente. Ognuno di noi vibra di un'energia cosmica che può essere ritrovata in qualsiasi cosa intorno a noi, in una pianta come in un fiore, in un minerale o in un animale: nella sua individuazione sta la difficoltà che incontra l'omeopata.

La parola "omeopatia", che in me mobilita ripetute emozioni legate alla conoscenza della Dottoressa Baratta, deriva dal greco *homoios* (simile) e *pathos* (male); rientra nella sfera delle cure naturali e fa parte della medicina non convenzionali, così come suggeriva il presidente della Federazione Nazionale degli Ordini dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri: "Cade in errore chi ancora oggi si ostina a considerare l'Omeopatia una medicina alternativa. Dobbiamo invece parlare di Medicina non Convenzionale come stabilito nel Codice di Deontologia Medica, proprio perché non si sostituisce alla medicina allopatrica, ma ad essa si affianca, ampliando di fatto il ventaglio di scelte a disposizione del medico e del paziente...".

L'omeopatia non cura le "malattie" ma il "malato", e lo fa utilizzando proprio quelle sostanze che in un uomo sano provocano i medesimi sintomi della malattia. Ad esempio rammentiamo i sintomi provocati dall'abuso di caffè: insonnia, pensieri che si affacciano alla mente confusi e disordinati, tachicardia. Alla luce di quanto sopra esposto "*coffea*" sarà il rimedio omeopatico a base di caffè indicato per un paziente che presenti stati di insonnia con agitazione e battiti cardiaci accelerati.

Oppure consideriamo ciò che avviene quando si taglia una cipolla: gli occhi sono irritati, lacrimano e si ha una gran voglia di soffiare il naso, proprio come se si avesse il raffreddore. "*Allium cepa*", a base di cipolla, sarà allora il rimedio indicato in caso di raffreddore con irritazione agli occhi e delle vie respiratorie, con scolo di muco dal naso.

Le origini

Per ricercare le origini dell'omeopatia occorre scomodare nientemeno che il padre della medicina, il celebre Ippocrate (460 a.C.-361 a.C.), che poi tanto celebre non è più, nonostante il giuramento sia ancora pronunciato dai medici, visto che si trascurano i suoi basilari insegnamenti, uno per tutti "*fa che l'alimento sia la tua medicina e che la medicina sia il tuo alimento*". Ebbene, fu Ippocrate a introdurre i concetti di "simile" e "contrario" nella cura delle patologie; in particolare la "legge dei simili" andava utilizzata nel caso di un organismo ancora reattivo, la "legge dei contrari" per un organismo debilitato. Se si volesse fare un esempio, avendo in inverno le mani fredde, si potrebbe procedere in due modi per ovviare al problema: utilizzando acqua molto fredda (o ghiaccio), tale da provocare nell'organismo un'energica reazione, con afflusso di sangue (legge dei simili – organismo attivo), oppure riscaldare direttamente le mani con acqua calda (legge dei contrari – organismo passivo).

Samuel Hahnemann (1755-1843) è il fondatore della moderna ome-

opatia, il quale, dopo aver esercitato la professione in diverse città dell'Europa centrale, giunto a Lipsia comincia a nutrire forti dubbi sull'efficacia dei metodi allora utilizzati per curare i malati (salassi, purghe, ecc.), tanto da arrivare ad invitare i suoi pazienti ad andarsene confessando loro di non essere in grado di curarli. In preda ad una forte crisi, abbandona la professione e lavorando come traduttore e copista in virtù delle sette lingue conosciute, si imbatte un giorno nel volume *Materia Medica* di W. Cullen, in cui l'autore affermava che il *Chinino* era in grado di provocare nei coltivatori di china febbri molto simili a quelle indotte dalla malaria. Incuriosito da quanto letto, Hahnemann decide di provare su sé stesso il *Chinino* assumendone, per un lungo periodo e per più volte al giorno, una dose da tredici grammi, fino a quando viene colto da febbre intermittente (per l'appunto uno dei sintomi della malaria). Hahnemann, arriva così a dedurre l'assioma omeopatico "*similia similibus curantur*": "i simili curano i simili", cioè: "Un'affezione presente in un organismo vivente viene cancellata durevolmente da un affezione più forte, artificiale, che pur diversa per qualità, le è assai simile nella sua manifestazione ristabilendo l'equilibrio dell'energia vitale presente nell'organismo" (*Organon*).

Continuando i suoi studi Hahnemann decide di somministrare sostanze di altro tipo a sé e ai suoi parenti, ma per limitarne gli effetti collaterali riduce progressivamente le dosi giungendo così involontariamente al concetto di "diluizione infinitesimale". Osserva quindi che l'azione delle sostanze aumentava proporzionalmente con il ridursi della dose, a patto che durante i vari passi della diluizione si procedesse a un particolare processo di succussione per il quale sancisce il termine "dinamizzazione": "*Diluendo e dinamizzando una sostanza, si eliminano i suoi effetti dannosi e aumenta la sua capacità terapeutica*". In pratica la dinamizzazione consiste in uno scuotimento della provetta nella quale è contenuta la diluizione, al fine di caricare "energeticamente" e potenziare l'azione terapeutica del rimedio, amplificandone l'informazione di origine.

La preparazione

Per preparare un rimedio, ad esempio a base di Pulsatilla, va dapprima preparata una tintura madre (alcolica) di Anemone Pulsatilla. La diluizione centesimale, la cui sigla è "CH" (centesimale hahnemanniana), comporta l'utilizzo di una goccia della tintura madre in 99 gocce di soluzione idro-alcolica (diluizione 1CH). Proseguendo con la diluizione di una goccia 1CH in altre 99 gocce di soluzione idroalcolica si ottiene una diluizione 2CH. Così facendo la concentrazione della tintura madre iniziale è a questo punto ridotta ad una parte su 10000, giacché la diluizione aumenta di 100 volte ad ogni passaggio. Si può facilmente dedurre quindi che una soluzione 3CH è diluita un milione di volte. Come detto in precedenza, fattore indispensabile alla preparazione del rimedio omeopatico è la dinamizzazione: prima di procedere alla successiva fase di diluizione, quanto ottenuto dalla fase precedente viene scosso energicamente (succussione), al fine di assicurarne un'azione terapeutica.

È singolare il fatto che più un rimedio omeopatico viene diluito, più aumenta la sua azione; per questo motivo i medici omeopati sono prudenti nell'utilizzare rimedi altamente diluiti e dinamizzati, che si possono dimostrare particolarmente attivi, tali cioè da poter provocare effetti collaterali.

Le reticenze allopatriche

D'altro canto l'estrema diluizione dei rimedi omeopatici rende perplessi molti medici allopatrici che non accettano l'omeopatia, non comprendendo come sia possibile una sua azione chimica sulla fisiologia o sul metabolismo umano. In effetti l'omeopatia non ha un'azione di tipo chimico, ma agisce tramite meccanismi tuttora in parte sconosciuti, in cui entrano in gioco la succussione ed i legami polari della soluzione idroalcolica. D'altro canto è bene precisare che gli omeopatici sono approvati come medicinali dalla legge con

D. lgs. 219/2006 e che, per le indicazioni terapeutiche, la direttiva europea 2001/83/CE prevede la possibilità di apporle, secondo delle linee guida basate sulla tradizione omeopatica che la stragrande maggioranza dei Paesi europei ha già emesso. L'Italia è, invece, uno dei pochissimi Paesi a essere in ritardo sull'emissione di tali linee guida, ed è questo il motivo per cui sulle confezioni va apposta la dicitura "senza indicazioni terapeutiche approvate". È bene inoltre far notare che la medicina allopatrica crede alle vaccinazioni, nate con Pasteur, che altro non sono che somministrazioni a basso dosaggio degli antigeni capaci di indurre una reazione immunitaria a quella determinata malattia; in tale accezione il vaccino può essere considerato una sorta di rimedio omeopatico. Ancora a supporto dell'omeopatia si possono citare gli studi di Masaru Emoto sulla "memoria dell'acqua" e le recenti conferme dal gruppo di Biologi e Fisici, guidati dal compianto Emilio Del Giudice e del Nobel Luc Montagnier.⁵

Per terminare questo breve excursus, è importante sfatare anche il luogo comune dell'ipotizzato effetto placebo dei rimedi omeopatici, che può essere facilmente smontato considerando il successo degli stessi rimedi su animali e bambini che di certo non sono sensibili all'effetto placebo. Inoltre l'effetto placebo ha effetto immediato e una durata massima di tre giorni dalla somministrazione, mentre il rimedio omeopatico può indurre un'iniziale peggioramento della sintomatologia della durata di uno o due giorni prima di iniziare il suo effetto terapeutico.

La malattia in omeopatia

Hahnemann: *"non esistono malattie ma solo malati"*. Con questo si intende dire che al contrario della medicina allopatrica in cui si cura il sintomo, nella medicina omeopatica si cura la persona. L'omeo-

⁵ Lavoro pubblicato su "Electromagnetic Biology and Medicine 2015"; 34: 106-112; giugno 2015.

patia non ritiene quindi che la malattia sia un fenomeno localizzato che una volta estirpato determini la guarigione completa del paziente. A tal proposito assume notevole importanza il concetto di "terreno", secondo cui nell'ammalarsi le cause esterne sono il detonatore di un disturbo già presente nel paziente, quindi la suscettività ad ammalarsi è ciò che va curato prima che si manifesti localmente. Nello stato di salute la *"forza vitale"* governa in equilibrio tutto l'organismo e le sue funzioni; perturbazioni a livello fisico e/o psichico possono alterare questo stato di armonico equilibrio dando luogo ad uno squilibrio nella funzione degli organi e della omeostasi, e quindi allo stato di malattia.

I sintomi sono gli effetti superficiali di un problema profondo che il medico deve cogliere attraverso l'osservazione della loro totalità, essendo i sintomi *"l'espressione dell'essenza interiore della malattia, cioè dell'energia vitale turbata"* (Organon). Mentre nella medicina allopatrica si utilizza un medicinale unico per tutti i pazienti affetti da quella determinata patologia, in omeopatia esiste un rimedio differente per ogni paziente.

In omeopatia si parte sempre dal paziente e non dalla malattia, considerando l'uomo nella totalità dei suoi aspetti fisici, psicologici e mentali. In una visita omeopatica occorre dunque valutare il paziente nel suo insieme, raccogliendo un'accurata anamnesi ed eseguendo una buona visita generale. È molto importante percepire come il paziente si presenta, come si muove, che rapporti ha con se stesso e la sua famiglia, come descrive i sintomi del suo disturbo o della sua malattia. Lo scopo dell'omeopatia non è dunque quello di sopprimere i sintomi, ma di stimolare l'organismo ad auto-guarirsi, ottenendo risultati duraturi nel tempo.

Dove stai con la testa

*“Qual è la parte più alta di me?
Rimetti tutto nella cesta,
abbiamo apparecchiato male,
occorre ripensare, forse non con la testa.”*

Un uomo sta passeggiando in riva al mare con la sua compagna, due bambini scivolano ridendo lungo le piste innevate, un equilibrista del Cirque du soleil sta sollevandosi sulle braccia, il barbiere affila il rasoio mentre sbircia dalla vetrina, il panettiere osserva il sole prima di andarsi a riposare. Tutto questo fa parte di un intervallo di tempo in cui ognuno vive la propria esperienza esterna o interna che sia, aprendo le proprie vie di accesso o rinchiudendosi nel proprio monocale al lume di candela. E mentre l'aria si incunea lungo la trachea e il sangue fa i suoi giri, un pastore pensa seduto su un masso sporgente, trascrivendo su un taccuino le sue migliori riflessioni. Sta adoperando il proprio cervello mentre il corpo si riposa; lo sta utilizzando per scrivere poesie, ma un dubbio lo accompagna da giorni al pascolo: quale sia la sorgente dei propri appunti in rima... è possibile che tutto nasca davvero dal cervello? E poi... quale cervello?

Alessandro sta dipingendo il suo primo quadro: la mano si muove da sola, e lui osserva stupefatto ciò che la vita rinnovata a cui appartiene gli sta disegnando attorno, assecondando incredulo un tracciato già segnato, ma non da lui. Quel cane barboncino che aveva trovato accucciato contro la porta di casa e che non ha più voluto andarsene (l'ha chiamato Freddy), quella inconsueta voglia di cioccolato fondente alla mattina mentre andava al lavoro... assecondava questo ed altro come suo nonno raccontava di aver

fatto da ragazzo con la corrente del fiume in piena per andare a “segnare” la legna o per salvare qualcuno in pericolo.

Eva muove passi inconsapevoli reggendosi una mano con l'altra e rigirando la fede come fosse la combinazione di una cassaforte. Mentre i piedi si rincorrono frettolosamente, uno stormo di farfalle volteggia dentro i suoi pensieri. È come se un gatto pratici le fusa dentro la sua pancia. Da un po' di tempo coltiva ansia nel giardino della sua esistenza, vorrebbe liberarsene, ma non riesce... un camice bianco la estrae dalle sue ripetizioni mentali, sventolandole un foglio davanti al viso e chiamandola per nome. “Signora, le sue analisi vanno bene, ma lei è troppo ansiosa, quello che la disturba è il frutto di stress accumulato, solo stress: stia tranquilla, e si goda la vita.” Senza nemmeno che lei abbia potuto controbattere, il paio di zoccoli bianchi, dopo aver ruotato finché le punte e i talloni hanno invertito la reciproca posizione, “naccherano” adesso baldanzosi godendosi il ritorno autoritario della propria melodia. “Questo lo sapevo già”, ripete sconsolata la sua voce interiore, mentre il braccio destro è rimasto imbalsamato a mezz'aria nella direzione del puntino bianco, che ciabatta ancora un attimo prima di scomparire in fondo al corridoio. “Questo lo sapevo, ma io sto male.”

Due mesi fa Alessandro ha ricevuto il regalo più bello e imprevisto della sua vita, e adesso lo custodisce con tutto l'amore che il dono stesso genera in lui. Non conosce il nome di chi abbia lasciato quella pulsazione vitale all'interno del proprio petto, ma adesso vuole dare una spiegazione a questi nuovi comportamenti. Con enorme difficoltà, tramite amicizie discrete riesce a dare un nome al donatore del suo nuovo cuore, e scopre pure che era un artista, amante del cioccolato, che viveva a circa trecento chilometri da casa sua, in una piccola mansarda assieme al suo cane di razza barboncina di nome Freddy.

Eva esce frustrata e delusa dall'ospedale e mentre attraversa le strette vie del centro storico, per allontanarsi dal sentiero della depressione che oscura quelle ore piovose di un pomeriggio di mag-

gio, decide di scaldare la sorgente delle proprie preoccupazioni con un tè caldo. Si siede ad un tavolino appartato del primo bar che incontra, e mentre attende di essere servita controlla la posta elettronica con il suo smartphone. Ad un tratto le viene in mente di fare una ricerca su Internet, parola chiave intestino, e si imbatte in parole come “macrobiota”, “neurogastroenterologia”, “Neurocardiologia”, “PNEI”, e in un libro dal titolo *Il secondo cervello* di Michael Gershon.

Il “macrobiota” è il complesso di batteri simbiotici presenti nell'intestino umano ed ha un peso complessivo di oltre un chilogrammo, superiore addirittura a quello del cervello (accidenti!!!). Una buona funzionalità cerebrale dipende da una buona funzionalità della mucosa intestinale, che funziona a sua volta bene se ci sono i batteri nella percentuale corretta. Moltissime malattie neurologiche come l'autismo, la depressione, la sindrome ciclotimica, il parkinson, la schizofrenia e il morbo di alzheimer sono almeno in parte legati ad una alterazione della flora batterica intestinale.

La neurogastroenterologia nasce nel XIX secolo grazie a due ricercatori inglesi, Bayliss e Starling, nel momento in cui si è dimostrata la presenza di neuroni autonomi nell'intestino. Si è documentata cioè la presenza di un “secondo cervello” nell'intestino, capace di agire indipendentemente dal “primo cervello”, collocato nella testa, e dal midollo spinale. È stato poi grazie a Michael Gershon che tale importante scoperta, lasciata nel dimenticatoio per un lungo periodo, venisse riesumata, convalidata e approfondita, e soprattutto che venisse portata a conoscenza ed infine accettata da tutto il settore medico. Il sistema nervoso enterico, così si chiama il secondo cervello, contiene più neuroni del midollo spinale, infatti soltanto nell'intestino tenue vi sono più di cento milioni di neuroni (numero all'incirca uguale a quello dei neuroni contenuti nel midollo spinale). Il cervello enterico possiede gli stessi neurotrasmettitori (sostanze chimiche attraverso le quali i neuroni interagiscono tra loro) presenti nel cervello, e possiede un grado di complessità

stimato all'incirca uguale a quello di un gatto. L'importanza del sistema nervoso enterico si avverte quando perde la sua funzionalità, creando ripercussioni sul cervello, che fino a quel momento si era dispensato dall'interessarsi di ciò che avveniva dall'esofago fino all'intestino tenue ed al colon (ruolo svolto dal secondo cervello).

Eva non crede a ciò che sta leggendo, "tutto questo è incredibile", non può smettere, spinta da una curiosità che viene istantaneamente soddisfatta nello stesso momento in cui si genera.

La "Neurocardiologia" sta portando all'attenzione generale un terzo cervello localizzato nel cuore, il quale è in comunicazione con gli altri cervelli e possiede una certa autonomia rispetto al sistema nervoso centrale ed al primo cervello. Infatti, come sostiene il Dottor J. Andrew Armour, il cuore possiede un sistema nervoso intrinseco contenente all'incirca 40000 neuroni, capace di elaborare le informazioni in maniera autonoma, motivo per cui i trapianti possono avere successo nonostante vengano interrotte e poi parzialmente ripristinate le fibre di collegamento tra cuore e cervello. In base alla sua funzione di "cervello" il cuore è capace di immagazzinare emozioni. I ricercatori dello HearshMath Institute in California, hanno inoltre scoperto che il cuore genera un campo magnetico avente forma di ciambella (toroidale) e di intensità maggiore di quello generato dagli altri organi del corpo umano, ivi compreso il primo cervello. Tale campo magnetico ha uno sviluppo radiale che arriva a circa tre metri, con centro nel cuore stesso, ed interagisce ovviamente con quello che entra nella sua sfera d'azione.

Questi aspetti sono riassunti e messi in correlazione all'interno della PNEI (psico neuro endocrino immunologia), una scienza abbastanza moderna che studia le connessioni che rendono sistema nervoso, mente, immunità e regolazione ormonale un unico e complesso sistema di controllo omeostatico dell'individuo. È stato ripetutamente dimostrato che l'influenza tra cervello e sistema immunitario, è bidirezionale, così come lo è il legame tra psiche e sistemi biologici. Quindi se è vero che emozioni e stress si ripercuotono sullo stato

di salute fisico, è vero anche il contrario, ossia che le condizioni fisiche influenzano la sfera psicologica. Scopo della PNEI è dunque quello di mettere in luce le relazioni esistenti tra la psiche e i grandi sistemi di regolazione fisiologica dell'organismo umano (endocrino, nervoso e immunitario).

Eva non attende ulteriormente, seleziona con eccitazione il contatto dell'unico suo buon motivo di vita: "Ale, ciao, come stai? ... Pochi minuti fa ho fatto una ricerca sul web che mi ha sconvolta... positivamente intendo... forse saprà dare anche a te alcune risposte interessanti come ha fatto con me... vediamoci presto, ti prego".

È risaputo che i pastori siano eccellenti poeti e filosofi; il loro segreto è il ritmo di vita, la cui frequenza è in risonanza con quella della natura. Le loro poesie nascono dal non-pensare, attingendo in tal modo in maniera diretta da ciò che è sempre stato, o se vogliamo, nell'andare oltre i, per ora, tre cervelli di cui il genere umano si sta rendendo consapevole.

L'uomo primitivo

*“Che peccato abituarsi alle abitudini,
che peccato che ci abituino ad essere abituati,
che peccato che le abitudini abitino nel nostro pensare!”*

Edizione straordinaria del telegiornale: “L'uomo primitivo non era cacciatore, ma raccoglitore e frugivoro”.

All'ascolto della notizia i genitori assaltano i provveditorati agli studi, mentre i maestri occupano gli Istituti scolastici.

Gli unici rimasti tranquilli sono i bambini, se l'aspettavano.

Un maestro, ripreso dalle telecamere mentre sbatte ripetutamente la testa sul bidone della raccolta carta, emette gemendo queste poche parole: “Come ho fatto a non accorgermene prima?”. La bidella lo guarda sconsolata e con commiserazione gli ricorda che tra dieci minuti deve privarlo del suo passatempo perché vengono a ritirare la raccolta differenziata.

Alle elementari avevamo il sussidiario, un bel libro con illustrazioni colorate di cui ricordo bene quelle in cui era rappresentato l'uomo primitivo in atteggiamento di caccia agli animali. “L'uomo era prima cacciatore, poi allevatore e quindi agricoltore” ripeteva l'insegnante: questa è una frase che è entrata nell'identità scolastica, un po' come “muschi e licheni” per la geografia, ma che è legata ad una visione settecentesca-ottocentesca, ormai smentita dagli studi antropologici moderni.⁶ In effetti l'uomo all'inizio era un ominide raccoglitore che viveva nutrendosi di bacche, semi, frutta, foglie e radici; era un ominide tropicale privo di pelo, in quanto viveva nell'Africa Orientale, pressappoco in corrispondenza delle attuali Tanzania, Uganda, Somalia e Kenya. Si rifugiava sugli alberi delle

foreste a galleria che costeggiavano i corsi d'acqua e scendeva nella savana soltanto per cibarsi. Per qualche milione di anni continuò in questo modo, fino a che le glaciazioni ne ridussero drasticamente il numero e lo costrinsero a spostarsi. In questo periodo l'uomo ha cominciato a programmare, e la prima programmazione è stata quella riguardante il cibo, che cominciava a scarseggiare. Questo ha determinato l'origine della fase dell'accumulo e dell'ammasso: l'uomo ha cominciato ad immagazzinare semi, radici e bacche nei tronchi degli alberi e nelle grotte, scegliendo opportunamente gli alimenti che non andassero in putrefazione.

In conferenza stampa il rappresentante dei genitori accende gli animi dei numerosi presenti proclamando con veemenza “guareschiana” queste poche parole lette dal suo diario personale: “Cari amici, oggi è un triste giorno, che vede il tramonto delle nostre certezze, per mano di chi, con la stessa insensibilità, ci ha privato nella nostra infanzia della favola di Babbo Natale.”

La fase dell'accumulo è stata propedeutica alla scoperta dell'agricoltura, e ciò grazie alla donna, in quanto a lei spettava il compito di occuparsi del cibo. Tutto è nato dalla semplice osservazione che le bacche ed i semi che restavano a contatto con il terreno germinavano e davano origine alle piantine.

L'agricoltura è molto recente nell'evoluzione umana e risale circa al 9000-10000 a.C.: si sviluppò dapprima nella zona dell'Asia Minore e subito a ruota nella zona della Valle del Tigri e dell'Eufrate, in Palestina ed Egitto, nella valle dell'Indo tra le attuali India e Pakistan, lungo il fiume Giallo ed il fiume Azzurro in Estremo oriente, e dopo circa un millennio presso le popolazioni del continente americano. La scoperta dell'agricoltura ha determinato un importante cambiamento per l'uomo, che da nomade è diventato stanziale.

Ad un certo punto (già prima della scoperta dell'agricoltura) ha poi

cominciato a cibarsi di altri alimenti come la carne e successivamente il latte, alimenti fino a quel momento assenti dalla propria dieta. Questo è avvenuto sia perché l'uomo, a differenza degli animali, vuole fare qualsiasi esperienza, sia perché ha iniziato a porsi la cosiddetta domanda ontologica fondamentale che tutti continuiamo ancora oggi a porci: “io chi sono, da dove provengo, dove vado, cosa faccio qui, perché un giorno devo morire?”. Queste domande hanno dato origine alle filosofie e alle religioni. Nello stesso tempo l'uomo si è reso conto che c'erano delle forze intorno a lui: gli animali, le stelle, le piante, il vento... è iniziato così l'animismo, in cui si attribuiva un'anima a queste entità, e parallelamente si è sviluppato lo sciamanesimo come ponte tra queste forze e l'uomo. È dallo sciamanesimo che traggono origine le religioni: lo sciamano in quanto esponente del clan, della tribù o del popolo, con lo scopo di acquisire energie dagli animali, inizia a mangiarne le carni (cuore del leone, fegato di toro). Nello stesso tempo si sviluppano il cannibalismo e la necrofagia nell'intento di riuscire ad acquisire l'energia dei saggi e dei coraggiosi; questo ha determinato lo sviluppo di un aspetto magico e religioso interessantissimo, come testimoniato dalle pitture rupestri rinvenute ad esempio nelle grotte di Lascaux, di Altamira, o nella grotta del Genovese nelle Isole Egadi.

Quando le acque cominciavano a calmarsi arriva la seconda e fatidica ondata, la quale piega definitivamente le false certezze, che rispuntavano sornionamente come i parassiti. “L'ambiente universitario conferma che l'uomo era frugivoro.” I bambini allora si incontrano segretamente al parco giochi e decidono che è arrivato il momento di cambiare: basta con i “muschi e licheni”, esistono tantissimi altri vegetali che vale la pena di conoscere! Basta con l'illusione di Babbo Natale che rappresenta la prima vera delusione, sì all'amore dei genitori e dei famigliari che riscalda la nostra infanzia. Basta con le abitudini che seminano a nostra insaputa nel bel mezzo della nostra età fertile, sì alla biodiversità

delle differenze che ci rendono speciali. Basta con l'imitare il re della foresta, che per giunta si nutre della stessa carne dei suoi sudditi, i quali l'hanno presa in prestito dal mondo vegetale. Sì all'uomo frugivoro, suddito e re di sé stesso. La votazione all'unanimità proclama la nascita della nuova era.

Le pitture rupestri si sono scoperte recentemente in quanto non si trovavano nelle prime sale delle grotte ma in quelle più interne, con lo scopo di essere raggiunte soltanto dagli iniziati, gli sciamani, mentre la popolazione non doveva venirne a conoscenza.

Ad esempio la grotta del Genovese, che si trova sull'isola di Levanzo, è stata conosciuta nella sua profondità nel 1950 da una ragazza di Firenze: esternamente è una grotta normale, con la presenza di un foro molto piccolo da cui erano soliti uscire i conigli, cacciati dalla popolazione mediante furetti che venivano legati ed infilati dentro il pertugio. La ragazza si domandò cosa vi fosse al di là dello stretto passaggio, da dove provenissero tutti questi conigli, e così vi si infilò scoprendo graffiti risultati poi dell'11000 a.C. in cui erano rappresentati gli animali, e poi ancora pitture del 9000 a.C. con uomini e donne rappresentati con gli attributi sessuali. Le pitture rupestri risalgono ad un'epoca pre-razionale in cui l'uomo viveva prevalentemente nell'ambito magico e nella quale dipingere una scena di caccia agli animali, o anche semplicemente i singoli animali, era considerato di auspicio nel conseguimento di una battuta proficua.

Il consumo della carne si è poi allargato dagli sciamani ad altre categorie di persone, seppur rimanendo limitato. Se da un lato in questo modo ha avuto inizio il consumo della carne da parte dell'uomo, è anche vero che presso alcuni popoli ciò rimase disdicevole: è il caso dei Romani, per i quali mangiare carne era considerata offesa nei confronti degli animali che aiutavano l'uomo nelle lavorazioni dei campi, che fornivano la lana (pecore), eccetera.

Tutto questo è cambiato nel terzo secolo d.C., in cui un periodo glaciale ha determinato lo spostamento dei Barbari verso Sud: anche

queste popolazioni mangiavano prevalentemente vegetali, ma nel momento in cui è cambiato il clima, hanno avuto la necessità di nutrirsi di alimenti che potevano trasportare, come le mucche e le pecore. Nel corso della storia c'è stato poi un periodo all'inizio del medioevo in cui è tornato in auge il consumo della carne, per cui anche le famiglie nobili la consumavano, seppur in maniera limitata.

Il consumo pro-capite di carne annuo in occasione dell'Unità d'Italia (primo censimento) era di pochi chilogrammi all'anno. In seguito, grazie alla rivoluzione industriale, che ha determinato la meccanizzazione agricola, le deforestazioni, la messa a dimora di prodotti per l'alimentazione animale e l'allargamento dei pascoli, si è conseguito un incremento esponenziale del consumo di carne e di pasta bianca. Questo ha condotto, nel giro di circa 60 anni, ad un rapido aumento dei consumi annui pro-capite di carne, latte e pesce, raggiungendo quantità enormi per un animale che è nato frugivoro come l'uomo. Ben peggio negli Stati Uniti e nel Nord Europa. La qualità della vita e la vita media degli italiani sono di conseguenza cominciate a diminuire negli ultimi anni.

I bambini che si cercava di far abituare, hanno abituato sé stessi ai cambiamenti, hanno riscoperto che vive più a lungo chi è curioso di conoscere, chi non si spaventa se gli viene tolto il ciuccio, chi non fonda la propria felicità sulle consuetudini ed i luoghi comuni ma nel comprendere che si è vivi, chi non "compro oro" ma "regalo amore".

Una fame da leone

*“Ho visto mangiare avidamente
per ubriacare tristi pensieri.
Non sono riuscito a digerire quei ricordi
che adesso sono divenuti realtà.”*

All'uscita della scuola elementare, il nonno Osvaldo aspetta il suono della campanella, con quell'aria innocente che avvolge soltanto le persone anziane ed i bambini.

Il papà sordomuto di un coetaneo di Gabriele ha imparato ad avvertire il momento del suono della campanella osservando l'improvvisa espressione di gioia che rianima l'anziano nonno.

Osvaldo è sopravvissuto alla guerra, ha conosciuto la fame e il freddo, porta sulle spalle uno zaino di ricordi e ha riscaldato la mano a lui più cara fino a quando il cielo si è fatto improvvisamente greve e scuro.

Adesso passeggia con Gabriele, che gli trasmette calore, mentre il Sole torna ad illuminare questo scorcio di vita.

Al nipotino piace fare domande, al nonno piace renderlo felice, così mentre il bambino consuma la merenda si siedono entrambi sul bordo della fontana, al centro dell'orto botanico, e parlano.

Oggi Osvaldo ha preparato una ciotolina di macedonia e Gabriele non sa resistere alla vitalità di quei meravigliosi colori naturali.

“Nonno, cos'è la guerra?”

“È il luogo ed il tempo in cui la vita uccide sé stessa, in cui l'amore si perde nella nebbia dell'odio, in cui le lacrime bruciano la pelle.”

Gabriele guarda pensieroso il nonno, non è sicuro di aver compreso, ma il suono di quelle parole gli è piaciuto, come accade ogni giorno; sì, perché è così che iniziano tutte le loro chiacchierate.

Nella sala d'aspetto di un'azienda olandese che ha deciso di aprire succursali in Italia, Felice osserva le altre persone che stanno aspettando, come lui, di affrontare il colloquio, nella speranza di ottenere un posto di lavoro.

Dopo un'ora e mezza di attesa restano soltanto lui e quel signore di mezza età che sta tirando fuori dalla ventiquattresimo un panino al salame. Da qualche minuto una certa fame stava dando segnali espliciti anche a lui, che adesso fissa senza pensare di essere visto. Il signore cerca ancora nella sua valigia estraendone una mela, che adesso osserva alternativamente al suo panino. Felice lo guarda con aria interrogativa, in quel silenzio surreale che si infrange improvvisamente, cogliendolo imbarazzato. "Quale preferisce?" domanda il signore rimanendo nella stessa posizione alternativa. Dopo qualche secondo di fuori-sentiero Felice si meraviglia nell'ascoltare la propria voce rispondere con una certa naturalezza: "direi il panino, visto l'orario". Il signore si alza e glielo porge assieme ad un sorriso famigliare. "No, ma questo è suo, io intendevo dire..." "Io preferisco la mela", lo interrompe, "il panino l'ho portato per lei". "Per me?" "Certo, io non mangio carne da quindici anni, ma mia madre non lo ha ancora accettato". "La prego, lo accetti, così mi fa compagnia". Quell'uomo gli ha ispirato una profonda fiducia dal primo momento che l'ha visto, è per questo che non indugia oltre, prendendo quanto offertogli tra le proprie mani. "Grazie, mi chiamo Alfredo". "Io sono Felice, o meglio, mi chiamo... Felice", risponde timidamente ammorsando tra le proprie mascelle quanto donatogli. Alfredo mormora con eleganza la mela e comincia a masticarla lentamente e armoniosamente.

"Anche mio padre è diventato vegano, io però non riesco a comprendere la sua scelta. Dice che ha incontrato troppe volte il verbo 'uccidere nel tentativo di vivere.'"

Alfredo alza lentamente lo sguardo, e quando incontra quello di Felice, la sua voce comincia a spiegare con profonda pazienza.

"Se hai bisogno di comprendere razionalmente ciò che l'istinto si

è stancato di suggerire, posso dirti che sia l'anatomia comparata che la fisiologia umana dimostrano la natura frugivora dell'uomo. Ti senti forse il re della foresta? Mi dispiace ma non sei un leone, sei diverso dal felino quadrupede con unghie retrattili, lunghe circa 20 cm, che rendono una zampata paragonabile a 5 pugnalate inferte con notevole potenza! Non gli resistono neppure animali possenti come il bufalo cafre, che è alto 1,90 m al garrese, o la giraffa. Ti senti predatore, magari con un fucile in mano o con una canna telescopica in carbonio? Sappi allora che i predatori possiedono una caratteristica che non ti è propria, la visione notturna: è per questo che nella loro retina, che è l'epitelio sensitivo dell'occhio, si trovano molti bastoncelli, adatti alla visione notturna ed in bianco e nero, e pochi coni. Questo è il motivo per cui i felini vedono benissimo nella savana quando c'è nuvoloso o in assenza di luna, situazioni invece proibitive per l'uomo. Hai mai osservato poi la dentatura di un cane? I carnivori possiedono incisivi piccoli, mentre i canini sono lunghi e affilati, e non sono presenti molari; riconoscerai all'istante però i denti ferini, caratterizzati da una doppia punta, e anch'essi affilati per tranciare le carni. Ovviamente i denti ferini non si devono rompere e per questo motivo le fauci, nonostante presentino notevole apertura e occupino gran parte della testa, non permettono loro movimenti laterali della mandibola.

La saliva, acida, è prodotta in piccola quantità, priva del tutto di ptialina, che serve per la digestione degli amidi, lunghe catene di zuccheri semplici che si trovano in ambito vegetale. Infatti i carnivori gli zuccheri li ricavano dalle proteine. Il leone ingurgita interiora, feci, ossa, frattaglie, muscoli, terra e tutto quello che vi rimane adesso; questi attraverso l'esofago giungono nello stomaco che ha pH molto acido (pH1), utile tra l'altro per la trasformazione del pepsinogeno in pepsina, la quale ha funzione di scindere le proteine nei loro mattoni fondamentali che sono gli amminoacidi.

L'intestino del carnivoro è inoltre abbastanza breve, perché le proteine animali tendono ad alterarsi con formazione di sostanze tossi-

che e che quindi devono essere allontanate rapidamente in quanto responsabili di un'eccessiva acidificazione del colon. È per questo motivo che l'intestino e le feci del carnivoro sono acide."

Alfredo si ferma riabbassando lo sguardo sulla mela che tiene saldamente tra le dita della mano destra; ne morsica un altro pezzetto. Felice non vede l'ora che riprenda nella sua spiegazione, ma non intende in nessun modo mettergli fretta. È come se le lancette del suo orologio avessero rallentato fino a fermarsi, non ha più la stessa importanza il colloquio che è venuto a sostenere, quello che Alfredo gli trasmette è capace di catturare tutta la sua attenzione. Nel frattempo Felice ha già dato fondo a tutto il panino, glielo vuole dire: "Grazie ancora per il panino che mi hai donato, era ottimo, come vedi non ne è rimasta alcuna traccia".

Alfredo sorride, e con lo stesso sorriso riprende a parlare: "noi omni-nidi abbiamo struttura fisica e fisiologica notevolmente differente da quella dei carnivori. Noi utilizziamo le zampe posteriori per la deambulazione, mentre quelle anteriori sono prensili e presentano pollice opponibile; abbiamo unghie piccole e piatte con la sola funzione di difendere i polpastrelli dai traumi, motivo per cui non siamo in grado di aggredire altri animali, e non possediamo neppure l'abilità per catturare un coniglio. Con le mani invece abbiamo la capacità di prendere bacche, semi, frutta e radici. L'essere umano presenta una visione colorata perché i recettori della sua retina sono soprattutto coni i quali necessitano di una notevole intensità luminosa: percepire i colori è utile, al contrario dei predatori, per distinguere ad esempio il grado di maturazione della frutta.

I frugivori, a differenza dei carnivori, non hanno la caratteristica di annusare e di delimitare con urina il proprio territorio di caccia, anzi, per noi certi odori risultano ripugnanti, come quelli delle feci e della carne in putrefazione.

L'anatomia comparata dimostra come il nostro apparato digerente sia indubbiamente diverso da quello dei predatori, infatti abbiamo una bocca più piccola e più rosea, con una mucosa più delicata, in

cui i denti incisivi hanno la stessa lunghezza dei canini. Questi ultimi di "canino" hanno solo il nome, giacché si tratta in pratica di incisivi conici, che hanno la sola funzione di incidere i vegetali. Nell'uomo i denti posteriori sono premolari e molari, denti pressoché piatti che presentano cuspidi e avvallamenti deputati alla triturazione di bacche e cereali, ed il cui nome evoca la "mola" del mulino. La nostra masticazione ha una componente rotatoria, idonea per la triturazione dei cibi; questa è invece impedita ai carnivori al fine di salvaguardare, come ti ho detto in precedenza, i denti ferini dallo spezzarsi durante la masticazione. Inoltre, nella malaugurata ipotesi che l'uomo ingerisca schegge di ossa o sassolini, si procurerebbe, al contrario dei predatori, serie lesioni alla mucosa e ai denti.

La nostra digestione inizia in bocca: "prima digestio fit in ore" come dicevano gli antichi, grazie alla presenza di un enzima, di cui non sono dotati i carnivori, che è la ptialina, utile per l'inizio della trasformazione degli amidi in zuccheri semplici i quali così possono essere assorbiti. Masticando pane o cereali si avverte che dopo poco divengono dolciastri, proprio perché cominciano a liberarsi gli zuccheri semplici, che stimolano le nostre papille gustative. Lo avrai avvertito anche tu consumando il panino, vero?

La nostra saliva è leggermente alcalina a differenza di quella dei carnivori che è acida.

Una volta che il bolo arriva nello stomaco (dove in teoria dovrebbe arrivare perfettamente tritato) trova un pH acido pari a 2, non più dunque il pH 1 del carnivoro. La differenza non è trascurabile come sembrerebbe a prima vista, in quanto il potenziale idrogenionico (pH) è una grandezza logaritmica (su base dieci) che va da 14 a zero: con 14 si ha la massima basicità (o alcalinità), mentre lo 0 corrisponde alla massima acidità. La differenza tra pH 1 e pH 2 comporta dunque una differenza di decine di volte.

Per quanto riguarda l'intestino umano, questo ha una lunghezza pari a circa 8 volte l'altezza dell'individuo, contro le 3 volte dei carnivori.

Noi possediamo quindi una digestione più lenta, che dovrebbe indurre alcalinizzazione del colon nel caso in cui l'individuo si nutra correttamente. La superficie di assorbimento dei nutrienti a livello intestinale è molto ampia, con il tenue che è munito di villi realizzanti un aumento della superficie notevole, che dispiegata sarebbe pari a circa 300 mq. L'intestino crasso (colon) è il tratto terminale dell'apparato digerente e presenta delle dilatazioni (haustra) e tre tenie, fasce muscolari che lo percorrono longitudinalmente, ha inoltre un aspetto bozzoluto caratteristico degli animali folivori (che si nutrono di foglie)."

Alfredo guarda adesso Felice cercando di comprendere se quanto riferitogli sia sufficiente ad appagare il suo sistema razionale, ma Felice ha ancora fame e sete di quelle parole armoniose capaci di aprire le serrature arrugginite del proprio istinto.

"Da quanto mi hai spiegato ho compreso chiaramente che l'uomo non ha la costituzione di un carnivoro, ma cosa può comportare un'alimentazione a base di grassi animali per l'essere umano?", incalza Felice mentre il sole non illumina più il portaombrelli di ottone posizionato vicino all'ingresso.

"Quelli animali sono grassi in gran parte saturi e tendono a depositarsi sulle arterie, all'interno delle quali, già nei bambini, si possono osservare strie lipidiche, su cui si va poi a depositare anche il colesterolo. Questa situazione provoca un'infiammazione cronica a bassa intensità delle arterie stesse che con il passare del tempo dà luogo a lesioni: nei militari americani sottoposti ad autopsia a seguito di morte in guerra (Corea, Iraq, Vietnam), sono state riscontrate lesioni importanti nelle arterie, comprese le coronarie, la carotide e le arterie vertebrali, anche se queste alterazioni non davano ancora segni clinici, ma che probabilmente sarebbero insorti in seguito, ad un'età superiore ai 40 anni, soprattutto a livello cardiaco, a causa dell'alimentazione ricca di grassi saturi della

popolazione americana. Il colesterolo è senza dubbio una sostanza importante, perché è alla base della produzione del cortisolo e di altri ormoni necessari al nostro metabolismo, quali gli ormoni maschili e femminili (testosterone, estrogeni e progesterone), che però siamo già capaci di sintetizzare nella giusta quantità. Quello che si prende dagli alimenti è dunque in sovrappiù e l'eccesso tende a depositarsi nelle arterie. Il fegato secerne il colesterolo nelle vie biliari e questo viene concentrato nella cistifellea. Il problema è che dal punto di vista fisiologico dovremmo avere un colesterolo inferiore a 130mg/100ml mentre invece viene considerato normale un colesterolo di 200mg/ml. Se il colesterolo è in eccesso nella bile, la quale tende a concentrarsi nella colecisti, si ha la formazione di cristalli di colesterina, fango, sabbia biliare e calcoli. Una situazione del genere può condurre poi ad irritazione cronica delle vie biliari e successive trasformazioni neoplastiche, situazione che può interessare anche il pancreas.

Purtroppo si trovano sempre più persone con diete ricche di grassi saturi, derivanti da consumo di carne e grassi animali, olio di cocco e di palma che sviluppano neoplasie.

Anche il latte in polvere per bambini è ricco di olio di cocco, di palma e di colza, che sono senza dubbio gli oli peggiori in commercio. Un altro problema legato alle proteine animali, sono le purine che sono metabolizzate in prevalenza ad acido urico, responsabile della gotta e delle nefropatie uratiche. L'acido urico che si deposita nelle articolazioni, non essendo solubile in acqua, dà origine alla gotta, a livello renale provoca insufficienza d'organo e calcoli delle vie urinarie (urolitiasi).

I carnivori hanno un enzima, chiamato uricasi, che trasforma l'acido urico in allantoina, sostanza quest'ultima solubile nell'acqua e che viene allontanata rapidamente. Mentre nessun carnivoro è sprovvisto di questo enzima, l'uomo non lo ha tout court.

La conseguenza del consumo delle proteine della carne è che queste, una volta entrate nel tubo digerente vanno incontro a dea-

minazione, cioè a liberazione di ammoniaca e sostanze derivate. Una volta ucciso l'animale, la sua carne va incontro a *rigor mortis*, subisce cioè dapprima un irrigidimento causato dalla formazione dell'acido lattico determinata dalla cessazione del metabolismo aerobico. Si ha quindi un processo putrefattivo sfruttato dall'uomo nella frollatura, tecnica utilizzata per poter rendere morbida e commestibile la carne. I quarti di bovini sono lasciati 15 giorni in frigorifero perché i batteri psicrofili scindano la parte carbossilica (la parte acida) dalla parte amminica dell'amminoacido. L'ammoniaca prodotta, basica, neutralizza l'acidità lattica ed ammorbidisce la carne.

Questo fenomeno di deaminazione produce ptomaine (ptoma significa cadavere in greco), sostanze altamente tossiche come la cadaverina e la putrescina, che possono essere digerite bene dalla iena e dallo sciacallo, ma non dall'essere umano.

La persona che afferma di essere carnivora dunque sbaglia definizione in quanto non è tale; il suo è semmai un tentativo mal riuscito di essere necrofago come la iena, lo sciacallo e l'avvoltoio, con la differenza che questi animali sono in grado di digerire la cadaverina e la putrescina.

Succede inoltre che le ammine, una volta prodotte nel tubo digerente, si uniscono ad altri sali dell'azoto dando luogo alle nitrosammine, sostanze altamente cancerogene che si ritrovano in tutti i tumori del corpo, non soltanto nel tumore del colon."

Alfredo si ferma per una pausa ma questa volta Felice gli dà il cambio: "Leggevo qualche giorno fa che purtroppo mangiamo prodotti sempre più raffinati, dove mancano la cellulosa e le fibre, come ad esempio lo zucchero bianco e la farina 00, alimenti vegetali conservati che hanno perso quasi tutte le vitamine, quasi tutti i nutrienti e gli enzimi; in particolare per questi ultimi basta arrivare ad una temperatura di 45 gradi per venire completamente distrutti".

"Purtroppo è vero, ma è solo una parte di verità, infatti anche tutti

gli additivi chimici aggiunti agli alimenti vanno a peggiorare ulteriormente la situazione: gli animali sono allevati con largo utilizzo di antibiotici, tanto che la stragrande maggioranza degli antibiotici prodotti al mondo va a finire nella carne, negli allevamenti di polli e soprattutto dei bovini perché questi ultimi, se sono "germ free", crescono più rapidamente.

Anche gli anabolizzanti vanno a finire lì: sai a che età dovrebbe avere la prima mestruazione una ragazzina? All'età compresa tra 16 e 18 anni, come accade nelle popolazioni vegane. Perché invece la presentano a 11 anni? Non perché utilizzino l'i-pad, come ogni tanto vogliono darci ad intendere, ma perché assumono gli ormoni dalle carni. L'emancipazione femminile non c'entra nulla!

Perché i tumori alla prostata sono aumentati? Per avere una risposta è sufficiente considerare gli ormoni utilizzati per l'alimentazione animale quali lo stilbestrolo, lo stilbene ed altri, che stimolano in modo abnorme la prostata stessa. Analogo ragionamento anche per il trembolone acetato che provoca il tumore alla mammella; basti pensare che nella Cina rurale i tumori al seno sono notevolmente meno frequenti che in Italia, in quanto lì tradizionalmente non si consuma latte e si consuma pochissima carne."

"Visto il tuo interesse, vorrei precisarti che l'uomo non è neppure erbivoro, ma semplicemente frugivoro, infatti la cellulosa, le mucillagini e la lignina non sono assorbite dall'intestino dell'essere umano, mentre sono fondamentali per aumentare la massa fecale e prevenire così la stipsi, la formazione di diverticoli del colon ed il ristagno di feci. Hanno in definitiva un'azione di spazzino dell'intestino rimuovendo da esso le sostanze tossiche e prevenendo in questo modo anche i tumori.

Gli erbivori, invece, a differenza dei frugivori, sono in grado di demolire a zuccheri semplici mucillagini, cellulosa e lignina.

Tempo fa l'American Cancer Society faceva una bella pubblicità in cui sullo sfondo di un bel piatto di frutta e verdura era riportato: "La prevenzione del cancro inizia dal tuo piatto". Se mi permetti,

vorrei con queste poche parole consigliarti di seguire l'esempio di tuo padre, senza dubbio è la strada giusta."

Felice lo fissa adesso pensieroso, vorrebbe chiedergli un'ultima cosa, ma Alfredo lo interrompe.

"So cosa stai per chiedermi: perché ti ho offerto quel panino al salame, pur nella consapevolezza degli effetti negativi che hanno sulla tua salute, vero? Se è questo che stavi per domandarmi, sappi che mia madre non si è ancora abituata all'idea di avere un figlio vegano, ma a quella di essere guarita da un tumore grazie a lui, sì. Il panino che ti ho offerto era integrale ed il salame era assolutamente vegano. Come ti ho detto prima il panino era per te, ma anche per quelli che non riescono a sopportare l'idea di rinunciare ai gusti di origine animale, come ad esempio mia madre."

"Adesso prendi le tue cose, che ti voglio mostrare il tuo nuovo ufficio; è tutto il giorno che osservo i candidati per quel posto, quelli che sono entrati prima di te, in realtà sono stati scartati, tu sei rimasto l'ultimo, quello cioè che ho selezionato, credo di avere fatto la scelta migliore, congratulazioni."

All'orto botanico il sole comincia a calare all'orizzonte; Osvaldo osserva l'ora attorno al suo vecchio polso, Gabriele glielo stringe per poter fermarsi ancora un attimo a chiacchierare. "Nonno, perché papà non ha ancora telefonato?". "Mi stavo domandando la stessa cosa, spero sia andato tutto bene, vedrai che presto ci chiamerà!". "Nonno, perché hai smesso di mangiare carne, pesce e latticini?". "Perché ho incontrato troppe volte il verbo 'uccidere nel tentativo di vivere... e poi perché il tuo meraviglioso sorriso illumini anche il tuo futuro." Gabriele non crede di aver compreso tutto ciò che il nonno voleva trasmettergli, ma l'armonia di quelle parole lo rende felice, come ogni giorno che gli pone questa ultima domanda prima di tornare verso casa.

Una fame da vitello

*"Hai mai sentito un bambino muggire?
Io ho sentito un vitello piangere...
appena nato lo hanno staccato dalla sua mamma
per prendere il latte che a lui spettava.
Anche la sua mamma piangeva.
Hai mai visto una madre soffrire?"*

Il Sole sta compiendo lentamente, ma con grande vigore, la sua ascesa mattutina, e i suoi raggi cominciano a scaldare i cappelli in paglia traforata dei due amici di vecchia data, che parlano animosamente adagiati sulla "loro" panchina. Nell'andirivieni di parole che "smazzettano" sotto le loro visiere, una di queste si prende la libertà di abbandonare momentaneamente il flusso, per andare a solleticare l'orecchio di una rigogliosa signora di mezza età impegnata nell'attraversata "sudorosa" di quel tratto di selciato tra le verdi aiuole.

Come si sa le parole possono avere effetti dirompenti, capaci talvolta di indurre una guarigione lampo così come di accelerare l'abbandono di ciò che diviene insopportabile. In questo caso specifico, colpita da una reminiscenza neo-natale tendente al bianco, la mente surriscaldata ospitata da quella gioviale rotondità, è proiettata improvvisamente su una dimenticanza alimentare: "Accidenti a me, non avevo nient'altro in testa che di comprare il latte e sono uscita dal supermercato senza!".

Indietro non si può tornare... inchioda ricoprendo i sandali di polvere... ruota lo sguardo di 180 gradi... prende di mira un alimentari all'angolo del palazzo dall'altra parte della strada. Accusato il contraccolpo della sua negligenza, cerca di porre un immediato rimedio

entrando di gran lena attraverso le tende tintinnanti, quasi a voler chiudere la pratica all'istante. "Mezzo litro di latte fresco intero, per favore", chiede, emettendo un sospiro gentile, alla giovane ragazza che ha abbracciato il suo ingresso con un sorriso solare.

"Mi dispiace signora, ma ho soltanto latte di avena, di mandorla o riso; qui vendiamo soltanto prodotti vegetali."

"Accidenti a me, presa dalla fretta non ho neppure guardato l'insegna, mi scusi, ma la mia osteoporosi abbisogna di calcio, mi scusi ancora."

"Non si preoccupi... ma è sicura di seguire la strada giusta?"

La signora si blocca sull'uscio in attesa.

"Intendo per la sua carenza di calcio, per curare il suo disturbo. Se le fa piacere le posso regalare questo opuscolo in cui si parla in maniera oggettiva delle conseguenze del consumo di latte animale." Un po' contrariata, ma sopraffatta dalle buone maniere della commessa, la signora accetta il volantino che ripone distrattamente nella borsa, per poi proseguire la ricerca scomparendo nella nebbia della propria frenesia.

Qualche giorno dopo, mentre sta preparando il pranzo della sua nipotina sente che Gaia, così si chiama, richiama la sua attenzione: "Mucca, Nonna". L'amore della sua età avanzata sta sventolando sul seggiolino quell'opuscolo prontamente estratto dalla borsa rimasta aperta sul tavolo. Dieci o venti "Me lo leggi?" ripetuti a raffica non lasciano spazio che ad una sola risposta; la nonna prende gli occhiali e, mentre aspetta che la pastina cuocia, comincia a leggere.

La nostra è la civiltà del latte, ma non del latte fisiologico prodotto dalla mamma, bensì di quello della mucca.

Infatti nel nostro paese si consumano quasi novanta chilogrammi all'anno pro-capite tra latte e prodotti derivati, sottraendo ai vitelli l'alimento disegnato a loro misura, in qualità di animali erbivori ruminanti, e dalla necessità di crescere molto in poco tempo.

Solo l'essere umano si nutre di latte in età adulta! E per giunta neppure della propria specie! Nessun altro animale arriva a tanto.

Il latte di mucca, di pecora o di capra è molto ricco di grassi saturi, colesterolo e caseina, proteina pericolosa per la nostra salute. Al contrario, nel latte materno si ha una quantità inferiore di proteine, poca caseina e gli acidi grassi sono prevalentemente mono e polinsaturi.

La nonna, sarebbe fortemente tentata di abbandonare la lettura, quasi messa in soggezione da quello che sta leggendo, ma Gaia la incalza, e così prosegue.

L'acidificazione dell'intestino, favorita anche dall'utilizzo del latte e dei formaggi, porta a depauperamento del calcio dalle ossa dando origine a osteoporosi. Questo contrariamente a quanto si è soliti pensare: il latte, sebbene contenga calcio, contribuisce, come detto, all'acidificazione dell'intestino, motivo per cui non solo non viene assorbito il calcio in esso contenuto, ma per sopperire all'acidificazione se ne richiede un'ulteriore quantità, che viene prelevata dalle ossa. È proprio per questo che il paese con maggiore incidenza di osteoporosi risulta essere la Finlandia, in cui si consuma la maggior quantità di latte in Europa. È sempre per lo stesso motivo che in Giappone ed in Cina si ha un'incidenza nettamente inferiore di osteoporosi, in quanto tradizionalmente in questi paesi non si consuma latte.

"Accidenti a me, la pasta sta scuocendo e io sto qui a leggere queste baggianate. Adesso la nonna deve smettere perché è pronta la pappa della Gaia."

Alle quattro del pomeriggio arriva la mamma di Gaia, e mentre la nonna si prepara per tornare a casa, la bimba ricomincia: "Nonna, Mucca".

"Che cosa significa, mi sono persa qualcosa?" chiede Alice, che, oltre ad essere la mamma di Gaia, è anche figlia di Adriana.

“Ha trovato quell’opuscolo nella mia borsa e ha voluto che glielo leggessi, ma non ho potuto continuare a farle ascoltare simili stupidaggini.”

Alice comincia a leggerlo, poi si interrompe e rivolgendosi affettuosamente alla madre le confessa che anche lei aveva letto le stesse cose in *The China Study*, il libro che Paolo le aveva regalato per farle comprendere l’importanza di un regime alimentare basato sui vegetali.

“Lo sai mamma che i tumori stanno aumentando? Attualmente si ha un tumore ogni tre persone e molti eminenti studiosi affermano che se non si modificherà il nostro stile di vita, si arriverà ad uno ogni due persone. Non ti sei mai chiesta perché gli antibiotici non abbiano effetto sul tuo fisico? Il 75% degli antibiotici prodotti al mondo sono destinati agli allevamenti per gli animali da carne (bovini, suini e pollame), e va da sé che nutrendosi di carne si assumono gli antibiotici precedentemente somministrati all’animale.”

“Ho capito, ma che c’entra il latte?”

“Il latte è importantissimo e vitale, ma per il vitello che passa da 45 Kg a 150 Kg in poco tempo, non per l’uomo che ha il proprio, di latte, disegnato sulle proprie esigenze di crescita fino all’età dello svezzamento. La caseina contenuta nel latte animale favorisce la formazione di un fattore di crescita tumorale che si chiama IGF1. Le nostre esigenze sono differenti da quelle del vitello, e l’omeostasi dell’organismo blocca una moltiplicazione abnorme delle cellule sane, ma purtroppo non blocca la crescita delle cellule cancerogene, e da qui l’aumento esponenziale dei tumori. Ho letto che in Italia si è passati in 50 anni da 1 tumore ogni 300 persone ad 1 ogni 2. Altroché peste, colera e vaiolo, questa è un’epidemia senza precedenti, mamma. Siccome le persone muoiono in un periodo di tempo lungo e spesso in ospedale, non ce ne rendiamo neppure conto!

Anche le malattie autoimmunitarie dipendono in gran parte dall’alimentazione errata. Artrite reumatoide, sclerosi multipla e moltissime altre trovano la loro causa proprio nella nostra mancanza di educazione alimentare. Una sana alimentazione, ricca di molta frutta e

verdura cruda, cereali integrali e legumi gioca un ruolo fondamentale nella prevenzione di queste malattie, ed è in questi stessi alimenti che tu devi ricercare il calcio per curare la tua osteoporosi.”

*“Ho visto una mucca
che mi sembrava viva ...
assieme all’erba che brucava
e al cielo che la abbracciava...
era vita.”*

Uno specchio nel piatto

*“Se mi dai la mano, i tuoi colori
si uniranno ai miei, per dare vita a questa tela
sulla quale non ho mai dipinto da solo.”*

Era una tiepida giornata di primavera e la mamma aveva lasciato entrare il sole più caldo attraverso l'ampia finestra esposta a sud. Mentre i bimbi finivano di pranzare, aveva cominciato a lavare i piatti utilizzati dal resto della famiglia, anche perché quando metteva in tavola l'involantino agli aromi, i tempi si allungavano a dismisura. A Bruna la carne proprio non andava, ma doveva pur crescere, e allora nascevano spontanee ramanzine con le quali la mamma cercava di seminare motivazioni durature all'interno della volontà volatile della sua piccola. Il minuscolo Giuseppe andava ancora a pappine, ma adorava rimanere nel seggiolone al fianco della sorella, sgranocchiando qualche crosta di pane. Ma adesso per lui era arrivata l'ora del sonnellino; la mamma lo prese in braccio e lo portò in bagno per cambiarlo, raccomandandosi ancora una volta con Bruna di finire quello che aveva nel piatto, la sua odiata fettina. Dopo una "terzina" di minuti rientrò in cucina portando in braccio Giuseppe, e mentre passavano davanti alla finestra il "minuscolo" cominciò a dimenarsi urlando: "Mamma, guarda un uccellino, là sul tetto". Lo ripeté con tanta insistenza che fu costretta ad affacciarsi per guardare sullo spiovente della casa di fronte un piccolo e strano uccello tendente al grigio, che immobile e silenzioso stava godendosi una manciata di raggi di sole. "L'hai visto, mamma?", gridava adesso felice, "hai visto che c'era?"; nello stesso istante di vita, l'espressione divertita della madre divenne ad un tratto dubbiosa, e poi severamente cupa. In quello stesso momento girò su

sé stessa per puntare il periscopio verso Bruna, la quale stava annaspando nel tentativo di nascondere gli esuberanti colori del suo viso tra due mani ancora troppo piccole. Quando la mamma vide che l'involto era scomparso dal piatto, le sue supposizioni si tramutarono istantaneamente in una secca constatazione: l'uccellino nella sua breve vita aveva fatto un solo volo, quello dal piatto di Bruna al tetto di fronte.

Il mestiere di genitore è, come si sa, quello più difficile: per paura che i "propri" figli deperiscano o che non crescano, i genitori mettono in atto le più subdole invettive convertendo gli istinti innati nei "loro" bimbi, e ci riescono così bene che nell'età adolescenziale i "loro" diventano i migliori clienti di distributori di hamburger e hot-dog, oltre che di derivati di derivati. Missione compiuta?

Bruna nel frattempo è cresciuta, ha imparato a mangiare veramente di tutto, diventando così una perfetta onnivora e asfaltando i propri gusti innati sulla strada del "normalismo". Un giorno però, invitata da un'amica che non vede da tempo, si ritrova seduta al tavolo di un nuovo ristorante vegano. "Ma cosa significa essere vegani?", chiede all'amica, la quale, però, avendo dovuto ripiegare su quel locale perché il suo preferito era chiuso per ferie, gira istantaneamente la domanda alla cameriera che sta servendo al tavolo di fianco. "Essere vegano significa dare la stessa importanza a quello e a quello", risponde indicandole due fotografie appese alla parete, la prima con un ritratto di cane e la seconda con un maiale. "Essere vegano", continua indicandone altre due, "significa attribuire la stessa dignità a quello e a quello", rappresentanti il primo un vitellino che beve il latte dalla mucca e il secondo un bimbo attaccato al capezzolo della mamma. "Essere vegani significa guardare con serenità la propria immagine riflessa nel piatto in cui si mangia", aggiunge mentre si allontana e ancor prima che le due amiche possano chiedere ulteriori spiegazioni.

"Perché il piatto dovrebbe essere uno specchio?"

Innanzitutto quello che sosta nel nostro piatto, eccezion fatta per

ciò che vola altrove, si appresta a divenire parte di quello che siamo soliti chiamare corpo, il nostro corpo. Ma non solo parte di questo. Quello che ospitiamo nel nostro piatto porta con sé la propria storia e ciò di cui si è alimentato nel corso della propria esistenza. Immaginiamo allora di guardare una bella fetta di carne al sangue e di ripercorrere la sua storia, e facciamo lo stesso per una pianta di insalata. Immaginiamo adesso che la fetta di carne, con tutta la propria storia, entri a far parte della nostra materialità (corpo) e cerchiamo di percepire quali sono le sensazioni corporee generate in noi (ad esempio: distensione o contrazione dei muscoli?). Immaginiamo quindi che la bella fetta di carne diventi parte della nostra mente e cerchiamo di osservare i pensieri generati (ad esempio: pensieri ordinati e chiari, o confusi e offuscati?). In ultima battuta immaginiamo che la stessa fetta di carne diventi parte della nostra sfera spirituale e osserviamo a questo punto le emozioni che è capace di sprigionare in noi (ad esempio: tranquillità o aggressività?). La stessa esperienza può essere ripetuta con la pianta di insalata così come con qualsiasi altro alimento. Ritornando alla fetta di carne e alla pianta di insalata, alla luce di questa breve esperienza potremmo essere stati capaci di comprendere alcune differenze, o ancora meglio, di acquisire una certa consapevolezza su ciò che siamo in procinto di accettare come parte della nostra esistenza.

A questo punto, potremmo dedurre metaforicamente che il piatto è uno specchio? Metaforicamente, certo, perché l'oggetto del nostro scoprire non è il piatto ma ciò che contiene, ed anche perché riflettendo la nostra immagine in uno specchio possiamo osservare quello che siamo nello stato attuale. Se guardiamo ciò che contiene il nostro piatto invece? Proprio così, il piatto diviene la sfera magica, le linee del destino della nostra mano, in quanto osservandolo alla luce della consapevolezza acquisita, siamo adesso in grado di osservare in anticipo ciò che saremo. A questo punto però dobbiamo porci una domanda: siamo sicuri di volerne acquisire il contenuto, con tutto ciò che si porta dietro?

Il piatto diviene espressione, con i pochi semplici passaggi precedenti, di ciò che vorremmo essere, giacché d'ora in avanti saremo in grado di immaginare ciò che succederà al nostro corpo, alla nostra mente e alla nostra spiritualità nel momento in cui il suo contenuto entrerà a far parte di essi.

“Buon pranzo”, sussurra la cameriera mentre porge alle due amiche un'insalata dalle mille sfumature e di un'infinita freschezza.

Auspichiamo spesso che avvenga un cambiamento, magari attraverso un referendum o grazie a nuove elezioni che ci facciano conoscere un futuro migliore. Occorre a tal proposito essere consapevoli che ciò che si mette nel piatto è molto più influente di elezioni e referendum, perché ogni volta che si sceglie cosa alimenterà la nostra vita si sta votando, suggerendo un'impostazione economica e sociale di rispetto per tutti gli esseri viventi.

“La nostra cucina non utilizza derivati della violenza”, aggiunge la cameriera mentre serve delle lasagne al forno di verdure.

Se nel mio piatto non galleggia sangue e non si ascolta sofferenza è improbabile che io stesso sia aggressivo.

La violenza, d'altro canto, blocca l'evoluzione, e la violenza comincia dal piatto. Non è un caso che si definisca Tamasic, in cui “tamas” significa “fardello”, l'alimentazione a base di carne e pesce, quella che inibisce il processo di acquisizione di consapevolezza. Così ci insegnavano gli antichi Rishi e i saggi orientali.

Il prosciutto, il salame o la bistecca non sono staccati o avulsi dal maiale o dalla mucca: per ottenerli procuriamo terrore e sofferenza, sentimenti che rimangono impressi nel corpo delle vittime. In questo modo sommiamo alla nostra sofferenza quella degli altri esseri, realizzando così una zavorra che non ci permette di progredire.

Dello stesso argomento parlava l'esoterismo di Pitagora, secondo la teoria degli “elementali”: così come esistono gli atomi fisici, sono presenti anche gli atomi a livello emozionale, chiamati appunto elementali, posseduti anche da animali e piante. Gli elementali degli animali ci zavorrano a questa terra, soprattutto se caratterizzati da

angoscia, paura e violenza. Mentre molti vegetali ricrescono nel momento in cui vengono potati o mangiati dall'animale, e quindi utilizzati, il consumo degli animali avviene sempre con un atto di profonda violenza. Gli elementali animali ci ancorano all'istinto che gli è proprio: la ragione che dovrebbe essere ad un livello più alto dell'istinto, si mette invece al suo servizio e questo genera i peggiori crimini di cui può macchiarsi il genere umano: genocidi, discriminazioni e mancanza di rispetto per la vita in generale. Qualcuno potrà pensare che questa è semplice filosofia, ma occorre osservare che di questo ci parlavano già Pitagora ed Ermete Trismegisto, e per lo stesso motivo le scuole iniziatiche attuali e del passato richiedono un'alimentazione perlomeno vegetariana per potervi accedere.

“Che dolce invitante! Non posso credere che sia vegano anche questo!”, esclamano quasi all'unisono le due amiche nel momento in cui la cameriera si siede al tavolo con loro portando tre dessert. “Mi chiamo Laura, e oltre ad essere la cameriera sono anche la cuoca e la gestrice di questa piccola attività. Ovviamente, anche il dolce è vegano, posso consigliarvi di gustarlo lentamente avvertendone i singoli ingredienti: provengono tutti dalla mia attività agricola, e prima di raccogliarli chiedo loro il permesso, il consenso per poter entrare a far parte di altre esperienze di vita, quelle di cui cerco di prendermi cura in questo semplice ristorante.”

Nulla è scontato: il nostro vivere distrattamente a cadenze innaturali trascura anche ciò che lo sostiene. Non è affatto privo di significato il gesto del portare un alimento alla bocca, e non merita la nostra disattenzione quella parte di natura che sta per diventare parte di noi, e che per prolungare la nostra esperienza può accettare di terminare la propria. Perché avvenga questa integrazione in modo proficuo, è bene chiedere “permesso”, come quando si chiede alla persona amata di condividere il cammino futuro. È bene poi ringraziare, così come si fa con chi si prende cura di noi o con chi ci ospita nella propria vita, perché chi è solito “dare per scontato” non è in grado di “accorgersi”.

Agri-vegano

“Vieni con me, ti porto a passeggiare nel grembo di Nostra Madre: i tuoi piedi e le tue mani riconosceranno la morbidezza della sua pelle, il tuo cuore rallenterà sulle dolci frequenze delle sue melodie, e intanto la tua mente si perderà nell’infinita saggezza.”

“Nelle grandi città i bambini pensano che l’insalata nasca sui banchi del supermercato.” Non so se ciò corrisponda al vero, ma è certo che troppi bambini, e adulti, siano ormai sradicati dalla Natura, dai suoi ritmi e dagli insegnamenti che Essa può offrire... gratuitamente. Mi viene in mente quella storia del contadino che, compiendo grandi sacrifici, riesce a sostenere gli studi del figlio. Una volta terminati questi, il figliolo ritorna a casa dai genitori che lo accolgono come un principe, fino al momento in cui si ritrovano tutti insieme nei campi, e con profondo rammarico il padre si accorge che il ragazzo non sa più distinguere un cavolo da una bietola e neppure utilizzare gli attrezzi da lavoro. La riflessione del padre, se sia valsa la pena di farlo studiare tanto per ottenere un tale risultato, è rappresentativa dello stato in cui versa l’essere umano attualmente. Abbiamo guardato al futuro impostando una società consumistica, senza preoccuparci delle conseguenze che una tale scelta avrebbe avuto su di noi e soprattutto su Madre Natura. Nei nostri riguardi, riprendendo le parole di Terzani, questo ha comportato che una parte dell’umanità lavori a ritmi infernali per produrre oggetti inutili che un’altra parte di umanità anelerà ad acquistare lavorando a sua volta a ritmi forsennati, impiegando a tal fine gran parte della propria esistenza. Per Madre Natura, invece, questo ha comportato ogni genere di sopruso, a partire dall’uso incosciente delle sue risorse, per passare attraverso la devastazione e il suo avvelenamento in nome di un

progresso mai raggiunto e di un consumo obsoleto. Nella vana ricerca di ciò che in realtà già aveva, l'uomo ha votato per l'allontanamento da se stesso e dalla sua cara Madre. È accaduto così che la generazione degli attuali nonni (classe 1940-50) non ha ereditato le conoscenze di chi la precedeva: è stata quella che ha creduto di trovare il benessere altrove, che ha abbandonato i paesi e le campagne incamminandosi lungo una strada asfaltata che terminava all'interno di un infinito tubo catodico. Neppure l'appello di Charlie Chaplin ha potuto nulla contro questa involuzione del genere umano propagandata come progresso. Nel giro di poche generazioni si è passati dalle chiacchiere del muretto al silenzio multimediale, dalle tate ai tablet, dalle usanze agli standard. Nei primi film di fantascienza si ipotizzava un futuro in cui l'uomo sarebbe stato sostituito dalle macchine e dai robot, ma le cose non sono andate proprio in questo modo: forse è stato più conveniente robotizzare l'uomo impostandolo su ritmi tecnologici e misurando la sua prosperità con il PIL anziché con la felicità.

Fortunatamente, prima che misurassero la nostra memoria con i byte e la nostra consapevolezza con i pixel, qualche anima ha cominciato a reclamare un'esperienza di vita umana: in una manciata di anni sono così fioriti percorsi di decrescita che hanno come matrice comune il rispetto di Madre Natura e di sé stessi. Di questo passo rischiamo che diventi moda autoprodurre ciò che si mangia e coltivare rapporti con tutti gli esseri che popolano il nostro pianeta! Ricordo lo stupore che le maestre ci facevano vivere osservando lo spuntare delle piantine, nate dai semi interrati nei vasetti sul davanzale; ricordo la sensazione stupenda nel correre a piedi nudi sulla terra appena arata; ricordo il sapore delle pesche mangiate sulle piante. Ricordo la brillantezza delle castagne e il profumo dei funghi nel bosco. Possibile che i miei migliori ricordi siano legati a Madre Natura e non ad una passeggiata all'interno di un centro commerciale o a quella del mio avatar nel mondo della realtà aumentata?

Forse è da matti, ma seguire questa nuova moda dell'agricoltura lo consiglierei proprio a tutti, a partire da chi per prevenzione, etica o semplice consapevolezza ha deciso di abbandonare un'alimentazione violenta.

Nasce così nella mia mente, proprio in questo momento di riflessione, la figura dell'"agri-vegano", l'auto-produttore della propria salute, che trasforma il proprio giardino all'inglese in una food-forest o il balcone del proprio appartamento in un meraviglioso orto sinergico. I più intraprendenti riusciranno a convincere le pubbliche amministrazioni a convertire i parchi pubblici in orti pubblici, mentre i più avventurosi rimetteranno mano ai terreni abbandonati e ripopoleranno i ruderi dei paesini seguendo le regole della permacoltura. Le maestre agri-vegane insegneranno la passione della conoscenza, facendo conversazione creativa con i bambini all'interno di un bosco secolare o di un orto naturale.

Ma che cosa sono tutti questi termini appena menzionati?

L'agricoltura naturale proviene dalle esperienze maturate da Masanobu Fukuoka nei primi anni del 1900: originario dell'isola di Shikoku in Giappone, da giovane abbandona la campagna nativa per intraprendere gli studi a Yokohama, divenendo microbiologo. Dopo aver lavorato alcuni anni in laboratorio come ispettore agricolo doganale, decide improvvisamente di abbandonare carriera e lavoro per tornare ad occuparsi dei terreni di famiglia, spinto dall'illuminazione scaturita dall'osservazione di alcune piantine di riso cresciute da sole all'interno di un campo abbandonato da anni e ricoperto di erbe selvatiche. Tornato a gestire i terreni del padre agricoltore, decide però di abbandonare i tradizionali metodi di coltivazione, convinto che l'errore più grande del contadino sia quello di sovvertire l'equilibrio naturale con sistemi che di naturale hanno ben poco. Non occorre dunque lavorare il suolo poiché a questo fine concorrono naturalmente la penetrazione delle radici, così come l'attività di microrganismi, lombrichi, insetti e piccoli animali.

Secondo Fukuoka risulta a tal fine nociva l'aratura del terreno ed è per questo che mette a punto un metodo di semina basato sull'utilizzo di palle di argilla in cui vengono inseriti semi di piante capaci di sostenersi a vicenda. Queste palle vengono lanciate sul terreno così come si trova nello stato naturale, senza intervento alcuno da parte dell'uomo: l'argilla garantisce che i semi in essa contenuti non vengano mangiati dagli uccelli prima della loro germinazione, e nello stesso tempo costituisce la base su cui si svilupperanno le piantine che poi attecchiranno sul terreno.

Quelle che normalmente vengono definite "erbacce infestanti" in realtà non impoveriscono il terreno, ma cedono al terreno stesso parte dell'energia che trasformano grazie alla fotosintesi. Lo fanno tramite i loro essudati e la dispersione delle cellule vegetali morte, elementi indispensabili per la proliferazione di microrganismi utili, assieme agli elementi ceduti dai vegetali, per garantire la fertilità del terreno.

Aborrendo totalmente qualsiasi tipo di concime e sostanza chimica, mediante queste tecniche, Fukuoka è arrivato ad ottenere raccolti di gran lunga superiori a quelli conseguiti mediante l'agricoltura tradizionale.

Negli anni Settanta del 1900 David Holmgren e Bill Mollison, due professori dell'Università della Tasmania in Australia, si chiedono come sia possibile realizzare un ciclo chiuso per l'auto-sostentamento del genere umano. Cominciano così a elaborare un modello agricolo sostenibile basato sulla policoltura, ossia la presenza di diverse specie di alberi perenni, arbusti, erbe, funghi e apparati radicali. Nasce così la "permacultura" (in italiano anche "permacoltura"), termine composto da due parole contratte: "permanent" e "culture", che stanno ad indicare "agricoltura permanente". Ben presto questa ricerca investe tutti gli aspetti del vivere sostenibile, a partire da quelli etici a quelli tecnici ed economici. Come afferma l'Accademia Italiana di Permacultura nella prefazione all'edizione

italiana nel libro *Introduzione alla permacultura* di Bill Mollison, "la permacultura è un sistema di progettazione per realizzare e gestire una società sostenibile, e allo stesso tempo un sistema etico-filosofico ed un approccio pratico alla vita quotidiana: in essenza, la permacultura è ecologia applicata".

Permacultura è dunque progettazione consapevole in grado di riprodurre schemi e relazioni presenti in natura, tali da garantire l'auto-sostentamento locale. Fondamentale risulta dunque l'organizzazione e l'interazione tra gli uomini e tra questi e l'ambiente in cui vivono, in modo da garantire una eco-sostenibilità del vivere. Alla base della filosofia della permacultura vi è la necessità di "prendersi le proprie responsabilità". La progettazione permaculturale si basa sull'importanza della posizione di ogni elemento rispetto agli altri, sulla necessità che ogni componente assolva a molteplici funzioni, alla efficienza energetica basata su un'accorta pianificazione e riutilizzo delle risorse.

Sulla scorta della permacultura e delle esperienze di Fukuoka, Emilia Hazelip (1938-2003) elabora un sistema di coltivazione di tipo permanente in cui si realizzano "bancali" ricoperti di paglia e al cui interno è possibile inserire un impianto di irrigazione a goccia: la chiama "agricoltura sinergica".

Sinergica perché la coltura non è "mono" ma "biodiversa", ossia si utilizzano sullo stesso bancale vegetali di specie differenti, scegliendole in modo tale che si proteggano a vicenda dall'attacco di parassiti e di batteri.

I "bancali" sono aiuole rialzate in terra, di sezione trapezoidale, aventi la funzione di impedire il calpestio dell'area coltivata, di consentire una minor fatica nel lavoro del contadino e di aumentare la superficie coltivabile. La paglia, oltre che costituire una pacciamatura, garantisce una certa umidità anche nei periodi di caldo intenso, riducendo in tal modo il consumo di acqua.

Grazie all'impianto di irrigazione a goccia, poi, l'acqua viene som-

ministrata puntualmente dove occorre, riducendone il fabbisogno. La protezione delle colture dalle malattie e dai parassiti è facilitata dalla biodiversità dell'orto, dall'assenza di monoculture e dall'utilizzo di macerati e infusi di origine vegetale, quali ad esempio quello di ortica e di equisetto (ma ne esistono molti altri in relazione all'obiettivo che si vuole perseguire). Bando quindi ai prodotti chimici e alle concimazioni.

L'osservazione e la comprensione costituiscono la base dell'agricoltura naturale, e grazie a queste si riacquista la serenità del contatto con la Natura: non è più l'uomo che impone i suoi scopi produttivi distruggendo, spogliando ed impoverendo, ma è l'essere umano che impara umilmente, ringraziando Madre Natura di riaccoglierlo a casa.

Questo riavvicinamento, auspicabile per tutti, ha un influsso a maggior ragione importante ed utile per chi si trova ad affrontare malattie fisiche o psicologiche.

Il "rimettersi in sintonia" ha dunque valenza, oltreché interna, anche esterna: il riavvicinamento interno ha lo scopo di riprendere il contatto con il proprio corpo, quello esterno ha per obiettivo l'entrare in risonanza con ritmi e frequenze di Madre Natura. Con il primo si ha la presa di consapevolezza di sé stessi come essere umani, con il secondo si raggiunge la consapevolezza in quanto parte integrante di ciò che ci circonda.

Sorelle piante

"Grazie per ogni volta che passandovi accanto mi avete abbracciato, per aver dato un colore alla mia consapevolezza, per aver nutrito la mia tranquillità."

"Ora che è stato dimostrato che le piante hanno capacità sensoriali, non è giusto mettere sullo stesso piano animali e vegetali?"

Qualche anno fa la persona che seguiva un'alimentazione vegetariana o vegana si poteva innalzare sul pulpito dell'innocenza auto-proclamando la propria estraneità ad un sostentamento basato sull'uccisione di esseri viventi.

Numerosi sono stati gli esperimenti condotti per osservare il comportamento delle piante, o meglio, per dimostrare che non fossero meri vegetali nell'accezione generalmente intesa dall'essere umano. Si sta parlando degli esperimenti di Cleve Backster e ancora della Neurobiologia vegetale del Dottor Stefano Mancuso.

A dir la verità, tutto è partito da Darwin, capace, da solo, di sostenere il peso di affermazioni, le proprie, che erano troppo in anticipo sui tempi, e forse lo sono ancora tutt'oggi considerando i comuni pregiudizi verso il mondo vegetale. Salito alla ribalta con la sua celebre opera *Origine delle specie* (1859), Darwin dedicò gran parte della vita alla botanica e guidato dalla profonda passione per le piante approdò nel 1880 a *The power of movement in plants* (Il potere del movimento nelle piante), libro in cui, tra l'altro, individuò negli apici radicali il nucleo di comando delle piante. Sarà però suo figlio, Francis Darwin, ad affermare con coraggio che le piante sono esseri intelligenti, illustrando approfonditamente quanto asserito, in un lungo articolo pubblicato su "Science" nel 1908. Si può immaginare il polverone che tale affermazione sollevò all'interno di una

comunità scientifica filo-animalista (non certo per alimentazione e per rispetto etico, ma soltanto per affermare dogmaticamente la superiorità della specie anima-dotata), effetto già in buona parte innescato dalle precedenti pubblicazioni del padre.

Ritornando a Cleve Backster, questi nel 1960 monitorò il comportamento delle piante soggette a stimoli di diverso tipo utilizzando il poligrafo, strumento capace di monitorare le loro reazioni tramite misure di resistenza effettuate sulle foglie. La stessa tecnica veniva utilizzata per tracciare le reazioni umane, lavoro che Backster conduceva per la CIA. Un giorno, per mera curiosità, provò a collegare l'apparecchiatura ad una pianta che aveva nell'ufficio, pensando di osservare se avesse dato luogo ad una reazione se sollecitata da un evento traumatico. Quello che lo stupì fu che nel momento stesso in cui pensò di prendere i fiammiferi per bruciare la pianta, il tracciato del poligrafo cominciò ad impazzire. Questo rappresentò l'inizio di una lunga serie di esperimenti grazie ai quali arrivò a sintetizzare con il termine "Energia primaria", la capacità sensoriale delle piante nel percepire le intenzioni e le emozioni umane.

Slittando ai giorni nostri, non si possono trascurare gli studi condotti dalla Neurobiologia Vegetale, scienza fondata dal Professor Stefano Mancuso e dal collega Frantisek Baluska dell'Università di Bonn.

All'interno del Linv di Firenze, il primo laboratorio al mondo di neurobiologia vegetale, si conducono esperimenti inerenti struttura, funzione, sviluppo, genetica, biochimica, fisiologia, farmacologia e patologia dei sistemi (cellule, tessuti, organi) che regolano la risposta della pianta a stimoli interni ed esterni. Ebbene, in base ai risultati finora ottenuti le piante hanno dimostrato di esseri capaci di calcolo e scelta, di apprendimento e memoria. Ma non solo: come Stefano Mancuso, assieme ad Alessandra Viola, ben illustra nel libro *Verde Brillante*, i vegetali, oltre ad essere intelligenti, possiedono non solo gli stessi sensi dei fratelli animali, ma qualcuno in più (circa quindici).

Quanto appena riportato rappresenta sinteticamente e in maniera riduttiva la nascita e il progredire di un nuovo atteggiamento verso il mondo vegetale, una consapevolezza che non può essere più trascurata dall'emisfero cerebrale sinistro dell'umanità: il mondo scientifico.

Va peraltro osservato che il mondo vegetale ha saputo sopravvivere e adattarsi, rivestendo da sempre un ruolo primario per la sopravvivenza degli altri esseri presenti sul pianeta Terra, quello di trasformare in nutrienti essenziali l'energia proveniente dal Sole, grazie alla fotosintesi.

Ci siamo mai chiesti cosa succederebbe se il regno vegetale scomparisse dalla superficie terrestre? Accadrebbe la stessa cosa ai vegetali se ad estinguersi sarebbero gli altri esseri viventi?

Forse sarebbe opportuno rivalutare quanto prima il ruolo del regno verde: è corretto definire in maniera dispregiativa "vegetale" o meno evoluto, chi in realtà era già presente alla nostra comparsa su questo pianeta e che attualmente rappresenta la quasi totalità della biomassa presente sulla Terra?

Ritornando all'alimentazione umana, e quindi alla domanda posta in apertura, occorre a questo punto valutare se sia da porsi sullo stesso piano il regime alimentare vegano (o naturale) con quello carnivoro.

Innanzitutto precisiamo che l'alimentazione vegana si basa su frutta e verdura, oltreché su legumi e cereali. Frutta, legumi e cereali costituiscono i prodotti delle piante e dunque il loro consumo non comporta l'uccisione delle piante stesse. Per quanto riguarda gli ortaggi, se è vero che questi avrebbero una durata della propria esistenza limitata, indipendentemente dal loro consumo o meno, è anche vero che nell'agricoltura tradizionale è l'uomo a porre fine

anticipata alla loro vita. Questo aspetto è peraltro scongiurato da un'agricoltura etica-naturale (dell'agri-vegano, tanto per intenderci) in cui la pianta porti a termine il proprio normale ciclo di vita andando a seme. A tal fine risulta fondamentale "sfogliare" e "non tagliare" l'ortaggio, così da trarre non solo la massima produzione dalla pianta, ma di garantirne la continuità della specie grazie alla conservazione dei semi.

Per quanto riguarda l'uomo carnivoro, si osservano subito due aspetti: il primo è che comunque dovrebbe continuare a cibarsi di vegetali se non volesse estinguersi in breve tempo. In secondo luogo nutrirsi di animali implica, questa volta indirettamente, il consumo di vegetali, alimenti di cui gli animali si cibano. Allora detona motivato il dubbio se sia vantaggioso imbottire di cereali ed acqua (e purtroppo non solo) una mucca per poi mangiarsela, anziché andare direttamente alla fonte e cibarsi quindi di vegetali, che a questo punto sarebbero disponibili in maggiore quantità e per tutti, visto l'oneroso dispendio che se ne fa negli allevamenti.

Ad ulteriore discapito dell'alimentazione carnivora si va ad aggiungere la quantità di risorse necessarie alla produzione di 1 kg di carne (si veda "una fame da leone"). Se è giusto assicurare una vita dignitosa ad ogni essere vivente, e volendo egoisticamente partire dall'essere umano, l'unica scelta possibile appare allora quella di utilizzare direttamente le risorse vegetali che come visto sono non solo capaci di assicurare la nostra sussistenza ma sono anche indispensabili per garantire la nostra salute. Partendo da questa semplice e consapevole scelta, si garantirebbe indirettamente una vita dignitosa anche per gli altri esseri viventi a partire da tutti i fratelli animali che in primo luogo non sarebbero più distinti in commestibili o non commestibili ed in secondo luogo sarebbero costretti a rivalutare l'uomo. Nello stesso tempo, e fintantoché una crescita di consapevolezza permetta di sostentarci solamente con la respirazione e l'esposizione ai raggi solari, dovremmo essere grati al Mondo Vegetale, rispettandolo e mani-

festandogli la nostra gratitudine. Il nostro agri-vegano prima di nutrirsi delle foglie degli ortaggi o dei frutti che si auto-produce, chiederà allora il permesso alle piante di poterle fare entrare a far parte della propria esperienza di vita.

Ma tu, cosa stai facendo?

*“Veramente non lo so,
stavo guardando un film,
poi mi è venuto sonno...”*

Il pover'uomo sembrava voler afferrare la sua infelicità stringendola tra gli attrezzi del suo operare. Come morse le mani avvolgevano il suo volto per nascondere alla vista ciò che lui stesso aveva creato, o meglio, non aveva realizzato.

“Che cosa vorresti fare da grande Luigi?”, gli domandò la maestra il primo giorno di scuola.

“Che cosa vorresti fare da grande?”, gli avevano chiesto gli amici il giorno della sua laurea.

“Che cosa lascerò ai miei figli?”, si chiedeva adesso con i gomiti puntati sulle ginocchia e le mani tra i pochi capelli rimasti.

“Mio nonno ha fatto il pastore, è riuscito ad acquistare la casa in cui viveva da mezzadro e ha permesso a mio padre di frequentare le scuole superiori.”

“Mio padre ha creato dal nulla una piccola azienda artigianale, ha permesso a me e ai miei fratelli di laurearci, ci ha dato una casa.”

“E io, io cosa lascerò ai miei figli?”

Sul binario numero sette il vento di tramontana alzava polvere e cattivo odore, e mentre avvertiva pungere il viso, Luigi constatava di essere, ed effettivamente era, solo su quella panchina dimenticata. Immerso nel labirinto delle sue elucubrazioni mentali, non si era accorto di essere parte attiva di quella circostanza in cui si apprende a vivere.

Sulla banchina del binario otto, esattamente di fronte a lui, due persone, un signore sulla cinquantina e una ragazza di circa vent'anni, stavano discutendo energicamente. D'altra parte il vento trascina-

va di forza quel dialogo proprio in corrispondenza dei ricettori acustici di Luigi, che non esitò a concedergli la propria attenzione.

“Ho veramente perso la pazienza con te”, ringhiava l’uomo. “Non credo che faccia parte del tuo carattere una simile qualità”, rispondeva la ragazza.

“Ma non ti rendi conto che, da quando sei nata, ogni giorno, sono andato a lavorare per mantenere te e tua sorella?”

“Eccolo di nuovo... non hai ancora perso il vizio di far pesare su di noi i sacrifici che sono conseguenze delle tue scelte di vita!”

“Ma perché sei così ingiusta? Cosa ho fatto per meritarmi una figlia che non ha un briciolo di riconoscenza?”

“E poi, torniamo al vero motivo di questa discussione, perché sei scappata di notte dalla tua camera per andare il giorno dopo a quella manifestazione di squinternati? Sapevi benissimo che non voglio vederti assieme a quella gente.”

“Tu chiami squinternato chi ha una consapevolezza per te inarrivabile. Non ti sei ancora reso conto che gli animali non sono stati creati a nostro uso e consumo?”

“Io credo che dovresti studiare anziché pensare a simili sciocchezze; come ti ho detto prima, io lavoro tutto il giorno per darti un futuro!”

“E tu lo chiami futuro il vivere in un mondo come quello che tu non hai cercato neppure per un attimo di modificare? Le uniche volte che sei sceso in piazza erano per comprarti le sigarette... ma non ti accorgi che quelli che tu chiami sacrifici sono fini a sé stessi?”

“Bene, adesso io sarei il genitore che non ha mai fatto nulla per i propri figli... non credi di esagerare? Se potrai proseguire con gli studi che preferisci, se quando ti sposerai troverai una casa già pronta, se quando non ci sarò più potrai avere anche un affitto da riscuotere, questo lo devi a me!”

“Ti ringrazio veramente, ma credi che sia meglio lasciare al proprio figlio delle pantofole d’oro per camminare dentro ad un letamaio, o lasciarlo scalzo per camminare in mezzo a distese di verde?”

Sul binario 7 il rumore dei freni della locomotiva arrivò traghetta-

to dallo stesso vento, per sovrastare bruscamente le voci dei due protagonisti, mentre la sagoma del treno tagliò come un sipario l’interessante scenetta.

Luigi non smetteva di fare ripartire il replay delle ultime battute: quella ragazzina aveva risposto alla domanda che logorava insistentemente i meccanismi dei propri ragionamenti, rimpiazzandola però con una ancor più dilaniante. “Luigi, che cavolo hai fatto tu per consegnare ai tuoi figli un mondo migliore in cui vivere?”

“Luigi, ma tu, cosa stai facendo di importante?”

Da piccolo, nei momenti tristi le lacrime lavavano e portavano lontano i cattivi pensieri; adesso tutto rimaneva lì dentro, mentre il vento continuava a tagliare il viso e il buio si mangiava gli ultimi bagliori di speranza.

“Che cosa vorresti fare da grande, Luigi?” continuava a ripetere la voce della maestra... Nessuna risposta...

“Luigi...” ... “Luigi...” ... “Luigi...” ...

La sua penna smette bruscamente di scrivere, come se lui fosse proprio lì a consumare il suo futuro prossimo... una lacrima gli scende sul viso, sullo zigomo sinistro del Luigi presente. La mano calda di Claudia gli accarezza la nuca e Luigi alza lo sguardo sul bicchiere di frutta frullata che gli ha preparato. “Stavo scrivendo di un mio potenziale futuro, solo l’idea di arrivare al termine della vita senza aver fatto nulla per migliorare questo mondo mi ha rattristato a tal punto che non ho potuto trattenere le lacrime.” “È per questo che ho deciso di condividere con te la mia vita, ed è per questo che i figli che il nostro amore ha generato ti amano così tanto. In questo bicchiere c’è già il tuo contributo ad un mondo migliore, anche oggi hai scelto un’alimentazione non-violenta eliminando dal domani un po’ di inquinamento e di dolore.” Claudia gli accarezza nuovamente la nuca mentre appoggia un foglio piegato sulla scrivania. Luigi lo apre lentamente, lo ha fatto Matteo, il più piccolo dei loro tre bambini. Un bimbo corre scalzo tra distese di prati verdi avvolti da un cielo azzurro e sotto: “Grazie papà, ti voglio bene”.

Dal ferro alla B12

“Erano arrivate le prime televisioni nelle case del mio paese, e ricordo con dolcezza la vecchietta che abitava di fronte a noi mentre mi raccontava con enfasi di quanto era buona quella marca di biscotti, senza averli mai assaggiati, solo perché così dicevano alla tv.”

Francesco, Giacomo, Ciro, Salvatore e Nicola sono cinque ragazzini della Spremirosso agrumi, cinque giovani ciclisti del sud Italia, che hanno l'occasione di mettersi in mostra nella “gara dei colli”, organizzata sulle colline che circondano Firenze. È un sogno che diventa realtà: partono la mattina del giorno precedente la gara, sul pulmino dello sponsor guidato a turno dal presidente e dal vicepresidente. Nel primo pomeriggio i loro occhi assorbono le forme dell'arte di Santa Maria Novella e della Cupola del Brunelleschi, mentre la loro meraviglia abbraccia il David di Donatello. Dormono in una pensione ricavata in un appartamento di un terzo piano qualunque nel vicolo più nascosto e più trasversale alla mondanità fiorentina. La mattina seguente l'intera squadra si sveglia con una colazione all'interno del mercatino di San Lorenzo, dove tra banchi di pellami e di vestiti usati sembra dimenticare il proprio accento a favore del romanzato toscano. Quando il Sole si impenna per riscaldare i turisti dai quali sono attorniati, i ragazzi vengono spinti in un vuoto casuale posizionato proprio di fronte ad un banchetto di maglie colorate. Su alcuni ritagli di cartoncino alcune scritte parlano di cotone biologico, tinte naturali e prodotto artigianale. Ma quello che colpisce da subito l'attenzione di tutta la compagine è la serigrafia di un'immagine stilizzata in cui un toro insegue un ciclista con sotto la scritta “E tu dove la prendi la B12?”. Si guardano increduli ed esplodono in una risata così fragorosa da sbilanciare il sonno statuario dell'anziano venditore. Questi, rizzatosi quasi disin-

voltamente dalla sedia a sdraio in cui i suoi abiti di lino prendevano pieghe antiestetiche, prosegue con andamento lento e pacato nella loro direzione. “Mi stavo giusto domandando chi vincerà la gara dei colli di oggi pomeriggio... ed eccovi qua, buongiorno cari amici!”. “Buongiorno a lei, è forse un appassionato di ciclismo come noi?”, domanda cortesemente Maurizio, il vice-presidente.

“Beh, sì, direi di sì, anch’io qualche ricordo fa ho partecipato.”

“Bella la maglietta con la B12, quanto costa?”, chiede Ciro.

“Oh, quella! Lo sai cos’è la B12, vero? Lo sapete o siete carenti in materia?”

“Lo sappiamo eccome, questi ragazzi sono seguiti da un preparatore e da un dietologo che li controllano a dovere”, risponde Arturo, il presidente.

“Bene, saprete allora dove la prende il toro... la B12 è una vitamina prodotta da batteri e funghi (o miceti) e gli animali la trovano sui vegetali e soprattutto nelle loro radici. E voi dove la trovate?”

“Noi mangiamo la carne, è da lì che la prendiamo, non vogliamo mica avere problemi!”, afferma sicuro di sé Giacomo.

“Ahi, ah, ah! Se ti sentisse il mio caro amico Dottor Pinelli! Ti direbbe che da studi osservazionali risulta che il 75% degli italiani (indipendentemente dal regime alimentare) presenta una carenza di vitamina B12 e quindi sarebbe il caso, nel dubbio, di integrarla. Aggiungo che attualmente è molto più frequente che nel passato assistere ad una carenza di B12 nei carnivori, in quanto gli animali di cui si nutrono vengono fatti crescere nelle stalle, dove non possono quindi alimentarsi direttamente di erba fresca; gli vengono poi somministrati antibiotici che causano loro la distruzione della flora batterica intestinale, inibendo quindi la produzione della B12. Inoltre, mentre in passato, durante la macellazione, avveniva la contaminazione delle carni con le feci contenute nel colon e nel tenue della mucca, con passaggio quindi di una certa quantità di B12, adesso, grazie ad un miglioramento delle condizioni igieniche, questo non avviene più e quindi nella carne il contenuto di cobalamina (così si chiama) è molto basso.”

“E che c’entra la flora batterica intestinale con la B12?”, domanda presuntuoso Francesco.

“La vitamina B12, sia come cianocobalamina che idrossicobalamina, per il suo assorbimento ha bisogno di combinarsi con il fattore intrinseco (o fattore di Castle) che viene prodotto dalla mucosa dello stomaco.

L’assorbimento avviene invece nell’intestino (ileo) ad opera delle cellule della mucosa intestinale.

La B12 sarebbe prodotta anche a livello della nostra flora batterica intestinale, ma poiché il fattore intrinseco è prodotto nello stomaco, cioè un po’ prima considerando il percorso del cibo, la B12 prodotta dalla flora batterica non riesce a combinarsi con lo stesso e viene dunque eliminata con le feci senza essere assorbita. Devo aggiungere che un mangiatore di carne presenta generalmente uno stomaco in condizioni peggiori di quello di un vegano, e quindi con minore produzione di fattore intrinseco e con più probabilità di carenza.”

“Mi scusi, visto che è così preparato, dove la possiamo trovare allora la B12 noi umani? Esiste qualche alimento o dobbiamo metterci a brucare l’erba come le mucche?”, incalza Maurizio.

“Nell’alimento super raffinato certamente non si trova, mentre si può trovare nella frutta e nella verdura dell’orto, perché c’è un po’ di terra e ci sono un po’ di batteri. Sulla buccia della frutta e della verdura si forma un microfilm batterico che produce B12, che purtroppo se ne va con il lavaggio. È possibile trovarla poi negli alimenti fermentati quali gli insalatini cari alla macrobiotica o nei crauti a fermentazione naturale. Comunque la quantità giornaliera di B12 di cui abbiamo bisogno è di 3 microgrammi, e si trovano in commercio integratori con singole compresse che ne contengono grandi quantità. Vi sono poi alimenti additivati, come ad esempio alcuni lattini vegetali, yogurt, eccetera.”

“Quindi vorrebbe dire che questi ragazzi sono carenti di B12?”, si rifà sotto Arturo.

“Non sto dicendo questo, ed in effetti è raro osservare una grave

carezza di B12, anche se si possono verificare insufficienze da minore a maggiore entità che si manifestano dapprima con pruriti alle punte delle mani o dei piedi, irascibilità, dolori alla lingua, fino ad arrivare a gravi sintomatologie nervose come parestesie e danni allo sviluppo nervoso nei bambini. A questi sintomi si può associare l'anemia perniziosa, anemia megaloblastica in cui i globuli rossi vengono prodotti in numero minore e di dimensioni maggiori. La "deplezione", cioè lo svuotamento completo delle riserve di B12, necessita di circa 3 anni nel caso in cui la persona smettesse di assumerne. La carezza di B12 si registra poi in individui con carezza di fattore intrinseco e quindi in presenza di gastriti (atrofica, autoimmune, dell'alcolista) o in persone sottoposte a resezione gastrica e che presentano una minore quantità di stomaco, e quindi di mucosa, che produca il fattore intrinseco. Anche l'utilizzo eccessivo di chemioterapici, antibiotici o altri farmaci diminuisce la produzione di fattore intrinseco. La carezza di acido folico può rappresentare poi un ulteriore fattore peggiorativo per l'anemia megaloblastica. Tene presente che l'acido folico lo potete trovare soprattutto nei vegetali crudi."

"E quella maglietta in cui l'uomo punta una calamita verso quel cinghiale, il quale per risposta ride, cosa significa?", chiede Nicola indicando la stampa incriminata che riporta sotto l'illustrazione la scritta "sei proprio un E.M.E."

"Sai cosa sta ad indicare la sigla E.M.E.?" "Direi anche no, se permette", risponde non senza ironia Nicola. "Ho utilizzato qui un gioco di parole, infatti la sigla E.M.E. starebbe ad indicare Essere Meno Evoluto, ma nella realtà la stampa ha come tema di base il ferro, di cui il tipo "eme" è quello che si trova nella carne."

"Ma perché il cinghiale ride dell'uomo che utilizza la calamita?", chiede allora Ciro.

"A te sembra normale puntare una calamita verso un animale? Cosa è capace di attirare a sé un magnete?"

"Il ferro", rispondono all'unisono i ragazzi.

"Nella stampa l'uomo cerca di catturare il ferro che lui crede di poter trovare nella carne del cinghiale. Ma sapete? Si sbaglia, ed è per questo che il cinghiale si rende conto dell'inferiorità evolutiva dell'uomo."

"Il ferro 'eme', come detto, è quello della carne, si trova nella mioglobina e si assorbe sempre, sia che il nostro organismo ne abbia bisogno che in caso contrario. È per questo che si può considerare il ferro peggiore, pericoloso soprattutto per quelle persone che hanno un alterato metabolismo come nel Parkinson, nell'Alzheimer, nell'emosiderosi, nell'emocromatosi... parolone, vero?"

Si osserva il paradosso di persone che hanno un eccesso di ferro e un contemporaneo cattivo utilizzo dello stesso. Per averne invece un corretto assorbimento, esso va assunto dai vegetali, non dalle carni, trovandolo nelle foglie verdi soprattutto crude ma anche cotte, nei cereali integrali e nei legumi. Ricordate poi che la vitamina C, peraltro ubiquitaria del regno vegetale, e contenuta ad esempio nei limoni, favorisce l'assorbimento del ferro degli spinaci. Il ferro si trova poi nelle barbabietole rosse, il cui colore non è dovuto alla presenza del ferro stesso, ma anche nelle mele. Una persona che mangia frutta e verdura cruda in maniera variata difficilmente ne avrà carezza."

"Mi scusi, le sue magliette sono bellissime, e lei è pure simpatico, ma è sicuro di quello che dice? Dove le ha prese tutte queste informazioni?", chiede Arturo.

"Domanda più che lecita, non si preoccupi di averla posta. Prima di risponderle però vorrei raccontare di un ragazzo all'incirca della stessa età di questi meravigliosi che ho qui di fronte. Gli piaceva passare i pomeriggi in compagnia della sua bicicletta, amava vincere le gare e lo faceva spesso, tanto che la carriera professionistica stava divenendo realtà. A quel ragazzo piaceva nutrirsi di soli vegetali, oggi lo chiamereste vegano; era il primo ciclista dilettante vegano in Italia, forse anche in Europa, ma questo non si può dire con la stessa sicurezza. Il suo sogno era dimostrare che si può vincere il Giro d'Italia soltanto alimentandosi correttamente, ma un giorno

bastò a modificare radicalmente le sue priorità. Il suo compagno di allenamenti morì tra le sue braccia dopo diversi giorni di agonia e di incompiutezza da parte dei medici che avevano sottovalutato le sue condizioni. Da quel momento il suo unico scopo fu quello di diventare un medico che cercasse oltre le apparenze e i consigli farmaceutici, oltre il distacco asettico e il rolex al polso. La sua vita fu quella che si era prefissato, quella di un "medico curioso". Una volta andato in pensione decise di continuare la sua missione di informazione utilizzando nuovi mezzi di comunicazione, come le magliette che vedete qui esposte."

"Adesso mi spiego tutto, ci scusi per la nostra impertinenza e spavalderia, come vede però il suo intento ha dato i frutti desiderati... siamo stati attirati verso il suo banchetto come le lucciole verso i campi di grano. E allo stesso modo l'osservazione delle sue stampe ha fatto nascere in noi le domande alle quali ha gentilmente risposto. Sarebbe così gentile di aggiungere ancora qualcosa a quello che ha detto?"

"Grazie... a voi temerari ciclisti non manca davvero di essere accarezzati dal Sole, che peraltro è il vostro primo fornitore di vitamina D (D3) per mezzo delle radiazioni ultraviolette. Sapete che anche per questa vitamina si verifica una carenza diffusa a causa del coprire troppo il nostro corpo? La vitamina D3 è la vitamina antirachitica: i raggi ultravioletti stimolano l'"ergocalciferolo", un precursore della vitamina D che si trova nella pelle. A questo proposito, mi è rimasta impressa l'usanza nelle popolazioni africane, dove ho prestato servizio come volontario, di esporre il bambino appena nato al sole: sarà un caso, ma in Africa il rachitismo non è diffuso come da noi. Per quanto riguarda le nostre latitudini, la vitamina D3, seppur ancora disponibile, cosa che avviene con più difficoltà al Nord, va comunque integrata. Occorre comunque ricordare di esporre la propria pelle nelle ore in cui le radiazioni sono meno intense, e proteggerla con idonee creme protettive. Questo vale ancor più per voi che spesso pedalate nelle ore centrali della giornata, vero?"

Come in preda ad una insaziabile sete, il gruppo di ciclisti non sembra voler smettere di attingere a quella preziosa sorgente, per cui il vice-presidente si fa ancora avanti.

"Dottore, lei prima ha parlato della sua alimentazione vegana e del suo intento di dimostrarne l'importanza. Mi chiedo però come facesse a vincere delle gare mangiando solo vegetali, e nello stesso tempo mi domando come sarebbe possibile per questi ragazzi che si trovano, nel pieno della crescita, ad affrontare simili fatiche."

"L'errore ricorrente nel settore sportivo è il credere che le proteine siano un'ottima fonte energetica, mentre per venire utilizzate devono essere trasformate in carboidrati. Vanno quindi preferiti cereali integrali, frutta e verdura cruda prima di svolgere le attività. Le proteine vanno invece assunte soprattutto da legumi e cereali per preservare la massa muscolare. Non esistono le proteine nobili della carne, perché tutti gli animali, frugivori ed erbivori, prendono le proteine proprio dall'ambiente vegetale. Non credo che bufali, elefanti, rinoceronti e gorilla, animali famosi per le loro possenti masse muscolari, abbiano bisogno di ricorrere ad un'alimentazione carnea. Noi siamo frugivori e condividiamo con l'orango ed il gorilla, che non si nutrono di carne, lo stesso tipo di apparato digerente. Quindi se volete dei ragazzi che siano forti in bicicletta e che recuperino velocemente le energie, devono nutrirsi di legumi e cereali, molto ricchi in proteine, e di frutta e verdura cruda. In questo modo non sovraccaricheranno l'organismo nell'assimilare grassi saturi, colesterolo e proteine acide, tutte sostanze che si ritrovano nella carne e nei latticini. Occorre alimentarsi senza rischiare di ammalarsi di malattie croniche come tumori, malattie cardio-vascolari e auto-immunitarie. Vi consiglio quindi di eliminare prodotti animali dalla dieta di questi ragazzi. Prestate comunque attenzione all'integrazione di vitamina B12 e D3."

"Adesso, non vorrei apparirvi scortese, ma credo sia necessario che andiate ad onorare la gara per la quale siete venuti: tra circa venti minuti vi dovete presentare all'organizzazione della corsa."

“Non abbiamo ancora domandato il suo nome, le saremmo grati se ci potesse lasciare un suo recapito per poter approfondire. E poi i ragazzi credo vogliono acquistare qualche maglietta,” dice Arturo. “Mi chiamo Dante” dice mentre insacchetta le magliette richieste, “il mio recapito lo trovate sulle borsette. Grazie per aver voluto condividere questo momento della vostra vita con un vecchio curioso... In bocca al lupo per la gara, a presto!”

Mentre la giovane leva ciclistica si allontana, come una fresca brezza si manifesta sulle spalle di Dante la presenza di Gemma, la compagna di momenti indimenticabili. “Anche questa volta hai seminato nuova luce dentro a giovani sguardi... ascoltandoti sono sempre più convinta che Gino abbia sacrificato volontariamente la sua vita per permettere a te di comprendere la tua.” “E sei altrettanto sicura che io abbia compreso? Non passa giorno in cui io non pensi di poter fare di più, in cui non mi senta insicuro che il contributo che do sia sufficiente... poi avverto il profumo delle tue parole e mi pervade la sensazione che domani potrò fare meglio, nonostante le lancette di questo orologio che mi regalasti continuano ad avvicinarmi dolcemente al momento in cui ti potrò riavere acc...” “Non vuoi sapere cosa ne sarà di quei giovani ciclisti conosciuti poco fa?”, lo interrompe Gemma. “Certo, trovi sempre il modo di...”. “Fra qualche settimana il presidente della società ti telefonerà per dirti che ha parlato con i genitori, e per chiederti se te la sentirai di preparare una dieta equilibrata a base di vegetali per quella che diventerà la prima squadra ciclistica vegana. Ciro fra sette anni sarà il primo corridore vegano a vincere il Giro d’Italia, e tu sarai al traguardo ad aspettarlo. Adesso voltati, la giornata sarà ancora lunga e il vento avrà ancora bisogno di mescolarsi alle tue parole per rinfrescare le coscienze.”

Una leggera brezza incoraggia Dante a voltarsi, e ad accorgersi solo adesso che altre due persone attendono, con in mano una sua maglietta, per mescolare la loro polvere di eternità con la sua.

*“Ho lasciato una scia di emozioni
ad aspettarti all’inizio di ogni salita,
perché tu possa affrontare con coraggio
ogni pedalata che ti avvicina al risveglio.”*

Postfazione

Asclepio ritrovato

Dal medico *integrato* al medico *integrale*

di Fabrizio Dresda

Il veganismo è da tempo in rapida ascesa, più o meno, in ogni fascia sociale. Non è difficile oggi trovare persino un medico vegano, che incomincia a non essere più una rarità. Detto questo, diciamo subito però, che non può, quindi, che rallegrarci di spendere due parole per questo libro di un medico vegetariano, prima, e vegano, poi, da diverse decadi; il nostro, infatti, ha avuto la fortuna di conoscere il grande maestro di noi tutti Armando D'Elia, e soprattutto si impegna egregiamente per aprire le coscienze dei suoi lettori e di chi ne segue la meritoria opera di informazione. La sua storia e il suo lavoro sul campo sono bene preziosi e ancora rari.

Il dottor Vasco Merciadri ci trasporta, con stile narrativo, verso una visione della professione medica più che impegnata ad essere *integrata* nel sistema (fatto di tac e pillole colorate, che tanto giovano alla carriera, al portafoglio, alla vacuità del proprio ego), a delineare la figura di un medico *integrale* (o potremmo dire anche *olistico*), ovvero di un medico che guarda con occhio sì clinico, ma essenziale, agli elementi vitali del nostro organismo. E così ci vengono delineati, tramite brevi e semplici racconti, gli elementi fondamentali della nostra fisiologia che devono essere sempre presenti sia nella prevenzione che nella cura di ogni sofferenza, anzi sono la sola e vera prevenzione e cura che si conoscano. Il resto è solo medicalizzazione della vita, trattamenti farmacologici, che costituiscono esclusivamente un pallido palliativo oltre che un gigantesco business.

In questo modo ci vengono offerti i cardini *naturali* della salute che si chiamano: alimentazione, respiro, postura, movimento, luce solare, una mente distesa e via dicendo. Sicuramente, ha contribuito

nell'acquisizione di questa consapevolezza anche lo stesso pratica dello Yoga (da svolgersi sempre, ci viene opportunamente detto, con la dovuta precauzione), pratica così attenta alla riscoperta del proprio corpo nei suoi elementi vitali come il respiro o la postura. O viene sottolineata l'importanza del movimento, che sia il più fisiologico possibile, e quindi, viene consigliata giustamente una camminata a passo svelto, magari, invece che una corsa prolungata.

Ovviamente, posto importante occupa l'alimentazione che deve essere parte del bagaglio conoscitivo di chi si occupa della salute. Pensate, infatti, che nei corsi di laurea in Medicina, non si studia la nutrizione umana.⁷ Non si vede infatti come possa occuparsi della salute chi non sa nemmeno cosa debba entrare in bocca e, quindi, nel nostro corpo e determinerà in modo importante quello che siamo; è per questo che ciecamente e disperatamente gli stessi si affannano a somministrare i più assurdi veleni (*farmacon*), d'altronde il medico cerca inutilmente di capire la malattia, senza sapere cos'è la salute.

L'uomo, infatti, è un animale tropicale frugivoro (ovvero, fruttivoro),⁸ adatto a mangiare solo la frutta (come lo stesso Armando D'Elia aveva dimostrato⁹). Non a caso, il nostro Vasco, smonta sapientemente, tramite l'anatomia e la fisiologia comparate, come l'uomo non sia un animale carnivoro, ed analizzando più a fondo potremmo vedere come non sia, per esempio, nemmeno erbivoro, granivoro o radivoro. Importante anche la constatazione etica, sulle nostre *sorelle piante*, come esse siano esseri viventi a tutti gli effetti e meritino il rispetto della loro vita, così come è dovuto a tutti gli animali. In questo modo potremo rispecchiarci nel nostro piatto,

7 Senza considerare che non si studiano l'anatomia e la fisiologia comparate, la botanica, la biochimica vegetale, eccetera.

8 Infatti, frugivoro deriva dal latino *fruges*, che primariamente significava frutti, in senso stretto (ovvero, in senso botanico), solo successivamente è passato ad indicare, in modo generico, vegetali (cioè i frutti della terra).

9 A tal proposito si consiglia vivamente la lettura fondamentale di A. D'Elia, *Miti e realtà dell'alimentazione umana*, Edizioni Sì.

senza vedere i segni della violenza o del sangue versato. Inoltre le piante tramite i metaboliti secondari killer (o fitossine, presenti in tutte le parti anatomiche: radici, foglie, fiori e semi), prodotti per difendersi da predatori e parassiti, risultano avere importanti effetti tossici sul nostro organismo, a differenza della frutta¹⁰ che si rivela l'alimento più salutare in assoluto.

In questo momento storico si rivela fondamentale che l'umanità civilizzata, così profondamente malata nel corpo e nella mente, possa ritornare verso una vita più salutare, e quindi naturale. Al riguardo, si rivela fondamentale il cambiamento di paradigma alimentare, ancora centrato sul falso mito dell'onnivorismo della specie umana, un errore colossale dal punto di vista scientifico e dalle conseguenze sociali ed ambientali catastrofiche. Nessun animale è onnivoro, in natura, nel proprio habitat specie-specifico. L'uomo stesso non è *onnivoro* ma solo *onnariano*, cioè mangia di tutto come un animale addomesticato, ma non perché sia adatto a mangiare di tutto. In attesa che l'uomo possa ritornare a cibarsi esclusivamente del proprio cibo specie-specifico, ovvero la frutta, la scelta vegana, come sottolineato giustamente da Vasco, si rivela una scelta fondamentale per incominciare a rimettere ordine dal punto di vista biologico ed ecologico, dato che l'alimentazione cadaverica e la zootecnia rappresentano la più grande sciagura della storia civilizzata. E per rendere questa scelta un passo davvero importante, ci piace sottolineare che magari nell'alimentazione vegana, cioè a base di soli vegetali, la frutta occupi il posto principe.

10 Ovviamente, non tutti i frutti sono idonei per l'uomo; ne esistono, infatti, quasi 300 mila tipi ed alcuni sono tossici. In ogni caso, la frutta acida, per esempio, come gli agrumi, non sono idonei per l'uomo. In ogni caso per approfondire la lezione deliana segnaliamo: *Specie umana: progetto 3M*, 2° edizione, a cura di Fabrizio Dresda, liberamente scaricabile dai siti internet: www.cosmofruittariano3m.altervista.org; www.cosmofruittariano-3m.blogspot.it.

Scienza e poesia

di Maurizio Falasconi

Fin da bambino, ho sempre subito il fascino dei racconti dei miei nonni, venivo rapito dalle loro narrazioni, come una sorta di ipnosi emotiva che mi coinvolgeva dall'inizio alla fine e mi faceva vivere tutto ciò che ascoltavo.

Adoravo rimanere in religioso silenzio per non perdere neanche una parola dei loro discorsi, perché reputavo un privilegio il poter ascoltare le esperienze ed i racconti delle persone "brizzolate". Mi trasmettevano sicurezza. Mi davano serenità.

Ecco, leggere questo libro mi ha fatto tornare indietro nel tempo.

Mi ha permesso di rivivere quelle meravigliose emozioni, nonostante oggi io non sia affatto né un bambino, né, ahimè, un adolescente, ma sulla mia testa e nella mia barba comincia ad essere presente anche il colore bianco.

Il libro si legge come un romanzo, dove però la narrazione non è frutto della fantasia degli autori, ma risulta evidente tutto il loro vissuto, un bagaglio di conoscenze e di emozioni di inestimabile valore.

E c'è di più.

La caratteristica, a mio avviso, più emblematica è che gli autori sono riusciti a raccontare la loro storia combinando sapientemente due concetti che sarebbero antitetici per definizione: la scienza e la poesia. La scienza con i suoi dogmi e le sue evidenze, frutto di sperimentazioni attraverso le quali si stabilisce e si misura un dato certo e oggettivo (almeno fino a prova contraria).

La poesia, all'opposto, che scalda il cuore, trasuda emozioni, stimola la fantasia, tutte peculiarità che non possono essere misurate da nessuno strumento e che, soprattutto, permettono a ciascun lettore di vivere individualmente e soggettivamente ogni singola emozione.

Concludo questo mio pensiero ringraziando il mio caro amico Vasco, sia per aver condiviso questo incantevole testo, che per avermi dato l'onore ed il piacere di scrivere queste righe.

Indice

- 5 Prefazione
- 5 Un continuo aprirsi di porte
di Renata Balducci
- 7 La malattia è un messaggio
di Marilù Mengoni
- 9 Introduzione
di Vasco Mercuri
- 12 Introduzione
di Daniele Boni
- 15 Incontri
- 21 Ritrovarsi
- 27 Fratelli in Africa
- 33 Comportamento schizofrenico
- 37 Una bistecca ed un fiasco di vino
- 41 Sul mio sentiero
- 43 Lo scorrere del tempo
- 47 La morte ed il senso della vita
- 51 Ti accetto così come sei

57	Comincia a muoverti	131	Uno specchio nel piatto
61	Adesso puoi respirare	137	Agri-vegano
65	Se ridi ti fai contento	143	Sorelle piante
69	Yoga e meditazione	149	Ma tu, cosa stai facendo?
70	Un atto di consapevolezza: lo Yoga	153	Dal ferro alla B12
74	La meditazione: nella posizione dell'osservatore	164	Postfazione
75	Rilassamento cosciente	164	Asclepio ritrovato - Dal medico <i>integrato</i> al medico <i>integrale</i> <i>di Fabrizio Dresda</i>
75	Training autogeno	166	Scienza e poesia <i>di Maurizio Falasconi</i>
77	Consapevolezza "Adesso"		
83	Il medico in famiglia		
87	Rimettiti nelle tue mani		
91	Iridologia		
95	Omeo-empatia		
97	Le origini		
99	La preparazione		
99	Le reticenze allopatiche		
100	La malattia in omeopatia		
103	Dove stai con la testa		
109	L'uomo primitivo		
115	Una fame da leone		
125	Una fame da vitello		

I NOSTRI



ISBN: 9788895577036



COME INSEGNARE LE REGOLE AI BAMBINI

Il libro insegna ad ottenere il rispetto delle regole da parte dei bambini attraverso un metodo sperimentato basato sull'ascolto e sul rispetto delle emozioni del bambino. Non serve la forza o un metodo autoritario: si può efficacemente guidare un bambino con decisione e affetto allo stesso tempo.

Andrea Magnani è laureato in Filosofia e in Scienze Psicologiche dell'Intervento Clinico. È autore di *L'arte di crescere*.

2007, pagg. 64, € 7,00, cm 13x20,5, collana Rivoluzione Naturale

ISBN: 9788895577241



TUTTO QUELLO CHE OCCORRE SAPERE PRIMA DI VACCINARE IL PROPRIO BAMBINO

Le vaccinazioni sono una pratica che coinvolge tutta l'infanzia. Molte sono le voci che invitano alla prudenza: iniettare nelle vene di un bambino piccolissimo sostanze chimiche e biologiche non può non avere effetti collaterali.

Eugenio Serravalle è medico specializzato in Pediatria Preventiva, Puericoltura e Patologia neonatale.

2009, pagg. 108, € 9,00, cm 13x20,5, collana Evoluzione

ISBN: 9788895577623



IL SEGRETO DEL BOSCO DELLE QUERCE ANTICHE

Illustrata a colori da Sarah Benelli, una splendida storia educativa che insegna ai bambini come usare la Legge dell'Attrazione. **Silvia Minguzzi**, fondatrice dell'Accademia dell'Intelligenza Emotiva e **Claudia Lattuga**, ricercatrice presso la stessa Accademia, mettono in campo tutte le loro conoscenze, e tutto il loro amore per i bambini, in questa sapiente favola educativa.

2010, pagg. 96, € 12,00, cm 17x24, collana Civette sul comò

ISBN: 978895577753



MITI E REALTÀ DELL'ALIMENTAZIONE UMANA

Edizione rivista e ragionata di uno dei libri più importanti sul tema dell'alimentazione, che demolisce, pezzo a pezzo, tutte, o quasi, le credenze alimentari dietetiche forniteci, in maniera interessata, dalla cultura cosiddetta ufficiale. E lo fa utilizzando informazioni e dati ufficiali e di validità conclamata.

Armando D'Elia, laureato in Chimica e in Scienze Naturali, membro del comitato scientifico AVI (fino alla sua scomparsa nel 1999), è considerato il padre dell'alimentazione vegetariana in Italia.

2012, pagg. 280, € 16,50, cm 17x24, collana Exoterica

ISBN: 978898884568



MUSSOLINI E GLI ILLUMINATI

Un'analisi storica documentata, che porta a scoprire come dietro la facciata di una lotta delle 'democrazie occidentali' contro il totalitarismo fascista si sia celata una guerra fra l'alta finanza mondiale, impregnata di cultura magica ed esoterica, e altre forze, che giocavano la loro partita per il potere mondiale anche sulla testa di un dittatore che verrà sacrificato in un rito esoterico... Gli Illuminati, divisi in fazioni e gruppi rivali, controllano i governi, i servizi segreti, l'alta finanza. Mussolini era a conoscenza dei loro piani? E per questo venne ammazzato?

Enrico Montermini è un ricercatore indipendente. Volto noto della Rete, collabora con l'associazione culturale Accademia della Libertà e con alcune riviste.

2011, pagg. 66, € 7,50, cm 15x21, collana I Report

ISBN: 978895577727



COME FAR FARE I COMPITI AI BAMBINI

Il libro fornisce efficaci indicazioni per far diventare il momento dei compiti un'occasione serena di crescita sia per i figli, sia per i genitori. Insegnare ai nostri bimbi ad essere responsabili ed autonomi li aiuterà a diventare adulti equilibrati e sicuri di sé.

Sabrina Salmaso, laurea in Scienze della Formazione e Master in Pedagogia Clinica, lavora sulle problematiche relazionali e comportamentali dei bambini.

2008, pagg. 62, € 7,00, cm 13,5x20,5, collana Ranocchi e Principi

ISBN: 978898884216



I FUNGHI CHE CURANO

Un testo sintetico, ma esauriente, sull'utilizzo dei funghi medicinali, preziosissimi fornitori di sostanze utili alla vita e fortemente attive in numerose patologie, compreso il cancro. Tanto l'esperienza quanto le moderne ricerche testimoniano la validità della pratica tradizionale, che ha sempre considerato i funghi eccellenti alimenti e farmaci. In appendice, un breve studio sulle alghe e sulle loro altrettanto straordinarie proprietà.

2015, pagg. 70, € 9,00, cm 15x21, collana Rivoluzione Naturale

ISBN: 978898884261



CHE COS'È IL SIGNORAGGIO BANCARIO

Chi controlla l'emissione del denaro possiede un'arma dalla potenza inaudita nella battaglia per il Potere. Da tempo i banchieri controllano lo svolgersi delle vicende mondiali, producendo dal nulla il denaro con cui comprare beni materiali e, soprattutto, gli altri uomini, pronti a vendersi in spregio a ogni morale. Conoscere il potere derivante dall'emissione di moneta permette ai popoli di difendersi e di creare una società prospera e giusta, una volta liberatisi dagli usurai.

Cosimo Massaro ha all'attivo diverse pubblicazioni.

2016, pagg. 80, € 8,50, cm 15x21, collana Exoterica

ISBN: 978895577777



LA MONETA DI SATANA

"... luoghi occulti, personaggi misteriosi alla scoperta di verità che via via verranno svelate nel corso della lettura. La fantasia insita nel romanzo si mescola al reale... Uno dei personaggi della storia svela la truffa del signoraggio bancario, ossia lo strumento malefico usato per schiavizzare i popoli della terra, spiegando il reale funzionamento del sistema economico e chi siano coloro che siedono al vertice della piramide del potere. Un libro entusiasmante che bypassa l'autocensura dei mass-media." (Salvatore Tamburro)

Cosimo Massaro fa parte, dal 2013, del direttivo della Scuola Auritiana. Con Edizioni Si ha pubblicato *La caduta dell'ultimo impero* ed *Eurodisastro*.

2012, pagg. 130, € 12,00, cm 15x21, collana Exoterica

Collana EXOTERICA

La cultura è oggi 'esoterica' e piramidale. Le verità sono camuffate, le informazioni più importanti sono utilizzate da un'oligarchia che si tramanda nei secoli e manipola a proprio uso e consumo il resto dell'umanità. Rompere questo monopolio 'esoterico' è l'obiettivo di questa collana.

ISBN: 978898884401



EURODISASTRO

L'Euro è l'esito ultimo di un sistema monetario che espropria i popoli e garantisce ai banchieri guadagni astronomici e il potere assoluto. Questo saggio ripercorre la storia della moneta e delle banche, il rapporto fra queste e il Potere e le conseguenze sociali di tale dominio.

Cosimo Massaro è autore dei libri *La moneta di Satana*, saggio sotto forma di romanzo, e *La caduta dell'ultimo impero*.

2013, pagg. 98, € 10,00, cm 15x21

ISBN: 978895577913



LA CADUTA DELL'ULTIMO IMPERO

Thriller i cui protagonisti mettono a repentaglio le proprie vite, pur di essere interpreti nella battaglia tra le forze dell'oscurità e quelle della luce. I Signori del denaro non hanno scrupoli, nulla può indurli ad abbandonare la propria sete di potere e gli incredibili privilegi di cui godono... Libro basato sul lavoro del professor Giacinto Auriti, l'uomo che per primo ha osato sfidare lo strapotere delle banche facendo conoscere le loro truffe e i loro fini.

Cosimo Massaro è autore dei libri *La moneta di Satana*, saggio sotto forma di romanzo, ed *Eurodisastro*.

2012, pagg. 122, € 12,00, cm 15x21

ISBN: 978898884433



IL TRADIMENTO DELLA COSTITUZIONE

Questo libro dimostra come i Trattati dell'UE – e gli eventuali "Stati Uniti d'Europa" – siano incompatibili con la nostra Costituzione e con i lavori dell'Assemblea Costituente, la quale respinse sia le ipotesi federative che tutte quelle cessioni di sovranità cui l'Italia si è illegittimamente assoggetta dal 1992.

Giuseppe Palma, avvocato, è autore di numerose pubblicazioni. È iscritto all'Associazione Ris.co.s.s.a. Italiana – Diritto e Economia per la Democrazia.

2016, pagg. 100, € 10,00, cm 15x21

ISBN: 978898884407



L'UOMO E IL DENARO

Un'analisi implacabile del potere delle banche e dei banchieri. Un eccezionale documento di accusa nei confronti degli economisti istituzionalizzati, che dalle loro cattedre universitarie operano coscientemente per nascondere i meccanismi economici con cui il Potere si rafforza quotidianamente.

Fabiucio Maggiore è un economista autore della tesi più letta d'Italia (*Signoraggio bancario e Sovranità monetaria*). Blogger, studioso e sostenitore delle monete complementari, Membro del C.S.M. (Centro Studi Monetari) e ricercatore di E-Democracy Italia.

2015, pagg. 120, € 9,50, cm 15x21

ISBN: 978895577968



ADDIO AL DEBITO

Gli studi contenuti in questo libro portano a ritenere che il debito pubblico italiano sia, in termini giuridici, un 'debito detestabile', contratto, dopo la perdita della sovranità Monetaria da parte dello Stato, per i propri interessi da una classe politica in combutta con banchieri, finanziari e speculatori. Dal punto di vista del Diritto Internazionale il Popolo Italiano non ha alcun debito con le Banche. È la Casta che deve vedersela con i Banchieri suoi complici.

Salvatore Tamburro, economista napoletano noto per il suo frequentatissimo blog, è autore di *La Via del Denaro* e di *Non è crisi, è truffa!*.

2013, pagg. 60, € 8,50, cm 15x21

ISBN: 978898884490



DALLA CRISI DELL'EURO AL RILANCIO DELL'ECONOMIA LOCALE

Questo libro spiega come sia possibile affrontare il problema del disastro annunciato conseguente all'implosione dell'Euro, rivitalizzando o creando circuiti economici indipendenti dall'attuale sistema monetario, utilizzando una moneta alternativa emessa 'a credito' (di proprietà del cittadino che la detiene), anziché 'a debito' (di proprietà della banca che la emette).

Paolo Tanga, laureato in Economia e Commercio, è stato impiegato direttivo nell'INPS e Direttore Principale all'interno dell'Istituto di emissione Banca d'Italia.

2016, pagg. 70, € 9,00, cm 15x21

ISBN: 9788898884643



L'INCANTESIMO DELLA MONETA

La nostra è soprattutto un'economia finanziaria, dove il ruolo svolto dalla circolazione monetaria è assolutamente decisivo, eppure la questione monetaria sembra essere materia oscura ai più; in particolare risulta non adeguatamente divulgata la conoscenza di chi emette, distribuisce e gestisce la moneta, che è il mezzo fondamentale per controllare la ricchezza di una nazione o di una comunità.

Fabrizio Dresda è insegnante di lettere, scrittore e ricercatore indipendente nel campo dell'alimentazione naturale, della storia della civiltà e della sovranità monetaria.

2017, pagg. 114, € 11,00, cm 15x21

ISBN: 9788898884322



MANUALE DELLA RIVOLUZIONE FRUTTARIANA SOSTENIBILE

Il Progetto 3M unisce elementi scientifici, storici, sociali e salutistici, elaborando una visione del mondo coerente e un percorso alimentare che assicura la salute individuale e conduce a una società sostenibile e giusta nei confronti di tutti gli esseri viventi. Una rivoluzione che ha il suo asse portante nella 'carpotecnia', ossia nella tecnica di lavorazione del frutto che determina la produzione di prodotti culinari di alta qualità garantendo un minimo impatto ambientale e un basso costo di produzione.

Nicolas Cavallucci è scrittore, conferenziere, ricercatore indipendente nel campo dell'alimentazione e della sostenibilità ambientale.

2016, pagg. 144, € 9,50, cm 15x21

ISBN: 9788895579252



INGANNATI

Dal terrorismo alle guerre, dall'AIDS alle pandemie, dal global warming alla crisi economica: le paure dei nostri tempi che ci impediscono di vivere liberi. Nel libro sono raccolti alcuni dei principali inganni, mettendoli in relazione fra di loro, per evidenziare la strategia unitaria contro l'uomo allo scopo di allontanarlo dal suo Creatore.

Alberto Medici è un ingegnere elettronico che ha seguito da vicino, per diversi anni, siti di libera informazione come "Effdieffe", "Disinformazione", "Infowars" e "luogocomune".

2012, pagg. 292, € 15,00, cm 16x22