



Vivi con gli agenti naturali

Pubblicazione trimestrale dell'ACNIN fondata da Luigi Costacurta nel 1984

Anno 40° - 2/2024

LA VERA GUERRA

Dopo l'illusione degli ultimi anni del 1900, pensavamo che il crollo dell'Unione Sovietica avrebbe migliorato le prospettive di pace non solo in Europa ma in tutto il mondo. Le cose sono andate molto diversamente ed abbiamo guerre in Europa e nel Medio Oriente. Ogni guerra ormai uccide più civili che militari e ciascuna delle parti si ritiene dalla parte del giusto ed accusa l'altro di aggressione prepotente e ingiustificata.

L'ACNIN non si interessa di politica, ma dobbiamo constatare che la vera guerra non è quella che combattono i militari, con missili, droni e bombe, ma è quella che una piccola parte della società combatte contro la maggior parte delle persone.

Non si tratta di una guerra che vuole uccidere, ma di una che vuole convincere. Le grandi aziende vogliono che la gente acquisti i loro prodotti; i politici vogliono che la gente obbedisca alle loro leggi; i giornalisti vogliono che le persone credano alla loro narrazione dei fatti; i magistrati vogliono dettare la loro legge a tutti, politici, giornalisti e cittadini.

In TV ci sono ditte che obbligano le persone ad acquistare due prodotti uguali, dicendo che uno dei due è gratis. C'è molta pubblicità di prodotti che sono utili solo a chi li vende. Il Parlamento Europeo vuole imporre a tutti delle regole "per salvare il pianeta"; regole che non hanno nessuna vera base scientifica, ma fanno parte dell'inganno globale.

Luigi Costacurta diceva spesso che ormai (35 anni fa) "si vive e si muore a norma di legge". Vivere in una società che ha abbandonato la natura per rincorrere il benessere economico sta portando l'umanità al disastro: non al disastro economico, ma a quello sociale. Si alzano sempre più voci che avvertono che i giovani sono spaesati e meno legati alla realtà; preferiscono le illusioni del mondo virtuale: amici virtuali, discorsi superficiali, idee sempre più radicalizzate perché prive di sostanza logica. Stiamo vivendo in un mondo in declino e ci viene detto che per "salvare il pianeta" dobbiamo deciderci ad obbedire ai capi.

Non basta più non fare del male al prossimo: ormai le leggi puntano ad

obbligare la gente a non fare del male a se stessa e a comportarsi in maniera ordinata. Si sta replicando la trappola di Nimrod, raccontata nella Genesi.

Nimrod era re di Babele e volle edificare una città con una torre che arrivasse fino al cielo: è chiaro il simbolo della società perfetta. Per costruire questa società perfetta Nimrod impose al popolo di non usare pietre per costruire la torre, ma di usare mattoni. Le pietre sono tutte diverse, mentre i mattoni sono tutti uguali, facili da accatastare.



E per unire i mattoni disse loro di non usare la malta, che va preparata con competenza, mescolando sabbia, cemento e acqua: meglio usare il bitume, che è già pronto in natura e basta raccogliarlo. È evidente il simbolo del pensiero unico, confezionato da altri, che la gente deve solo accettare, senza discutere e senza ragionare.

Usare pietre tenute assieme dalla malta richiede sforzo, intelligenza e pazienza con le diversità altrui. Usare mattoni tenuti assieme dal bitume richiede solo obbedienza. Abbiamo pensato noi per voi: vi diciamo noi cosa è meglio per voi. Fidatevi!

La vera guerra del nostro tempo è questa: i vari re Nimrod vogliono che diventiamo tutti dei mattoni, persone uguali e prevedibili, che credono in un pensiero unico calato dall'alto, da chi è più intelligente. Qualcuno ha proposto che lo Stato decida cosa è vero e cosa è falso anche in fatto di scienza, di etica e di morale.

Nei secoli passati il re di turno aveva imposto una religione di Stato e chi era eretico e non obbediva veniva messo sul rogo. Esemplare fu il destino riservato a Giordano Bruno, che osò dire cose diverse da quelle scritte nella Bibbia. Credevamo che quell'epoca fosse finita, relegata ai libri di storia.

E invece quella mentalità sta risorgendo. I novelli re vogliono ancora punire gli eretici. Chi osa mettere in dubbio le sentenze degli "scienziati" e non crede ai vaccini, all'effetto serra, alle auto elettriche, alle caldaie a pompa di calore, chi non tiene le catene in auto anche se splende il sole, chi non obbedisce alle migliaia e migliaia di leggi che i Parlamenti (nazionale ed europeo) sfornano a getto continuo, sono eretici degni di morte.

Se non di morte fisica, almeno di morte psicologica e sociale. L'eresia deve essere sradicata perché è pericolosa. Dove stava la pericolosità delle eresie del passato, sui dogmi religiosi? Il loro pericolo stava nel loro assoluto buon senso: si capiva subito che erano idee giuste, per questo erano pericolose ed andavano soppresse con la violenza.

I moderni re Nimrod hanno la stessa paura: è pericoloso lasciare che la gente ragioni usando il buon senso comune, facile da capire. È meglio sopprimere brutalmente questi eretici, per evitare che queste nefaste idee si propaghino. È questa la vera guerra che si combatte oggi. Si chiama Ipse Dixit! Lo diciamo noi! Fidatevi! □

INDICE

- 2 - Risposte del CT
- 3 - Ilya Prigogine
- 4 - Assemblea 2024
- 5 - Bagni freddi o caldi
- 6 - La fibromialgia - Nutri Score
- 7 - Ha-Himsha - Transizione di genere
- 8 - Malattie e malati
- 9 - Demonizzare certi cibi
- 10 - Elicobacter - La cura dell'amore - Analfabeti culturali
- 11 - Costantinopoli
- 12 - Convegno di Uzzate - Acnini in Brasile
- 13 - I cambiamenti climatici
- 14 - L'acqua della salute
- 15 - Vivere le esperienze
- 16 - Informazioni Generali ACNIN

2 IL CT RISPONDE

DOMANDA: Buongiorno, desideravo chiederle un chiarimento, riguardo il consumo di frutta secca. Lezaeta nel suo libro parla solamente di semi di albero, cioè noci e mandorle soprattutto; come mai? gli altri semi che non sono di albero tipo semi di zucca, sesamo, girasole ecc. non vanno bene? Poi volevo sapere, io mangio circa 7 o 8 noci oppure 10 mandorle al giorno lontano dai pasti, vanno bene ogni giorno o no? Mi scusi se sono banale. Comunque grazie e buona giornata.

RISPOSTA: Probabilmente al tempo di Lezaeta (ormai oltre 70 anni fa) non si vendevano semi di ortaggi (zucca, sesamo, ecc.). Vanno bene. In genere è bene abbinare delle verdure crude a noci o mandorle per facilitare la digestione. Per quanto riguarda la quantità, non è bene assumere molte proteine, sia pure vegetali. Fanno lavorare molto fegato e reni. In genere noi suggeriamo di assumere proteine due o tre volte alla settimana.

DOMANDA: Una mia amica è incinta e mi ha chiesto se in questa condizione sono raccomandabili i bagni di vapore; recano disturbo al feto?

RISPOSTA: Il bagno di vapore è una pratica disintossicante che mette l'organismo tutto sotto un notevole sforzo. La pelle subisce una aggressione da parte del vapore, che è a 100 gradi Celsius, in un ambiente molto ricco di umidità. In queste condizioni il corpo reagisce facendo affluire sulla pelle una maggiore quantità di sangue, per ridurre il calore; la pelle così riscaldata si dilata e i pori si allargano, favorendo la fuoriuscita delle tossine eventualmente depositate nel derma o sotto di esso. Il battito cardiaco sale da 70 a circa 120 battiti al minuto, segnalando questo sforzo compiuto dall'organismo per difendersi dal grande calore umido.

Si tratta quindi di una pratica che non può essere fatta da chi ha un battito di partenza elevato (oltre 80), da chi ha problemi cardiaci e da chi ha subito l'installazione di apparecchi regolatori del cuore.

Una donna incinta deve pensare che nel suo grembo si sta sviluppando un essere vivente, che deve restare ad una temperatura costante. A parte le prime poche settimane, durante le quali l'embrione è ancora alle prime fasi di sviluppo, non è saggio sottoporre l'organismo ad un tale riscaldamento, che punta a depurare la pelle ed a "lavare" il sangue.

Se la mamma ritiene di dover ripulire il proprio sangue (che è sempre una decisione saggia), durante la gravidanza può osservare un'alimentazione disintossicante e fare delle pratiche corporali meno aggressive, come il bagno genitale e il bagno di sedere.



DOMANDA: Vorrei sapere quanto sia vero che il comportamento della donna incinta influenzi lo sviluppo del bimbo che porta grembo. Mi riferisco in modo particolare allo stato della mente.

RISPOSTA: Il feto trae tutto il nutrimento dalla madre, tramite il cordone ombelicale. Sebbene ci siano dei filtri, alcune sostanze nocive presenti nel sangue della madre possono arrivare al feto: tabacco ed alcool sono fra questi veleni, ma anche diversi farmaci. Da diversi decenni gli studiosi hanno rilevato che anche ciò che avviene nella mente della madre arriva al cervello del feto, una volta che si è formato.

Il sistema nervoso è, assieme al sistema digerente, il primo a formarsi, per cui non è chiaro fino a quale stadio di maturazione il feto resti immune da ciò che accade nella mente della madre. Ma è certo che dopo i primi tre mesi, le emozioni della madre hanno influenza sulla formazione della psiche del bimbo.

Per questo è utile che la mamma canti, sia allegra e positiva e che abbia dei momenti di felicità. Non è il caso di preoccuparsi se vengono momenti di tristezza o di rabbia: ciò che conta è la durata e la frequenza di queste emozioni negative; se sono brevi e saltuarie non fanno danno; ma se sono frequenti e prolungate un danno lo fanno.

In cosa consista questo danno non è chiaro: la formazione del cervello e della psiche del bimbo non segue la legge semplice di Causa=>Effetto, per cui l'esito di una azione della madre è sempre imprevedibile. Per cui queste raccomandazioni hanno un valore generale, non matematico. Molto conta poi, quello che la madre farà dopo la nascita del bimbo, sia con gesti fisici che con azioni psicologiche: parlare, sorridere, cantare, essere allegra, coccolare il figlio ed essere coccolata dal marito.

DOMANDA: Sono un po' confuso in merito al cataplasma di fango. Lezaeta dice di mettere il fango sul cotone e poi mettere la carta; non parla della lana. Costacurta in una pagina dice ciò che dice Lezaeta, ma in un'altra dice che il fango va sulla carta, poi si mette il cotone ed infine la lana. Qual è la procedura migliore?

RISPOSTA: Lezaeta diceva di usare carta da giornale, che è piena del piombo dell'inchiostro; per questo diceva di evitare che fosse a contatto con la pelle ed il fango. Se invece si usa carta da pacchi, non carta da giornale, può stare a contatto con pelle e fango. La lana è necessaria affinché lo

scambio termico avvenga fra il corpo e il fango, non fra il fango e l'ambiente esterno; la lana è infatti un ottimo isolante termico. Se mettere il fango sulla carta (da pacchi) o sul panno di cotone (meglio non colorato) è questione di praticità: è più facile avere carta da pacchi che panno di cotone bianco.

DOMANDA: Ho sentito dire che le idee sull'alimentazione di Lezaeta e Costacurta sono ormai superate dalle nuove scoperte scientifiche e che è meglio affidarsi ai nutrizionisti laureati all'università. Immagino che l'ACNIN non sia d'accordo, ma su che basi? Le idee di Lezaeta sono ancora valide dopo tutti questi anni?

RISPOSTA: Lezaeta Acharan scrisse il suo libro negli anni 1940; Luigi Costacurta scrisse il suo trattato *La Nuova Dietetica* alla fine degli anni 1970 (venne pubblicato nel 1982). Da allora sono passati 40 anni. Se si escludono i grandi progressi tecnologici sui telefoni, computer e satelliti, le scoperte della scienza vera, quella che si basa su prove inoppugnabili e non su ipotesi e dati statistici, non è migliorata molto. La biologia ha fatto grandi passi avanti, con la scoperta del DNA e dei suoi geni; la dietetica si è concentrata molto sul contenuto dei cibi e sulle calorie. I nutrizionisti collegano certi costituenti dei vari cibi con precise funzioni organiche, per cui dicono che un certo alimento aiuta un certo organo a funzionare bene. In questo campo si è scritto molto negli ultimi 40 anni. Ma non è stato studiato molto il processo digestivo dei vari alimenti, la compatibilità dei cibi mangiati assieme, le abilità curative dell'organismo umano. La teoria degli equilibri (termico, chimico, energetico e psichico) non è stata messa alla prova in modo scientifico.

Sommando tutto, i principi sui quali si basano i consigli alimentari dati dall'ACNIN non sono stati sconfessati da nuove scoperte scientifiche; ci sono state molte nuove proposte culturali, alcune delle quali vestite di scientificità, ma in realtà basate solo su dati statistici, ai quali si applica una indimostrata relazione di causa-effetto. Così ci sono studi che dicono che il succo d'arancia è cancerogeno, altri che è salutare; alcuni dicono che i latticini aiutano le ossa, altri che le indeboliscono; alcuni studi raccomandano l'uso di cereali senza glutine, altri lo sconsigliano ai sani; ci sono studi che considerano degeneranti i latticini, altri che non vedono nessun motivo per preoccuparsi. Purtroppo tutti questi studi hanno il vizio di fondo del motivo per il quale vengono fatti e da chi sono finanziati.

La vera scienza, in passato, era sempre del tutto immune da interessi economici; lo stesso non si può dire della scienza moderna e dei vari ricercatori. L'ACNIN resta con le idee di Lezaeta e Costacurta perché non vede nulla di migliore. □

Ilya Romanovic Prigogine nacque a Mosca il 25 gennaio 1917, da una famiglia di origine russa ed ebraica; il padre ebreo, Ruvim Abramovič Prigožin era un ingegnere chimico che possedeva una fabbrica di sapone; la madre, Julija Vichman era una celebre pianista russa.

Nel 1921 (a 4 anni) a causa della rivoluzione bolscevica iniziata nel 1917 la fabbrica di sapone venne nazionalizzata dal governo e la famiglia, che era invisa ai bolscevichi, lasciò la Russia per rifugiarsi in Lituania, che a quel tempo era da poco diventata indipendente dalla Russia; ma la situazione politica del Paese era molto instabile, per le mire espansioniste della Russia bolscevica, che voleva esportare la rivoluzione comunista in tutta Europa, a partire dagli Stati Baltici.

La famiglia Prigožin decise allora di trasferirsi in Germania, a Berlino. Il piccolo Ilya imparò a parlare il tedesco, ma nel 1929 (a 12 anni), a causa dell'instabilità economica e politica della Germania e per il progressivo affermarsi del Nazismo di Hitler, che si sviluppò dopo la prima guerra mondiale, la famiglia Prigožin si trasferì a Bruxelles, nel Belgio, dove rimase per il resto della vita.

Cambiato il cognome in Prigogine, Ilya imparò il francese ma ottenne la cittadinanza belga solo nel 1949, dopo la seconda guerra mondiale e dopo 20 anni di residenza in Belgio. Ilya frequentò il liceo e studiò greco e latino: portato di natura verso lo studio, si diplomò nell'ateneo di Bruxelles nel 1935 (a 18 anni). Seguendo il consiglio dei genitori si iscrisse alla facoltà di diritto all'università di Bruxelles, ma ben presto si accorse di essere molto più interessato alla psicologia, alla biologia e alla chimica. Abbandonò quindi gli studi di diritto e si laureò in chimica nel 1939 (a 22 anni).

Nel 1940 (a 23 anni) iniziò le sue ricerche per il dottorato presso l'università di Bruxelles, che venne però chiusa nel 1941 (a 24 anni) a causa delle pressioni da parte del governatore tedesco (la Germania aveva occupato il Belgio), che voleva orientare l'indirizzo culturale dell'ateneo verso gli ideali dell'arianesimo (supremazia razziale) e del nazismo.

Ilya continuò ad insegnare ai suoi studenti in privato, di nascosto dalla Gestapo. Ma nel 1943 (a 25 anni) lui e la sua fidanzata belga Helene Joffè vennero arrestati dalla Gestapo per comportamento antitedesco; dopo pochi giorni di prigionia vennero scarcerati grazie all'intervento della regina Elisabetta del Belgio, che aveva un certo ascendente su Hitler.

Dovette però promettere di interrompere le sue lezioni private "anti-naziste".



Dopo la liberazione del Belgio dalla Germania nazista, nel 1945 (a 27 anni) l'università di Bruxelles venne riaperta ed Ilya ottenne il dottorato di ricerca con una tesi sulla termodinamica e sui fenomeni irreversibili.

Nel 1947 (a 29 anni) iniziò a insegnare fisica e chimica all'università di Bruxelles e nel 1951 (34 anni) ottenne ufficialmente la cattedra; nel 1959 (a 42 anni) divenne direttore di un centro studi dell'università di Austin, nel Texas.

Nel 1965 (a 48 anni) vinse il premio Solvay per i suoi studi sulla termodinamica e sui processi irreversibili, da lui propugnati. Nel 1967 (a 50 anni) mise per iscritto le sue intuizioni e pubblicò la sua teoria sulla "struttura dissipativa dei sistemi complessi". Nel 1977 (a 60 anni) vinse il premio Nobel per la chimica.

Ilya sposò Helene Joffè nel 1944 (a 27 anni), da cui ebbe il primo figlio, Yves. Dopo il divorzio, nel 1961 (a 44 anni) sposò una collega di studi polacca, Maria Procopowicz, dalla quale nel 1970 (a 53 anni) ebbe il secondo figlio, Pascal.

Nel 1989 (a 72 anni) per onorare la sua fama internazionale il re Baldovino lo nominò Visconte del Belgio. Sempre per gli stessi motivi ricevette una laurea *Onoris Causa* dall'università di Edimburgo (Scozia) e da quella di Città del Messico. Prigogine era in disaccordo con le tesi proposte da Jacques Monod e pubblicate nel 1965 nel libro *Il caso e la necessità* in difesa della teoria neodarwiniana dell'evoluzione delle specie viventi; il suo rifiuto della teoria dell'evoluzione dell'uomo da forme di vita inferiori si basava sulle leggi della natura che lui aveva scoperto e per cui aveva ricevuto il premio Nobel.

Secondo la sua visione dell'universo, l'uomo non è emerso per caso per una serie di eventi necessari, ma - come ogni altro essere vivente - è un sistema assai complesso che non segue l'ordine deterministico della fisica classica (di Newton) né quello della relatività (di Einstein), ma è un susseguirsi di ordine, fattori di squilibrio, disordine, reazione dissipativa (costruzione di un nuovo ordine con grande dispendio di energia) e ritorno ad un ordine, che non è mai uguale a quello di partenza.

I motori di questo processo evolutivo della materia e degli esseri viventi sono, secondo Prigogine, la gravità e la termodinamica (il comportamento della mate-

ria quando è sottoposta al calore), che si influenzano a vicenda secondo processi che sono ancora tutti da scoprire, ma che lui reputa necessari per dare un senso all'universo.

Anche le società umane, nel corso della storia, hanno seguito questo ciclo di ordine, squilibrio, disordine e nuovo ordine con un grande dispendio di energia e di perdita di vite umane. Prigogine era fautore della compatibilità, anzi della complementarità fra le scienze esatte (fisica e chimica) e le scienze umanistiche (psicologia, sociologia, filosofia).

Il suo pensiero è stato fonte di intuizione per molti altri studiosi che hanno lavorato sulla *Teoria del Caso*, che si contrappone all'idea deterministica, secondo la quale tutto avviene in obbedienza a delle leggi semplici di causa-effetto. Non il caso degli evolucionisti, ma un caso che è tale solo perché ancora non conosciamo le leggi che lo regolano.

Carl Yung nel 1950 aveva coniato il termine Sincronicità per indicare come varie concause possano produrre uno di molti possibili effetti; proseguendo su questa intuizione di Jung, Prigogine propose che gli eventi sono prevedibili solo ad un certo livello (molto basso) di organizzazione, ossia nei sistemi molto semplici che riguardano la materia inanimata.

Nei sistemi complessi, come gli esseri viventi, il grado di prevedibilità è invece molto basso e prevale l'indeterminazione: in altre parole, non è possibile prevedere esattamente come reagirà un sistema complesso quando viene a trovarsi in una condizione di squilibrio.

La ricerca di un nuovo equilibrio, che richiede un grande consumo di energia, segue leggi che sono ancora troppo complesse per essere del tutto capite. Il risultato di questa imprevedibilità di reazione dei sistemi complessi ha portato la scienza medica ad accontentarsi delle correlazioni statistiche per stabilire l'efficacia di un farmaco o di un trattamento medico.

Prigogine si occupò dell'Entropia, secondo la quale in natura tutto tende al disordine, ed aggiunse una considerazione - dedotta dall'osservazione - secondo la quale in natura avviene che i sistemi complessi combattono l'entropia consumando energia. Lungi dal convalidare la teoria evolucionista (che mette il caso come motore dell'evoluzione) Prigogine pensava che il motore dell'evoluzione, ossia della creazione di nuovi equilibri, siano l'energia e l'intelligenza di leggi che ancora non conosciamo. Se avvengono dei miglioramenti, quindi, non è frutto del caso, ma di un "progetto intelligente". Ilya Prigogine morì il 28 maggio 2003 all'età di 86 anni presso l'ospedale Erasme di Bruxelles. □

Sabato 23 marzo, presso l'Hotel Alfa di Vicenza si è tenuta l'assemblea ordinaria dell'associazione, che cadeva nel 40° anniversario della fondazione. Erano presenti circa 35 soci, che hanno approvato le mozioni presentate dal Direttivo.

Con l'occasione sono stati premiati i soci "trentennali"; sette erano presenti e sono ritratti nella foto a lato; hanno raccontato brevemente la loro esperienza con la medicina naturale e con l'ACNIN.

L'assemblea ha approvato il bilancio consuntivo del 2023, che riportava entrate per € 10.472,00 ed uscite per € 12.919,00 con un saldo passivo di € 2.446,00 che va a ridurre il saldo attivo ereditato dal 2022. Il saldo attivo alla fine 2023 è stato di € 4.463,00.

Nell'anno 2023 non sono stati tenuti seminari in presenza ed i soci paganti sono diminuiti di alcune decine di unità. Il numero storico di iscrizioni è arrivato a 13.237; tante sono state le persone che nel corso degli anni si sono iscritte all'ACNIN. I soci che continuano a versare la quota annuale e che permettono così all'associazione di proseguire le sue attività, sono oggi circa 250.

L'assemblea ha approvato il bilancio preventivo 2024 che comprende una spesa di circa € 2.400 per l'acquisto di attrezzatura informatica per conservare in sicurezza tutti i video che sono stati prodotti in questi anni.

L'assemblea ha approvato per acclamazione la nomina come membro del Comitato Tecnico del socio Alessandro Cioccarriello, che si è quindi dimesso dal Consiglio Direttivo, di cui faceva parte. Il Comitato Tecnico ha approvato la nomina del socio Flavio Pollazzon, già capogruppo di Belluno, a consulente di 3° livello.

L'assemblea ha dato mandato al Comitato Tecnico di valutare la proposta di inserimento nelle tematiche ACNIN anche degli insegnamenti proposti da Renato Marini, su come coltivare la serenità spirituale. Il CT si esprimerà su questa proposta.

Il socio Matteo Mayer ha proposto di organizzare un'occasione per i soci per stare assieme per una giornata, per condividere giochi educativi, buon cibo e piacevole allegria. Il Direttivo valuterà se ci sarà una adesione (di soci e simpatizzanti) a questa iniziativa che renda fattibile l'incontro.

Miriam Marini ha illustrato i compiti dei capigruppo, citando l'esempio dei soci Michele Russo (di Bergamo) e Flavio Pollazzon (di Belluno) che hanno dato vita ad incontri di divulgazione per soci e simpatizzanti nel loro paese. Il modo più semplice per iniziare a divulgare i nostri insegnamenti è leggere i Quaderni o il libro di Lezaea Acharan e stimolare dei commenti. Non è difficile.

Ha poi mostrato un breve video che mostrava Renato Marini, nel 1995, che teneva una lezione leggendo da un foglio di appunti che teneva in mano. Leggere degli appunti è un modo semplice per iniziare a parlare in pubblico. L'ACNIN ha sempre bisogno sia di



divulgatori che di aiutanti nella gestione informatica del nostro archivio. Un socio volenteroso ha scritto al computer il testo di alcune conferenze, che potrà essere così rivisto per la stampa; se ne potrà fare un Quaderno da mettere a disposizione degli interessati.

Dopo il pranzo vegetariano i soci presenti si sono riuniti per una conferenza sul tema: "Dopo 100 anni le idee di Lezaeta Acharan sono ancora valide?". I membri del CT hanno fatto notare che le pratiche mediche che si facevano nei primi decenni del 1900 (quando Lezaeta iniziò a divulgare la medicina naturale) sono oggi considerate "barbare" dagli stessi medici. A quel tempo per curare varie malattie si somministravano acqua radioattiva, mercurio, morfina, arsenico e veleno di serpente. Si proponevano scosse elettriche per far passare i dolori e benzina per sgrassare i capelli (con l'avvertenza di non passare vicino ad una fiamma accesa).

La chirurgia proponeva di togliere l'appendice e le tonsille ai bambini per evitare future infiammazioni; venivano praticate l'elettroshock al cervello e la lobotomia (asportazione di una parte del cervello) per curare frastorni psichici. Si infilavano palline inerti nei polmoni per stimolare una reazione curativa.

Gli stessi medici si chiedono se fra 70 anni le cure attuali per il tumore (chemio e radio) non saranno ritenute "barbare". Invece, i principi scientifici della Medicina Naturale sono basati sulle leggi della natura; gli equilibri e gli squilibri organici sono da sempre fonte di salute e di malattia. Il passare del tempo non modifica la validità di questi principi.

Anche in campo psicologico, in questi decenni sono state proposte varie idee, come le

costellazioni famigliari, la programmazione neurolinguistica, la regressione ipnotica, il re-birthing, per ridurre le sofferenze mentali. Le leggi naturali dell'igiene mentale proposte dall'ACNIN, invece, non seguono le mode culturali che nascono e muoiono, e restano sempre valide in tutte le culture.

L'ultima moda in fatto di salute mentale è la Mente Quantica, che sarebbe in grado di manipolare la salute del corpo, tramite il pensiero. Probabilmente è vero che ciò che accade nelle sinapsi del cervello segue le leggi della meccanica quantistica, più che quelle della meccanica classica di Newton e Einstein, ma la nostra mente non è in grado di dare ordini alle sinapsi semplicemente pensando o coltivando una convinzione.

L'ACNIN rimane fedele al suo metodo: cercare di scoprire le leggi naturali che governano la salute del corpo e della mente, e proporre degli esercizi pratici, alla portata di tutti, basati su quelle leggi.

Ecco i nomi dei soci trentennali del 2024:

- Paolo Buoli Comani- Cittiglio (VA)
- Alessandro Cioccarriello- Milano
- Pietro Sarcina- Milano
- Fausto Franchi- Cerro Maggiore (MI)
- Liviana De Peretti-Novate Milanese (MI)
- Sandra Marcato- Padova
- Alice Nicolini- Savignano sul Rubicone (FC)
- Riccardo Pizzato- Bassano del Grappa (VI)
- Bruna Sperotto- Bassano del Grappa (VI)
- Pietro Meneguzzo- Castelgomberto (VI)
- Cataldo Caccioppoli- Adro (BS)
- Maurizio Trentin- Cimetta di Codognè (TV)
- Elio Santori- Massignano (AP)
- Nicola Rosetti- Grottamare (AP) □

ABBERRAZIONI DELLA CULTURA

Fra il 1933 e il 1945, circa 250.000 bambini disabili vennero uccisi in Germania da medici ed infermieri nazisti, su ordine del governo guidato da Adolf Hitler. Lo scopo era purificare la razza ariana, eliminando tutte le persone con difetti fisici o mentali.

Quando nella mente dei governanti "il bene collettivo" diventa più importante del bene individuale, si può facilmente arrivare a situazioni paradossali come questa. Oggi la sterilizzazione chimica forzata dei bambini disabili è

legge in tre Paesi europei, ed è praticata, anche senza una legge che la autorizzi, in altri 9 Paesi. Lo scopo è impedire che persone disabili possano procreare. Alcuni Paesi chiedono il consenso dei genitori, che spesso viene dato, ma in altri non serve il consenso. Nessuno bada al fatto che alterare i flussi ormonali nei bambini spesso genera deformazioni fisiche, obesità marcata, e scompensi emotivi. Queste persone vengono condannate ad una vita di sofferenza per evitare futuri problemi alla società. □

BAGNI FREDDI O CALDI?

articolo redazionale

Il mistico islamico Bahà Ullà, fondatore del movimento Bahai, lasciò scritto una frase che vale la pena di approfondire: "La medicina è ancora immatura (lui visse nel 1800) ma quando sarà matura capirà che la salute si coltiva con l'uso di acqua calda e acqua fredda e con vegetali e frutta".

Oggi sappiamo che l'acqua costituisce il 65% circa del corpo umano: è acqua circa il 50% del sangue, il 95% della linfa, l'85% del cervello e il 75% dei muscoli. Circa il 75% della superficie del pianeta è coperta dall'acqua, che è riconosciuta ormai da tutti come la matrice della vita.

Osservando il comportamento degli animali, i naturalisti del XIX secolo riscopersero i benefici dell'applicazione di acqua fredda sulla pelle calda, per risolvere situazioni di infiammazione e di congestione dei tessuti. Famoso furono le pratiche ideate da Padre Kneipp e praticate anche oggi nei suoi sanatori. Queste conoscenze sono molto antiche e queste pratiche sono diffuse in tutte le culture naturali, ossia che seguono le leggi della natura.

Manuel Lezaeta Acharan introdusse l'idea dei bagni caldi, proponendo il suo "lavaggio del sangue" da fare con veri e propri bagni di vapore. Il vapore è acqua a 100 gradi. Anche questa pratica è molto antica ed è diffusa anche oggi nei Paesi nordici. Luigi Costacurta sentì la necessità di scrivere un libro, *Il nostro bagno di vapore*, per chiarire la differenza fra la sauna svedese e finlandese e il vero "lavaggio del sangue".

Le differenze sono in essenza due:

(1) Il lavaggio del sangue si esegue mettendo il corpo dentro ad una saunetta satura di vapore, lasciando la testa fuori, in modo che (a) i polmoni respirino aria fresca e (b) le tossine che escono dalla pelle non rientrino per il naso.

(2) Dopo una applicazione di vapore, quando il corpo è ben caldo, il corpo va raffreddato rapidamente, per poi fare un'altra seduta calda. L'alternanza caldo-freddo stimola l'espulsione delle tossine dalla pelle.

Possiamo chiederci: Quando è utile fare bagni freddi e quando invece è meglio fare bagni caldi? La risposta più semplice è la seguente: quando il corpo è magro e freddo è meglio fare bagni caldi; quando il corpo è grasso e caldo è bene fare bagni freddi. Va da sé che se il corpo è normale (né grasso né magro) rimane solo la questione della temperatura della pelle: calda o fredda.

Ma possiamo anche dire che non è

MEDICINA NATURALE

saggio trattare una infiammazione con il caldo, che è utile invece quando c'è una congestione.

Una persona molto magra ha un perenne problema di energia disponibile. Il corpo deve restare ad una temperatura di circa 37° C e per ottenere questo risultato, visto che viviamo in un ambiente che varia fra i 5° e i 30° l'organismo deve bruciare continuamente carboidrati e grassi.

Cosa avviene quando facciamo una doccia ben calda? Costacurta ha spiegato che l'acqua tiepida non innesca nessuna reazione, né circolatoria né nervosa. L'acqua calda (sui 42-45°C) stimola una reazione forte sia circolatoria che nervosa. Anche l'acqua fredda (10-14°C) stimola una analoga reazione forte.



L'acqua molto calda allarga i vasi sanguigni, quindi facilita la depurazione del sangue e della linfa, in casi di intossicazione di questi liquidi.

Però dopo una doccia ben calda è saggio rinfrescare la pelle con una spruzzata d'acqua fredda; dopo una doccia fredda è saggio stare coperti per permettere che l'organismo usi il calore interno per riportare in equilibrio la pelle. Ma per fare questo (prendere il calore interno e portarlo sulla pelle) è necessario che il corpo abbia una sufficiente massa muscolare.

Ecco perché una persona grassa si troverà bene con i bagni freddi ed una persona magra si troverà bene con i bagni caldi; entrambi devono essere fatti nel modo giusto. Spesso una persona magra non trova giovamento, nel cercare di recuperare gli equilibri perduti, se si dedica a fare frizioni fredde e bagni freddi, con cataplasmi freddi sull'addome e bagni freddi ai genitali.

La storia narra di un imperatore romano che, avendo conosciuto le idee degli idroterapeuti del suo tempo, fautori dell'acqua fredda, decise di curare una polmonite immergendosi in una vasca piena di acqua fredda. Lo trovarono morto nell'acqua.

La natura non è dogmatica; non è fanatica; per aiutare l'organismo a recuperare uno squilibrio è necessario conoscere le leggi della natura e saperle applicare. Il

giovane Kneipp, dopo aver letto dei benefici dell'acqua fred-

5

da sulla pelle calda, decise di camminare a piedi dal suo convento fino alla riva del fiume Danubio: arrivato tutto sudato, si spogliava e si immergeva per un breve periodo. Poi si rivestiva e tornava in convento a piedi. In questo modo debellò in poche settimane una malattia ai polmoni che nessun medico era riuscito a vincere. Il giovane Kneipp non era magro; prima di immergere il corpo in acqua fredda lo aveva riscaldato bene; e dopo l'abluzione fredda si copriva e camminava. Non si ottengono gli stessi risultati praticando solo un bagno freddo. Se poi il corpo è magro, come abbiamo detto, non si otterrà nulla di buono.

Quando si applica l'acqua fredda (o anche aria fredda) sulla pelle calda per quanto tempo bisogna insistere? La risposta corta è "fino a raffreddare la pelle, senza raffreddare il corpo". Non è facile spiegare a parole che differenza ci sia fra raffreddare la pelle e raffreddare il corpo; ma se si prova lo si capisce presto.

In Giappone c'è la tradizione del bagno caldo e prolungato: loro lo fanno anche in gruppo, senza problemi. Questo tipo di bagno rilassa i muscoli e stimola la circolazione del sangue e della linfa, favorendo l'espulsione delle tossine. In Turchia c'era invece la tradizione del bagno di vapore restando dentro ad una stanza satura di vapore.

Da noi l'abitudine della doccia ha preso il posto del bagno nella vasca, un po' per la quantità di acqua coinvolta ed un po' per il tempo che bisogna dedicarci. I moderni appartamenti hanno sempre più raramente la tradizionale vasca.

L'acqua calda ha un potere detergente (rimuovere lo sporco) assai più elevato di quello dell'acqua fredda; fare solo una frizione fredda può non rimuovere lo sporco che sta sulla pelle, comprese le sostanze che generano il cattivo odore sotto le ascelle. Per lavarsi è sempre consigliabile l'acqua calda.

La forza detergente deriva da quattro elementi: temperatura, chimica, abrasione e tempo. Se un elemento è scarso, gli altri devono essere maggiori: se uso acqua ben calda, basta poca chimica (sapone); se sfrego la pelle con un panno ruvido, basta poco tempo. Nella nostra società, dove sia il sapone che l'acqua calda costano, è bene sfregare bene e a lungo la pelle, per ridurre la necessità del calore e della chimica. Per lavarsi, l'acqua può essere tiepida, ma per stimolare la circolazione dei liquidi deve essere ben calda.

L'acqua ben calda (40-45°) e l'acqua ben fredda (10-12°) aiutano entrambe il corpo a funzionare bene: ciascun elemento ha le sue virtù e i suoi difetti. Basta conoscerli per poter fare con intelligenza quanto predisse il mistico islamico Bahà Ullà quasi due secoli fa. □

6 Fibromialgia

articolo redazionale

Con questo termine si intende una serie di dolori che sono seguiti da una gamma abbastanza vasta di altri disturbi. Il termine è stato coniato per dare una identità a tutta una serie di stati patologici. Dare un nome ad una malattia è senz'altro utile dal punto di vista amministrativo, perché permette al malato cronico di essere curato dal sistema sanitario senza dover pagare elevati ticket. Permette anche al medico di emettere una diagnosi che permetta al malato di restare a casa per curarsi senza perdere lo stipendio.

Varie nazioni, fra le quali l'Italia, non hanno ancora inserito questa sindrome fra le malattie croniche, perché non ne è ancora nota la causa e sarebbe cosa buona se i legislatori decidessero di colmare questa lacuna nella legge. Ma dal punto di vista scientifico il nome non dice nulla: vuol dire semplicemente "dolore alle fibre muscolari"; non ne indica l'origine: non è una infiammazione dei tessuti, né un'aggressione virale o batterica, né una congestione, né una degenerazione nota di organi, tessuti o cellule.

Semplicemente non si sa cosa la provoca. Ciò che si sa, dalle statistiche dedotte da studi epidemiologici, è che colpisce le donne molto più degli uomini: il 75-90% dei casi mondiali riguarda donne, di età fra i 20 e i 50 anni. Sebbene la malattia sia presente anche in Paesi poveri, l'incidenza è molto minore. Ci sono anche casi di ragazze fra i 12 e i 20 anni che ne soffrono, ma sono casi rari. Non si conoscono casi di fibromialgia fra i bambini né fra le donne anziane, oltre i 70 anni.

Dal punto di vista della natura, queste caratteristiche della diffusione della malattia possono suggerire delle possibili cause. L'unica differenza nel metabolismo femminile rispetto a quello maschile riguarda i flussi ormonali e la maggiore emotività psichica; l'incidenza dell'età nel sorgere della malattia lascia supporre anche che il dolore inizia a manifestarsi con l'apparire delle mestruazioni e cessa quando queste terminano.

Dato che non può essere un effetto della naturale evoluzione dei flussi ormonali che avvengono in occasione di questi passaggi, l'unica spiegazione (ragionando secondo natura) è che siano i farmaci che le donne prendono da quando iniziano le mestruazioni. Il pensiero va quindi subito agli anticoncezionali e ad altri farmaci che producono effetti ormonali. Questi farmaci interferiscono pesantemente con i flussi ormonali naturali della donna, dato che puntano appunto ad impedire una gravidanza o a controllare certe funzioni.

Un'altra peculiarità femminile è la elevata emotività, rispetto all'uomo. È innegabile che negli ultimi decenni sia in atto una sorta di guerra, portata avanti in

SALUTE



televisione, su Internet e nei dibattiti sociali e politici, in merito al ruolo della donna nella società, della sua uguaglianza di diritti rispetto ai maschi, ed alla sempre minore attrazione di molte donne verso il ruolo tradizionale di moglie e madre.

Che queste tensioni culturali possano causare stati emotivi che generano particolari flussi ormonali, è possibile. Per capire se sono davvero queste le cause di così tanti casi di fibromialgia anche in Italia, ma soprattutto negli USA, dove sono circa 10 milioni le donne che ne soffrono, basterebbe fare delle valutazioni statistiche epidemiologiche, le uniche possibili in questi casi.

Basterebbe confrontare l'incidenza di questa malattia fra le donne che assumono anticoncezionali e altri farmaci che modificano i flussi ormonali, e quelle che non ne assumono; e fra le donne che sono in pace con il loro ruolo nella società e quelle che si sentono maltrattate.

Non è pensabile di riuscire a trovare una relazione certa fra assunzione di farmaci, conflittualità sociale da una parte ed insorgenza della fibromialgia dall'altra. Ma uno studio statistico di questo tipo darebbe qualche indicazione e la ricerca potrebbe andare a cercare possibili cause di tipo chimico per questa ipersensibilità dei neuroni e dei muscoli.

La fibromialgia è infatti paragonabile alle allergie: sono una reazione anomala, eccessiva, a stimoli innocui, che in condizioni normali non creano nessuna reazione. Purtroppo dobbiamo dire che è assai improbabile che le ditte che guadagnano enormi quantità di denaro dalla vendita di farmaci ormonali, abbiano qualche motivo per fare queste ricerche sulla causa della fibromialgia.

Chi soffre di questa patologia potrebbe provare a restare per un paio di mesi senza prendere farmaci ormonali e fare delle pratiche corporali per ripulire il sangue, come il bagno di vapore; se pensa di avere una situazione psicologica di stress, (se si sente in guerra con la società o con qualche parente o amico) può anche fare per due o tre mesi degli esercizi di igiene mentale naturale. Se le cause sono quelle che abbiamo ipotizzato, dopo un paio di mesi i sintomi dovrebbero diminuire drasticamente. □

NUTRI-SCORE IN ARRIVO

Articolo redazionale

La Francia ha adottato un tipo di etichetta per i prodotti alimentari venduti nei supermercati che è stato chiamato NutriScore (punteggio nutrizionale). Lo scopo dichiarato è fornire al pubblico una informazione scientifica sul valore nutrizionale di quello specifico alimento. È una fascetta colorata da Verde a Rosso, con lettere da A a D. Questo tipo di etichetta è stato adottato anche in altri Paesi in Europa.

L'Italia ha bocciato questo tipo di etichetta, ma il prossimo Parlamento Europeo dovrà decidere se imporre un tipo di etichetta uguale per tutti i Paesi e in questo caso, quale etichetta usare. Va da sé che le multinazionali alimentari sono molto interessate a queste etichette, perché sarebbero come un invito ad acquistare i prodotti che hanno il punteggio A-Verde, a scapito di quelli che hanno il punteggio D-Rosso.

L'algoritmo messo a punto da alcuni nutrizionisti francesi calcola il punteggio in base ad alcuni parametri, fissati dai nutrizionisti stessi: non è quindi una valutazione scientifica ma del tutto di parte, perché dipende dalla cultura e dalle opinioni dei nutrizionisti stessi. Questa etichetta punisce in modo particolare i prodotti tipici italiani (Nutella, Olio EV d'oliva, parmigiano) e promuove prodotti super lavorati.

Altri nutrizionisti hanno contestato i criteri di valutazione, secondo il quale il latte ha lo stesso valore nutritivo della Coca Cola. Nessun valore è dato, dall'algoritmo francese, a nutrienti come gli omega 3, i grassi insaturi, i cibi poco lavorati, quelli con proteine animali, e così via. L'etichetta non è applicata a prodotti non lavorati, come la frutta, le verdure e gli ortaggi; ma per i cibi che vanno cotti, il giudizio è dato al cibo crudo, senza considerare cosa gli accadrà quando sarà cotto, ossia quale sarà il metodo di cottura (fritto con olio di colza?).

La considerazione più allarmante non è tanto il tipo di algoritmo che la Francia ed altri Paesi hanno adottato, ma l'idea stessa di voler "educare" i consumatori in questo modo. Anziché insegnare nelle scuole quali sono i processi digestivi umani, quali sono le varie categorie di alimenti, cosa avviene nell'intestino che deve digerire cibi lavorati, l'effetto di combinazioni poco salutari, il modo giusto di mangiare e di considerare il cibo, questi governi preferiscono usare il metodo Ipse Dixit: non c'è bisogno che voi ragionate con la vostra testa: abbiamo ragionato noi per voi e voi dovete solo fidarvi del nostro giudizio.

Per fortuna, obbligare a mettere una etichetta non equivale ad obbligare i consumatori a seguire quelle indicazioni. □

Le sopraffazioni subite sono il seme che ha sempre fatto nascere nelle famiglie, nelle classi sociali e nei popoli, la pianta velenosa della violenza. L'irrazionale distribuzione delle ricchezze della Terra con i suoi estremi di opulenza e povertà, la brama del possesso di una ricchezza sempre maggiore, a qualunque costo, hanno originato i conflitti.

Nasciamo nudi e alieni da ogni possesso. Dovremmo allontanarci da questo mondo restituendo all'umanità i beni che abbiamo utilizzato nel corso della nostra esperienza terrena. Ogni essere umano, sia che si ritenga generato dalla natura, sia che si consideri rampollo della Madre celeste, è nostro fratello e dovrebbe avere le stesse nostre opportunità di crescita, istruzione e realizzazione sociale.

Un apostolo della non violenza, Martin Luther King, così scrisse: "La non violenza è la risposta alla questione morale più cruciale del nostro tempo: è il bisogno dell'uomo di sopraffare la violenza e l'oppressione, ma senza servirsi della violenza e dell'oppressione".

I governanti della Terra non hanno ancora compreso l'insegnamento che ci proviene dalla storia e continuano a ritenere la forza il mezzo necessario per far valere le proprie ragioni. Non si tiene conto che "le enormi ricchezze investite in armi ed in attrezzi micidiali se fossero state impegnate per costruire e non per distruggere, avrebbero creato quelle condizioni di vita necessarie al benessere di ogni paese civile." (*Giuseppe Cambareri - L'unità del mondo - Edizioni Mithras 1944*).

Nel XVII secolo William Penn fondò una colonia in America che prese il nome di Pennsylvania senza costruire fortezze né far uso di armi. Mentre tra i nuovi coloni e i pellirosse avvenivano selvagge guerre di frontiera e massacri, i quacqueri della Pennsylvania, guidati da William Penn, rimanevano indisturbati. "Non una donna quacquera subì violenza, non un bambino quacquero fu ucciso o torturato." (*Yogananda - Autobiografia di uno Yogi*)

Nel secolo scorso Mohandas Gandy, la grande anima, applicando il principio della non violenza è riuscito a liberare l'India dall'occupazione inglese. Gandy nella sua Autobiografia ci invita a continuare sulla strada da lui percorsa. "Bisogna riconoscere che per quanto sinceri siano stati i miei tentativi di raggiungere la non violenza, sono rimasti imperfetti e inadeguati, I piccoli squarci di verità che sono riuscito a vedere, rendono male l'idea della sua indescrivibile lucentezza, un milione di volte più forte di quella del sole che noi vediamo ogni giorno con i nostri occhi fisici."

Con il proliferare delle armi atomiche ed il pericolo di distruzione di tutta l'umanità, assistiamo ogni giorno al massacro di città

dini inermi in conseguenza di attentati o bombardamenti che i politici che li ordinano ritengono legittimi per rivendicare un diritto lesso. Governi di molte nazioni giocano cnicamente a scacchi in una gigantesca scacchiera che si chiama Terra. E' auspicabile che l'ideale della non violenza non resti un inutile sogno, e che le nuove generazioni prendano coscienza di questo sublime ideale; occorre che capiscano che non reagire alla violenza altrui non è viltà ma cristiano coraggio per amore dell'umanità. |



Transizione di genere In bambini e adolescenti

Articolo redazionale

La dottoressa Hilary Cass ha presentato il suo rapporto definitivo e le sue raccomandazioni al Sistema Sanitario Nazionale (SSN) inglese, in veste di direttrice del *Comitato Indipendente di Valutazione sui servizi relative alla identità di genere verso bambini e adolescenti*. Il rapporto era stato commissionato dal SSN inglese per avere delle raccomandazioni su come migliorare i servizi per la identità di genere ed assicurare che i bambini e gli adolescenti che dubitano della loro identità di genere possano ricevere un livello elevato di assistenza, che possa soddisfare le loro necessità e che sia sicuro, olistico ed efficace.

Il rapporto descrive ciò che si sa in merito ai giovani che chiedono l'aiuto del SSN per la loro identità di genere e propone il corretto approccio clinico da usare per fornire l'assistenza e il sostegno che essi si aspettano, gli interventi che sono possibili, e come questi servizi dovrebbero essere organizzati nel territorio nazionale. Fornisce anche delle raccomandazioni sui miglioramenti alla qualità e alla ricerca sulle infrastrutture che sono necessarie per assicurare che venga proposta, ai giovani che la chiedono, una cura che sia basata su prove sostanzialmente confermate da evidenze cliniche.

* Sebbene sia stata pubblicata una considerevole quantità di ricerche in questo campo, una verifica sistematica di ciò che è stato pubblicato ha dimostrato la scarsa qualità degli studi pubblicati, il che significa che non

ci sono prove affidabili su cui prendere decisioni cliniche, o sulle quali i bambini e le loro famiglie possono prendere decisioni informate.

* I punti di forza e di debolezza delle prove in merito alla cura dei bambini e degli adolescenti sono stati spesso mal rappresentati e sovrastimati, sia su pubblicazioni scientifiche che in dibattiti sociali.

* La ratio (la causa logica) per sopprimere precocemente lo sviluppo puberale resta incerta e sono deboli le prove che si riferiscono alla disforia di genere e alla salute mentale e psicosociale. Restano sconosciuti gli effetti sullo sviluppo cognitivo e psicosociale dei soggetti che sono stati trattati con ormoni in età puberale per indurre un mutamento di genere.

* L'uso di ormoni mascolinizanti o femminilizzanti in soggetti sotto l'età di 18 anni presenta molte incognite, nonostante il loro uso diffuso nella popolazione transgender adulta. La mancanza di dati di ritorno a lungo termine per quei trattamenti iniziali fatti ad una giovane età, significa che non abbiamo informazioni adeguate sugli sviluppi futuri. I medici non sono in grado di stabilire con una qualche certezza quali bambini o adolescenti proseguiranno il trattamento per ottenere una transizione di genere duratura.

* Per la maggior parte dei giovani, un percorso farmaceutico non è la via migliore per gestire lo stress legato alla disforia di genere e ai dubbi sulla propria identità. In ogni caso bisogna affrontare anche le sfide problematiche legate agli aspetti mentali e/o psicosociali.

* La possibilità di somministrare ormoni mascolinizanti o femminilizzanti a partire dai 16 anni esiste, ma questo Rapporto raccomanda di adottare una estrema cautela.

* Ci dovrebbe essere una ratio clinica ben chiara per somministrare ormoni a questa età, anziché attendere finché la persona arrivi ai 18 anni. Ogni caso che prospetti un trattamento farmacologico di questo tipo dovrebbe essere prima valutato da un comitato multidisciplinare a livello nazionale.

□

DISFORIA DI GENERE

Viene chiamata così la sofferenza mentale che deriva dalla condizione di non sentirsi in armonia psicologica con il proprio genere sessuale; una ragazza può sentirsi maschio ed un ragazzo può sentirsi femmina.

Queste condizioni sono aumentate in modo drammatico nel Regno Unito da quando è stata introdotta questa patologia; all'inizio erano solo adulti che volevano cambiare sesso tramite cure ormonali massicce, ma di recente un numero sempre maggiore di adolescenti ha iniziato a manifestare questo disturbo psicologico. Molti giovani, dopo aver iniziato la cura, l'hanno interrotta perché non li faceva sentire meglio ma peggio. Il governo ha così avviato questo studio, di cui parla l'articolo. □

8 Malattie e malati

Renato Marini

Lo diceva Ippocrate 2300 anni fa, ma anche don Gnocchi [1902-1956] lo diceva spesso: “Non ci sono malattie ma solo malati; ed ogni persona si ammala a modo suo”. L’inventore dei Medici Clown, Patch Adams [1945-], diceva che “quando curi la malattia puoi vincere o perdere; ma quando curi il malato vinci sempre”.

Se uno osserva la natura nota che l’organismo è molto complesso, un enorme minestrone di reazioni chimiche che sono influenzate da elementi fisici (temperatura, elettricità, ecc.) e da elementi psichici (emozioni, convinzioni, ecc.). Questo complesso organismo può ammalarsi per moltissimi motivi; Manuel Lezaeta Acharan ne ha individuato il principale: la temperatura dell’intestino. Luigi Costacurta ha aggiunto cause biochimiche ed energetiche. Renato Marini ha aggiunto anche delle cause psicologiche. Per chi osserva la natura, ogni squilibrio (che genera uno stato di malattia) ha delle cause nel comportamento della persona. Per cui la cura deve puntare a rimuovere le cause di quegli squilibri.

Da circa un secolo la medicina farmacologica ha invece creato una visione della salute e della malattia del tutto diversa. I ricercatori si sono affannati a dare un nome a ciascuna manifestazione esteriore, arrivando a nominare circa 12.000 malattie. E tuttavia, secondo gli stessi ricercatori, ci sono ancora circa 8.000 malattie che sono senza nome; sono definite “malattie rare”.

Dare un nome alle malattie è comodo per i medici e per le case farmaceutiche, così si capiscono fra di loro, ma nella maggior parte delle persone fa nascere l’idea che la malattia sia un oggetto (come una scarpa), non un processo (come il camminare) di cui lei stessa è responsabile. Si instilla così l’idea che ci si ammala per predisposizione genetica o per sfortuna. “Mi sono preso l’influenza”.

Uno studio del Sistema Sanitario Nazionale inglese ha rilevato che circa il 30% dei malati non riceve una diagnosi certa (dare il nome alla malattia); spesso le prime diagnosi sono errate e il tempo per arrivare ad una diagnosi corretta (giusto nome della malattia) arriva in media dopo 4 anni.

In Italia sono circa 100 mila i malati che non possono dare un nome alla loro malattia; senza il nome non è possibile indicare un farmaco per poterla curare. Le malattie rare sono da 5.000 a 8.000 (a seconda di chi ha fatto lo studio). Nel mondo sono circa 2 milioni, per il 70% bambini, i malati affetti da una malattia che non ha nome, ossia di cui non si conoscono le cause.

Una ricerca del Sistema Sanitario Nazionale inglese (con una popolazione di circa 68 milioni) ha evidenziato che ogni anno vengono fatte diagnosi errate per circa 23 milioni di malati e il 35% dei decessi è do-

VITA NATURALE

vuto alla somministrazione di farmaci inadatti.

Nel Regno Unito circa la metà degli adulti assume farmaci regolarmente, per un totale di circa 14 mila farmaci per persona, nel corso della vita. Negli USA il numero di farmaci che una persona assume nel corso della vita è addirittura attorno a 50 mila, circa 14 alla settimana. Di media, che significa che alcuni non ne prendono nessuna ed altri ne prendono oltre 30 ogni settimana.

Negli USA si spendono circa 34 miliardi di dollari all’anno per farmaci da banco ed altri 270 miliardi per farmaci con obbligo di ricetta. Corrispondono a circa 1.300 dollari per persona, all’anno, pari a circa 1.200 euro. In Italia per fortuna abbiamo numeri molto minori: 62 euro/persona/anno; Francia e Austria stanno sugli 81 euro/persona/anno.

Nel corso di questi circa 100 anni ci sono stati molti casi di farmaci venduti come salutari e rivelatisi poi dannosi per la salute; famoso fu il talidomide (1960), prescritto per combattere la nausea da gravidanza, che faceva nascere bambini senza braccia o senza gambe. Il Phen-Fen (1990), prescritto per ridurre la fame e far dimagrire, provocava seri danni al cuore. Ma anche molti antistaminici, vari tipi di sciroppo per la tosse e alcuni spray per liberare il naso, se usati a lungo causano danni alle vie respiratorie, al fegato, ai reni o allo stomaco.



La Medicina Naturale prevede che in certi casi sia utile assumere dei farmaci; migliori sono quelli naturali, offerti da migliaia di erbe medicinali che nascono spontaneamente (per fortuna) in natura. Ma anche assumere qualche farmaco moderno può aiutare in certi casi, senza pensare di continuare a lungo. Ma non sono certo i farmaci che curano gli squilibri: secondo il SSN inglese, “i farmaci non danno la salute”.

Ogni persona è una creazione unica ed irripetibile: nonostante tutti gli esseri umani si assomiglino per il 99,9%, quello 0,1% di differenza è molto importante. Mia moglie trova molto giovamento quando prende le Erbe Svedesi (l’amaro svedese); se ha mal di testa, o la digestione difficile, ne prende un po’ e sta subito meglio. A me l’amaro svedese non fa nessun effetto.

Quando ero militare, nella notte di fine anno del 1971, mi capitò di bere circa mezzo litro di grappa senza ubriacarmi. Di solito bastava che ne bevessi due o tre bicchieri per diventare brillo. Non solo siamo tutti

diversi, ma ciascuno di noi “funziona” in maniera diversa a seconda delle circostanze fisiche, chimiche e psicologiche.

Quando un organismo si ammala, sta mettendo in atto delle misure per difendersi da certi squilibri; la malattia è il tentativo di recuperare la salute. Il corpo diminuisce alcune funzioni ordinarie per attivare delle funzioni straordinarie, che richiedono sia energia che attività biochimica. A volte questa attivazione delle difese interne riesce a ripristinare gli equilibri perduti e a volte non ci riesce. Cosa determina l’efficienza del medico interno è ancora un mistero.

Osservando la natura si vede che certe pratiche curative (farmacologiche, omeopatiche o naturali) su alcune persone funzionano e su altre no. Quando scopri di avere un tumore al pancreas, Steven Jobs pensò di fare ciò che avevano fatto molti altri malati di tumore, che erano guariti con una alimentazione a base di succhi di verdure (il metodo Breuss); ma il suo tumore non regredì, e alla fine decise di sottoporsi ad un intervento chirurgico. Ma neppure quello riportò il suo organismo in salute.

Nel 1995 acquistai un libro dal titolo “Guarigioni straordinarie”; parlava di alcune centinaia di casi di persone che avevano ricevuto una diagnosi di cancro incurabile e che erano guariti nel giro di alcuni mesi. Alcuni malati avevano cambiato drasticamente le loro abitudini e la loro dieta; altri avevano continuato a vivere come prima, accettando di dover morire presto; alcuni erano religiosi ed avevano pregato per essere guariti, altri credevano nel potere del pensiero positivo; un ragazzo di 12 anni, totalmente inesperto di culture di autoguarigione, non credeva di poter guarire ed aspettava semplicemente la morte, che non arrivò; al suo posto arrivò la guarigione. In Italia abbiamo il libro scritto dal dottor Sergio Signori dal titolo “Siamo guariti dal cancro” (2014) che parla di questi casi inspiegabili: una raccolta di misteri per chi crede nel dogma delle malattie e dei farmaci.

Come vogliamo comportarci noi, se veniamo “colpiti” da una malattia, come dicono i medici? L’ACNIN insegna a non credere che esistano le malattie: esistono squilibri interni di varia natura e con varie cause; ed esiste la Forza Curatrice della Natura, di cui non ci è dato sapere la potenza. A volte la persona inconsciamente se ne vuole andare da un mondo che è diventato pesante, per cui il medico interno non fa nulla per fermare il processo di decadimento delle funzioni vitali.

Ma anche questa situazione non è negativa, in fondo: la vita continua e chi decide cosa vuole da essa è la mente spirituale. Lasciare che sia lei a decidere solleva la mente cerebrale da un grave fardello. Salute e malattia sono quindi come il bene e il male; sono entrambi utili al nostro progresso spirituale, che in fondo è quello che conta; se abbiamo capito quale sia il vero scopo di questa vita mortale possiamo affrontare con serenità anche la malattia. □

DEMONIZZARE CERTI CIBI

Articolo redazionale

A partire dagli anni 1960-70 negli Stati Uniti venne portata avanti una martellante campagna contro i grassi nell'alimentazione; si citavano vari studi che indicavano i pericoli dei grassi per il cuore e per il crescente problema dell'obesità. L'effetto di questa enorme campagna culturale fu un drastico calo nel consumo di cibi grassi (formaggi, burro, carne grassa) ed un notevole aumento nel consumo dei cosiddetti "cereali"; ne vennero fatti di ogni tipo, a partire dai semplici Corn Flakes, i fiocchi di mais.

In Italia questa campagna non ebbe molto seguito e la maggior parte degli italiani rimasero fedeli alla pasta, al riso, all'olio d'oliva; pochi passarono a mangiare "all'americana", con scodelle di latte piene di cereali e zucchero. La demonizzazione dei grassi raggiunse il suo picco con l'ostracismo contro l'olio di palma, ritenuto quasi un veleno; così sulla confezione dei biscotti si vedeva in bel risalto la scritta "senza olio di palma". Oggi è di moda la scritta "senza glutine".

In realtà quelle campagne avevano dei fini puramente commerciali, per spingere la gente ad acquistare certi prodotti piuttosto che altri. I cereali sono infatti prodotti da industrie, che volevano aumentare le loro vendite. Per fortuna la famosa Dieta Mediterranea ha sempre avuto il vantaggio di essere ricca di sapori e poco costosa; ma molti pensano che un hamburger con patatine sia meglio di un piatto di pastasciutta.

Negli ultimi anni il consumo di grassi è stato rivalutato e a finire sotto la gogna mediatica sono adesso i carboidrati. Molti "esperti" parlano del "picco glicemico" che sorge quando si mangiano carboidrati, senza in verità fare differenza fra i vari tipi di carboidrati, che sono molti. La frutta è diversa dalla pasta ed anche dalle patate.

Partendo dall'idea del picco glicemico, che è assente invece quando si mangiano grassi, adesso si dice che è meglio nutrirsi con cibi grassi e con pochi carboidrati; meglio aumentare le proteine, che producono un picco glicemico intermedio; anche qui, non si fa distinzione fra i vari tipi di proteine.

Qualcuno è arrivato così a proporre la "dieta paleolitica" che sarebbe quella dei cavericoli, ossia molta carne, verdure e grassi e niente frutta o cereali. A parte il fatto che è frutto di fantasia immaginare che i "cavericoli" anziché mangiare ortaggi e frutta, già pronti in natura, si mettessero a dare la caccia alle bestie per mangiarle, è innegabile che per poter mangiare la carne una società deve aver sviluppato molte tecniche per cacciare gli animali, scuoiarli, cucinare e conservare un alimento che di per sé è abbastanza rivoltante alla vista, come un animale morto.

Si può dare da mangiare ad un bambino un frutto od un pezzo di pane; non gli si può dare un pezzo di gallina o di maiale.

ALIMENTAZIONE

Ma a parte questa fantasia, queste osservazioni teoriche non tengono in alcun conto gli strumenti digestivi che la natura ha dato a noi uomini, che non sono quelli dei carnivori. L'uomo è per natura frugivoro, quindi il suo cibo ideale sarebbero i frutti, gli ortaggi, le verdure, la frutta secca, i legumi e i cereali cotti, con modesti apporti di alimenti di origine animale come i formaggi, pesce e carne.

Ma l'uomo non è saggio se segue solo la natura: le scimmie passano una buona parte del loro tempo a procurarsi il cibo e a mangiare e possono fare poco altro. L'uomo è un animale pensante ed ha l'anelito a creare; il cibo deve essere un mezzo per poter creare, non un fine in sé. Noi dobbiamo scegliere il cibo pensandoci su.



Chi osserva la natura e poi ha il coraggio di credere a ciò che essa mostra, capisce che l'alimentazione è un processo estremamente complesso, che non segue la legge semplice di Causa-Effetto. Molti elementi concorrono a produrre la digestione dei cibi, il loro assorbimento e il loro utilizzo da parte dell'organismo. Uno di questi elementi è la salute degli strumenti digestivi; un altro è il livello di energia vitale disponibile nell'organismo; un altro è l'ambiente mentale; un altro è la qualità del microbioma che sta nell'intestino.

Non è pensabile che con questa grande complessità sia possibile fissare alcune regole valide per tutti, su cosa sia meglio mangiare. Ma chi punta a vendere, alimenti, libri o pubblicità, tende a semplificare: demonizza certi cibi e ne celebra altri. Naturalmente celebra quelli che sono prodotti dalle sue industrie.

Così assistiamo oggi ad una gara incessante a chi la spara più grossa: questo cibo aiuta a guarire, a non ammalarsi, a difendersi dai virus, ad evitare i tumori, a migliorare la vista, o la memoria, o addirittura l'intelligenza. Quasi tutti citano la famosa frase di Ippocrate "che il tuo cibo sia la tua medicina" e poi propongono il loro cibo, che spesso non esiste in natura ed è frutto di lunghi processi di lavorazione industriale.

Uno studio americano sul cibo lavorato (che si trova nei supermercati) ha trovato che quasi tutti i prodotti dolciari hanno troppo zucchero; quelli salati hanno olio idrogenato; quelli precotti (basta scaldarli al microonde)

sono pieni di conservanti; quelli "diet" o "low fat" sono pieni di sostanze chimiche sostitutive. In genere, tutto ciò che è "facile da preparare" contiene sostanze dannose per l'organismo, se assunte in grandi quantità

Qui sta la saggezza: anche se è vero che la pizza è generalmente indigesta, l'errore sta nel mangiarla spesso. Lo stesso si può dire per gli spaghetti in scatola (cinesi), il salame e la mortadella, la frutta sciroppata in scatola, le bibite energetiche e gli hamburger vegani. Tutti questi alimenti sono molto intossicanti; questo vuol dire che si possono mangiare solo raramente, assieme a verdure crude, quando si è in buona salute.

La nostra società si sta radicalizzando, ossia, si formano fazioni culturali che si disprezzano ferocemente fra loro: chi si vaccina disprezza chi non si vaccina; chi mangia vegano disprezza chi mangia carne; chi è di sinistra disprezza chi è di destra; e viceversa. Molte persone hanno un grado di tolleranza zero verso quelli che la pensano in maniera diversa dalla loro.

Questa radicalizzazione si vede molto bene in TV, specialmente su temi politici (come la guerra) o culturali (come la parità di genere); ma è forte anche su questioni del tutto personali, come il partito preferito o il cibo preferito.

Cinquant'anni fa gli "opinionisti" demonizzavano i grassi e celebravano i cereali; oggi demonizzano i cereali e celebrano i grassi e le proteine. La moda cambia anche in questo campo e molti si sentono spinti a seguire queste idee, che di scientifico non hanno proprio nulla. Come già detto, ciò che fa bene o male alla salute dipende da così tanti fattori che non è possibile fissare delle regole fisse, uguali per tutti in tutte le circostanze.

La sola via saggia è guardare la natura: preferire il più possibile cibi non lavorati, o lavorati poco; limitare molto i cibi a lunga conservazione o molto elaborati in fabbrica; preferire grassi non idrogenati, cereali non raffinati, bibite non fabbricate con la chimica, e così via. Vuol dire non far mai mancare vegetali e frutta.

Se vi vuole parlare di "transizione verde" si dovrebbe partire dal cibo, non dalle auto. Ma purtroppo, la sostituzione delle auto produce enormi guadagni per alcuni, mentre mangiare cibo naturale non produce guadagni per nessuno. Qualcuno ha fatto notare che "alla società fa comodo che la gente mangi male, per poi aver bisogno di farmaci"; il cibo industriale e i farmaci fanno girare l'economia, che è volano di questa società.

Ridurre i profitti, anche se migliora la salute e la vita della gente, rovina il benessere della società, per cui va fortemente contrastato: questo è l'impegno di chi parla in TV. Di modi per convincere la gente ad obbedire alle mode del momento ce ne sono tanti: il migliore sono le trasmissioni "scientifiche", dove parlano "i nostri esperti", come quelli che 50 anni fa demonizzavano i grassi ed oggi li celebrano. □

Si chiama *Helicobacter Pylori* ed è un battere a forma di spirale che vive nello stomaco e nel duodeno (il tratto di intestino subito al di sotto dello stomaco), causando una infiammazione della mucosa gastrica detta gastrite. Il succo gastrico è composto da acido cloridrico concentrato ed enzimi digestivi, che possono sciogliere rapidamente anche i cibi più duri o i microrganismi più resistenti.

Batteri, virus e la bistecca della cena di ieri, vengono tutti disciolti in questo bagno mortale di prodotti chimici. Per tale ragione, si è sempre pensato che lo stomaco fosse sterile; ma la scoperta dell' *Helicobacter pylori* da parte di scienziati australiani, nel 1983, ha modificato questa convinzione.

Questo battere ha un modo tutto particolare di adattarsi all'ambiente inospitale dello stomaco: lo stomaco è protetto dal succo gastrico da uno spesso strato di muco che ricopre la mucosa gastrica, e l'*helicobacter* approfitta di questa protezione, vivendo e moltiplicandosi proprio nello strato mucoso.

Al riparo dal succo gastrico, neutralizza poi l'acido che riesce a raggiungerlo, mediante un enzima che possiede, chiamato "ureasi". L'ureasi converte l'urea, contenuta abbondantemente nello stomaco, in bicarbonato ed ammonio, che sono alcali forti e che neutralizzano l'acido cloridrico. Si crea quindi una piccola "nuvola" di prodotti chimici che neutralizzano l'acido intorno al battere e lo proteggono.

La reazione della idrolisi dell'urea viene utilizzata nella diagnosi di infezione da *Helicobacter*: è infatti alla base dell' "Urea Breath Test", uno dei test più sensibili ed affidabili oggi disponibili per rivelare questa patologia.

Poi, grazie a una cura antibiotica specifica, nella grande maggioranza dei casi possiamo debellare il battere e curare così in modo definitivo ulcere e gastriti.

Sintomi

Anche se non sempre dà segni di sé, l'*Helicobacter Pylori* può farsi sentire in alcuni casi con sintomi fastidiosi come: difficoltà digestive, nausea, senso di pesantezza allo stomaco.

Le cure

La terapia per curarlo è a base di un cocktail di farmaci e prevede l'assunzione di diversi tipi di antibiotici e inibitori della pompa protonica (IPP) che bloccano la produzione di acido cloridrico da parte delle cellule dello stomaco. In circa il 90% dei casi in questo modo si riesce a eradicare il battere.

Recentemente si è introdotta una nuova associazione di farmaci (PPI, antibiotici e bismuto), che viene nominata "Pylene". Con questa combinazione si è raggiunta un'alta percentuale di successi, circa il 93%.

Tuttavia, si tratta di una terapia che richiede un'alta disponibilità a collaborare da parte del paziente, che deve assumere 4 compresse ogni 4 ore, eccetto durante la notte, per un totale di 140 compresse in 10 giorni.

Chi non vuole usare farmaci, per ridurre la produzione di succo gastrico deve ridurre drasticamente l'assunzione di proteine e grassi, che stimolano la produzione di succo gastrico e preferire carboidrati, verdure e ortaggi. □



La cura dell'amore

Giampi Giampi

Al centro del mio Essere, nel profondo, nello spirito, si trova una sorgente inesauribile di amore che scaturisce esternamente, riempie il mio cuore, il mio corpo, la mia mente, la mia coscienza, Il mio stesso Essere, e si espande in ogni direzione per poi tornare a me, moltiplicato.

Quanto più amore ho e dono, tanto più ne ho da offrire: la sua riserva è infinita.

L'amore mi fa stare bene, mi fa vivere ricolmo di gioia interiore.

Io mi amo: quindi mi prendo amorevolmente cura di me stesso e anche del mio corpo, che nutro con affetto, con cibi e con bevande, lo mantengo attivo, lo pulisco e lo vesto. E il mio corpo mi risponde amorevolmente, assicurandomi salute ed energia.

Io mi amo: pertanto utilizzo una casa confortevole che soddisfa tutte le mie esigenze e in cui è piacevole viverci. Riempio ogni stanza delle vibrazioni dell'amore cosicché chiunque vi entri, me compreso, possa percepirle e venirme nutrito.

Io mi amo: pertanto svolgo un lavoro che mi soddisfa, che si basa sulla mia creatività e sulle mie capacità.

Lavoro con e per persone che amo e che mi amano, e ho uno stipendio adeguato.

Io mi amo: pertanto penso positivamente e mi comporto affettuosamente nei confronti di tutti, e ciò che offro mi ritorna, moltiplicato. Nel mio mondo attiro solo persone cordiali, in quanto esse sono il riflesso di ciò che io sono.

Io mi amo: pertanto perdono e mi libero del passato e di tutte le esperienze trascorse.

Vivo completamente nel presente, nel qui e ora, percependo ogni momento come positivo e sapendo che il mio vivere è luminoso, gioioso e sicuro.

Sono un figlio amato dell'Universo, che si prende affettuosamente cura di me e di tutti, ora e per sempre.

Grazie e così sia, con amore.

PREGIUDIZI COGNITIVI

I pregiudizi cognitivi sono spesso inconsci: è un fatto che i millennial (diventati maggiorenni dopo il 2000) amino i social media: l'88% dei millennial riceve regolarmente notizie da Facebook e il 57% scopre nuove notizie almeno una volta al giorno. Non c'è niente di sbagliato in questo, e in effetti, può essere anche molto vantaggioso dato che l'Italia è solo al 41° posto al mondo come qualità dell'informazione da giornali.

Ma qual è il valore di un'informazione ottenuta in questo modo? Traducendo: possiamo fidarci di quelle notizie che abbiamo trovato sul nostro

ANALFABETI CULTURALI

Articolo redazionale

Secundo recenti studi, in Italia il 4,6% della popolazione in età post scolare è analfabeta totale, ossia non sa leggere né scrivere; ma solo l'1% degli studenti abbandona gli studi obbligatori. Vuol dire che molti restano analfabeti anche andando a scuola.

Il 60% degli adulti ha almeno un diploma di scuola superiore, eppure gli adulti che non sono in grado di capire un articolo di giornale è ancora più alta che in altri Paesi: in Italia è fortunatamente scesa dal 47% (2008) al 28% (2012); negli USA è passato dal 20% al 18%; in Finlandia è rimasto stabile al 10%. Non è chiaro se gli articoli di giornale siano diventati più semplici, se sia migliorata la cultura dei lettori e se i giovani (che sono analfabeti culturali più degli adulti) siano diminuiti di numero.

Un analfabeta culturale (definito funzionale) si distingue per le seguenti caratteristiche:

1) incapacità di comprendere adeguatamente testi o materiali informativi pensati per essere compresi dalla persona comune: articoli di giornale, contratti legalmente vincolanti, regolamenti, bollette, corrispondenza bancaria, orari di mezzi pubblici, cartine stradali, dizionari, enciclopedie, foglietti illustrativi di farmaci, istruzioni di apparecchiature varie;

2) scarsa abilità nell'eseguire anche semplici calcoli matematici, ad esempio riguardanti la contabilità personale (calcolare il resto) o il tasso di sconto su un bene in vendita;

3) scarse competenze nell'utilizzo degli strumenti informatici diversi dal cellulare: sistemi operativi, uso della rete, software di videoscrittura, fogli di calcolo, ecc.;

4) conoscenza molto superficiale dei fenomeni scientifici, politici, storici, sociali ed economici, legata prevalentemente alle esperienze personali o a quelle delle persone vicine;

5) tendenza a generalizzare a partire da singoli episodi non rappresentativi e fare largo uso di stereotipi e pregiudizi acquisiti sui social;

6) scarso senso critico, tendenza a credere ciecamente alle informazioni ricevute o trovate su Internet, incapacità di distinguere le notizie false da quelle vere e di distinguere le fonti attendibili da quelle inattendibili.

7) tendenza ad assumere posizioni estreme su argomenti divisivi (sport, religione, politica, salute, scienza, ecc.) □

social preferito? L'effetto di ambiguità è quella cosa che ti fa aggrappare a opzioni conosciute ed evitare invece quelle che non sono familiari, anche se nessuno può in effetti dirti quali delle due sia davvero la più attendibile o quella vera.

In altre parole, crediamo a chi ci dice ciò che ci piace e non crediamo a chi ci dice qualcosa che non ci piace: è così da sempre e vale sia per i giovani che per gli adulti, sia per i poco istruiti che per i laureati; ma i Millennial sembrano molto più inclinati a restare entro questo schema, che riduce di molto la capacità di giudizio e il pensiero critico, senza impegnarsi ad uscirne. □

Quando l'imperatore romano Costantino nel 330 AD decise di trasferire a Bisanzio, città greca che stava sul Bosforo, la capitale dell'Impero Romano d'Oriente, la piccola città iniziò a crescere, arrivando ad uno splendore mai conosciuto da Roma. La città era stata scelta perché per tre lati era circondata dal mare e sul quarto lato venne eretta una muraglia imponente che rendeva la città inespugnabile.

Costantino non si sentiva molto vicino alla antica città di Roma, che in fondo disprezzava; preferiva la cultura greca, la lingua greca, e si sentiva più a suo agio a Bisanzio che a Roma. La città venne chiamata Costantinopoli (la città di Costantino) e nel 537 venne edificata la basilica di Santa Sofia: un edificio enorme, con una cupola gigantesca, che all'epoca era la più grande chiesa cristiana del mondo.

Dopo circa 1.000 anni di gloria, il 29 maggio 1453 la città cadde sotto l'attacco dei turchi ottomani; i cristiani che si erano rifugiati nella cattedrale di S. Sofia vennero trucidati senza pietà e la chiesa venne trasformata in una moschea mussulmana, con quattro minareti che erano (simbolicamente) più alti della cupola stessa.

La trasformazione in moschea fu l'emblema visibile del crollo dell'Impero Romano d'Oriente e della sua cultura cristiana. Lo splendore di Costantinopoli era andato scemando nel corso dei secoli, a mano a mano che gli ottomani conquistavano le terre che stavano attorno alla città. Fu il sultano Mehmet II che con 80.000 soldati cinse d'assedio la capitale romana, che era passata in un paio di secoli da 500.000 a 50.000 abitanti. Dopo un mese e mezzo di assedio i 20.000 bizantini che difendevano la città si arresero, dopo la morte del loro imperatore Costantino XI.

Nei secoli seguenti la città tornò ad essere ricca: vennero costruite moschee e palazzi; i turchi iniziarono a chiamarla Istanbul, che è una storpiatura turca della frase greca "eis tin polin (verso la città) che era come i greci indicavano la via verso la capitale. Le opere più grandiose vennero fatte costruire dal sultano Solimano il Magnifico [1494-1566] che nel suo desiderio di dominare il mondo aveva per due volte attaccato Vienna, venendo in entrambi i casi sconfitto da una coalizione di eserciti cristiani.

I sultani ottomani non erano raffinati come i reali di Francia, ma nel 1700 nella loro reggia avevano gabinetti per i bisogni personali che scaricavano i rifiuti nella fogna; nella fastosa reggia francese di Versailles, invece, tutti facevano i loro bisogni negli angoli di stanze apposite, che i servi si premuravano poi di pulire e profumare. I gabinetti "alla turca" iniziarono ad essere conosciuti e copiati anche nelle principali capitali e città europee.

L'impero ottomano governò sul Medio Oriente, sull'Egitto, sull'Africa del Nord, sull'Arabia, sui Balcani e fino alla Persia. Anche questo grandioso impero si sfaldò col passare del tempo, per crollare definitivamente

te nel 1922, dopo la improvvida alleanza con gli Imperi Centrali europei (Germania e Austria-Ungheria), contro Francia, Gran Bretagna, Russia, Italia e Stati Uniti.

Come è sempre accaduto nella storia, dal crollo del grande impero, che era durato oltre sei secoli, nacquero molti piccoli stati, spesso in competizione fra di loro. L'ultimo sultano, Mehmet VI lasciò Costantinopoli-Istanbul e si ritirò a vivere a Sanremo, in Liguria. Nel 1930 la città prese ufficialmente il nome di Istanbul.

La reggia del sultano non era fatta di marmo, come quelle europee, ma di un più modesto legno, ma molti palazzi e moschee erano ricoperti di mattonelle di ceramica azzurra. Grande fama aveva l'Harem del sultano; era una piccola città dove vivevano tutte le donne del sultano; la madre, le sorelle, le mogli, le concubine, e le ancelle che le servivano. A sorvegliare l'Harem (che significa "luogo inaccessibile") c'erano circa 200 eunuchi, sia bianchi che neri. Agli eunuchi venivano asportati i testicoli, per renderli inoffensivi verso le donne.

La vita nell'Harem era per le donne una vera gabbia dorata; grandi ricchezze e fasti, ma nessuna libertà, neppure di uscire a passeggiare per le vie della città. Dovevano restare sempre all'interno di un enorme palazzo con circa 400 stanze, alto sei piani. Tutte le donne del sultano, poi, dovevano andarsene alla morte del loro sovrano.

Un'altra pratica (insolita per gli europei) era la cosiddetta "Raccolta". I messi del sultano andavano nelle regioni balcaniche e africane per prelevare dei ragazzini cristiani perché diventassero membri della guardia personale del sultano. La legge islamica vietava la schiavitù, ma con i cristiani si faceva un'eccezione, per via della loro religione inferiore. Per molti di questi ragazzini era un salto di qualità di vita molto positivo; alcuni di questi "Raccolti" si fecero strada nei palazzi del sultano e divennero architetti, e comandanti di quel corpo speciale che erano i Giannizzeri.

Col tempo i Giannizzeri divennero un corpo speciale dell'esercito: non potevano sposarsi, dovevano portare i baffi ma non la barba, che era riservata agli ufficiali superiori. Queste truppe erano stipendiate e divennero quindi assai potenti, un po' per la loro preparazione militare, un po' per la loro origine non turca e non islamica, ed un po' per la disciplina ferrea. Una particolare attenzione era dedicata da tutti i sultani a non scontentare i Giannizzeri, per timore che si ribellassero.

Avendo molti figli il sultano evitava le lotte di successione con metodi alquanto drastici; fino al 1617 i figli non destinati al trono venivano strangolati; da quella data in poi venivano invece rinchiusi in alcune stanze dell'Harem dette Kafes (che significa Gabbia) dalle quali non potevano uscire mai.

Molti eunuchi, per la mancanza degli ormoni svilupparono delle deformità (braccia molto lunghe), obesità e quasi sempre un viso imberbe con pochi capelli. Ma potevano essere la terza carica reale, dopo il Gran Vizir (politico) e il Mufti (religioso). □

VIANDANTE

Musica di passi,
attesa di un arrivo...

Guardo avanti...

Illuminazioni fuggenti,
orizzonti intravisti
avvolti nel mistero.

Strada è la vita,
ora liscia, ora sassosa,
ora sale per irti sentieri
ora scende per placide valli.

Il tempo paziente
trasporta i miei passi;
i piedi carezzano la terra
lungo i giorni
che continuano a venire.

Vivo il dono del tempo,
con il coraggio di esistere,
consapevole e grato della mia
piccola presenza
nel vasto grembo
del mondo.

Penso a queste antiche parole:

Sii vasto come il cielo,
generoso come il sole;
copri i difetti altrui
come fa la notte;

nella rabbia, sii come morto.

Sei ciò che sei,
allora mostrati come sei
con coraggio,
con verità
e con serenità
(pensiero sufi)

Gabriele Gastaldello
2023



12 Convegno di Uzzate su alimentazione e salute

Domenica 18 maggio 1997 nel comune di Uzzate (Pistoia) si è tenuto un mini convegno su alimentazione e salute organizzato dal Comune. Tre oratori hanno parlato di alimentazione, agricoltura biologica ed iridologia. L'Acnin era presente sia con Renato Marini, che ha parlato di iridologia, sia con alcuni membri del direttivo della sezione Acnin di Lucca. Il pubblico ha ascoltato con attenzione ed ha fatto varie domande, soprattutto sull'alimentazione.

Le idee proposte dagli altri oratori erano del tutto in armonia con le proposte Acnin, salvo qualche differenza sul latte; interessante, anche se un po' scoraggiante, la domanda di una mamma che, dopo aver sentito parlare dei danni della carne, chiese candidamente se si poteva negare la carne anche ai bambini durante la delicata fase della crescita. Il messaggio che la carne è un cattivo alimento, meno adatto dunque ai bambini che agli adulti, fatica a penetrare nella cultura della gente.

Un dato fornito dal dottor Merciali, uno degli oratori del convegno, è stato l'uso medio di carne in Italia che è passato da 3 kg all'anno nel secolo (1800) scorso agli 86 kg all'anno attuali (1900). Altri argomenti, noti ai soci Acnin, sono stati i danni causati dalle nitrosammine derivate dalle proteine animali e le alterazioni della flora batterica intestinale provocate dai cereali raffinati.

Alcuni dati interessanti sull'agricoltura biologica sono stati quelli relativi agli inquinanti della frutta e della verdura. Meno del 10% dei prodotti analizzati si sono dimostrati del tutto esenti da inquinanti potenzialmente cancerogeni; alcune verdure, come la lattuga che si trova nei supermercati, spesso contengono quantità di nitrati cento volte superiori al limite permesso per l'acqua potabile. I prodotti trovati statisticamente più inquinati sono stati i mandarini (15% dei frutti esaminati), il sedano (12%) e la lattuga (8%); Questo vuol dire che comunque l'80-90% dei prodotti sono stati trovati inquinati al di sotto dei limiti di legge. Meglio di come spesso si pensa.

Alcuni consigli al consumatore: non tenere la verdura dentro sacchetti di plastica, perché si favorisce la trasformazione dei nitrati in nitriti; meglio usare sacchetti di carta. Per valutare la provenienza biologica di prodotti agricoli è necessario cercare sulle confezioni sia la dicitura "biologico", sia il marchio del produttore ed il nome dell'ente di controllo deputato alla verifica delle condizioni più o meno biologiche di coltivazione (per esempio, Demetra).

LA NOSTRA STORIA

I prodotti biologici costano di più degli altri perché c'è una certa perdita nella produzione ed inoltre il produttore deve pagare le ispezioni eseguite dagli enti di controllo (stranezza burocratica inspiegabile, come se la purezza biologica fosse un lusso da far pagare ai produttori o ai consumatori, mentre i controlli amministrativi sulle fatture, in cerca di evasori fiscali, sono pagati dallo stato).

L'esposizione sull'iridologia, fatta da Renato Marini, si è soffermata solo su ciò che l'iride mostra guardandosi allo specchio, cioè sulle alterazioni delle fibre, sulle macchie colorate e sul comportamento della pupilla; un esempio di rilievo improvvisato sul posto ha colto esattamente alcuni problemi sofferti dalle persone che si sono fatte vedere, suscitando molto stupore fra i presenti.

La serata si è conclusa con un notevole interesse dei presenti verso la sezione Acnin di Lucca, che presentava un banchetto con esposti i testi della nostra letteratura. È stato, in sommario, un altro riuscito momento della nostra lunga marcia culturale verso una maggiore consapevolezza delle leggi della natura. □



L'ACNIN IN BRASILE

La foto mostra gli studenti di un corso sull'iridologia e la medicina naturale ACNIN tenuto nel 2012 nella città di Florianopolis, in Brasile. Gli studenti erano solo sei e per partecipare al corso si sono iscritti all'ACNIN italiana. In Brasile esiste la versione portoghese del libro di Manuel Lezaeta Acharan *La medicina naturale alla portata di tutti*.

L'interesse per il corso è nato all'interno di un gruppo di aderenti al Movimento Spiritista Brasiliano; queste persone credono nell'esistenza del mondo spirituale e dell'aiu-

to che può venire ai mortali da esseri che vivono in quel mondo.

Renato Marini si era offerto di prestare, presso la sede del Movimento, un servizio volontario e gratuito (una volta alla settimana) di indagini iridologica; le persone che ricevevano quel servizio gratuito ripagavano l'associazione donando un chilogrammo di riso, che veniva poi donato ai poveri della città. Alcune persone che hanno partecipato a quelle visite gratuite si sono dette interessate ad imparare le basi dell'iridologia costuriana e così è nato il corso, che si è svolto in otto lezioni da 4 ore ciascuna. Al termine del corso gli studenti hanno ricevuto un attestato di frequenza emesso dall'ACNIN italiana.

Durante uno degli incontri dell'associazione "Spiritista" una donna di nome Edite ha raccontato la seguente esperienza. La sorella più giovane era gravemente ammalata di Lupus ed i farmaci che i medici le somministravano non sembravano dare alcun effetto. Edite ne parlò con una sua amica, "spiritista", che promise di pregare perché qualcuno aiutasse la ragazza malata. Edite restava di notte accanto al letto della sorella, per intervenire in caso di necessità.

Una notte, la malata si svegliò e chiese a Edite chi fosse quell'uomo vestito di bianco che era appena uscito dalla stanza. Edite disse alla sorella che non era entrato nessuno nella stanza. La malata le raccontò che l'uomo le aveva messo le mani sulla testa e lei aveva sentito come un calore percorrere il suo corpo; poi aveva sorriso e se ne era andato. Quando i medici fecero la visita successiva trovarono che la malattia era del tutto scomparsa e la ragazza venne dimessa perché guarita.

Sebbene i seguaci di questa "religione" confidino nell'aiuto di esseri spirituali, fanno anche il possibile per aiutare i malati con i metodi naturali; per questo furono molto interessati alla medicina naturale. Renato Marini era stato invitato da uno dei responsabili del

Movimento (nella foto è inginocchiato), a tenere una conferenza sulle basi naturali della buona salute: alimentazione, pratiche corporali ed igiene mentale. Al termine della conferenza alcuni dei presenti vollero imparare a leggere l'iride degli occhi. Il seme della nostra cultura è stato piantato a Florianopolis; poi Renato Marini è tornato in Italia.

Comunque siano andate le cose dopo il 2012 in quella città, queste attività presso il Movimento Spiritista brasiliano fanno parte della storia dell'ACNIN e si sono innestate perfettamente con le credenze di quelle persone (e sono molte), che credono nella realtà del mondo spirituale. □

Negli ultimi anni si è sparsa una notizia secondo la quale il nucleo della Terra si è fermato ed ora gira in senso inverso. Cosa vuol dire veramente? Non quello che sembra. La Terra è composta di diversi strati, alcuni solidi ed altri liquidi, ma tutti molto caldi, eccetto la crosta esterna, che è quella su cui viviamo noi e che ha una temperatura di circa 8 °C.

L'esistenza, la composizione e il movimento di questi strati interni della Terra sono stati dedotti dallo studio degli eco che si formano quando avviene un terremoto. Il principio è simile a quello del radar: una radiazione viene riflessa e conoscendo la sua velocità possiamo capire quanto lontana è la superficie che l'ha riflessa. Se il tempo che l'eco impiega a tornare varia, vuol dir che la superficie riflettente si è spostata.

Se la superficie riflettente è in rotazione (come nel caso del nucleo terrestre), una discrepanza nel tempo di ritorno dell'eco indica che quella superficie ha cambiato la sua velocità di rotazione. Dal 2005 in poi vari studi hanno rilevato delle anomalie nell'eco sismica, che hanno portato gli studiosi a ritenere che il nucleo centrale della Terra abbia rallentato la sua velocità di rotazione rispetto al pianeta.

Per capire cosa questo voglia dire possiamo immaginare una giostra che gira ad una velocità di 36 gradi al secondo: in 10 secondi fa un giro completo (360 gradi). Se io resto fermo sulla piattaforma della giostra, giro anch'io a 36 gradi al secondo; se invece faccio dei passi avanti, diciamo un passo al secondo, quando la giostra avrà fatto un giro esatto io avrò fatto un giro più qualcosa.

Questo vuol dire che io giro più veloce della giostra. Se invece faccio dei passi all'indietro, succede che io giro più lentamente della giostra. Se io prima faccio dei passi avanti, poi mi fermo, e poi faccio dei passi indietro, chi mi osserva vede che la mia velocità di rotazione, rispetto alla giostra, è maggiore, poi uguale e poi minore.

Gli studiosi si sono accorti che il nucleo centrale della Terra, prima era leggermente più veloce del pianeta, poi si è "fermato" ed infine è diventato leggermente più lento. Dicendo che "il nucleo si è fermato" non si intende quindi che ha smesso di ruotare: si intende che ha annullato la differenza fra la sua rotazione e quella del resto del pianeta.

Allo stesso modo, quando si legge che "il nucleo ruota al contrario" non si intende che ha invertito il suo senso di rotazione; si intende che prima andava leggermente più veloce ed ora va leggermente più lento rispetto al re-

sto del pianeta. Nulla di apocalittico.

Queste differenze di rotazione del nucleo centrale rispetto al resto del pianeta hanno un ciclo che è stato stimato in circa 70 anni; ogni 70 anni il nucleo "cambia" la sua velocità di rotazione e quindi va un pochino più veloce o un pochino più lento del resto del pianeta, continuando però sempre a girare nella stessa direzione. Gli studiosi non sanno bene cosa causi queste variazioni della velocità di rotazione del nucleo, né che effetti questo fenomeno possa avere sulle condizioni climatiche che si formano sulla superficie della Terra.

Sappiamo che ci sono cicli di maggiore e minore caldo, che provoca lo scioglimento dei ghiacci (più caldo) o la formazione di ghiacci (più freddo). Sappiamo che fino all'anno 800 la Groenlandia era senza ghiacci; dal 1200 al 2000 era coperta da uno spessore di circa 1,7 km di ghiaccio. Dal 2000 in poi il ghiaccio della Groenlandia ha iniziato a sciogliersi, diminuendo di circa 35-40 metri all'anno.

Se il riscaldamento prosegue allo stesso ritmo, attorno al 2060-70 la Groenlandia tornerà ad essere coperta di erba verde, com'era prima dell'800, quando venne scoperta e colonizzata dai navigatori danesi. Conosciamo il processo, sappiamo che è un ciclo che dura circa 4 secoli, ma non sappiamo da cosa dipenda. Certo non possiamo dire che dipende da ciò che fa l'uomo.



E sappiamo che questo alzarsi e abbassarsi della temperatura dell'atmosfera non provoca disastri alla vegetazione e alla fauna del pianeta. Nel XV secolo il fiume Tamigi si ghiacciava d'inverno ed ora non ghiaccia più. L'unica conseguenza è che i londinesi non possono più pattinare sul fiume d'inverno; ma possono continuare a vivere, spendendo meno per il riscaldamento invernale.

La Terra è costantemente bombardata da radiazioni molto cariche di energia che arrivano dal sole (vento solare) e dallo spazio (raggi cosmici). Queste radiazioni, che sono dette ionizzanti, sarebbero molto dannose per tutte le forme di vita perché si è visto che possono facilmente danneggiare il DNA degli esseri viventi. Inoltre il vento solare strap-

perrebbe via tutta l'atmosfera terrestre, privando tutti gli esseri viventi della fonte primaria di vita. Ad impedire questi disastri ci pensano il magnetismo terrestre, le fasce di Van Allen e lo strato di ozono che stanno attorno al pianeta per proteggerlo. È proprio il caso di dire "grazie a Dio".

I movimenti che avvengono nel sottosuolo del pianeta sono responsabili sia dei terremoti che delle eruzioni vulcaniche. Nel mondo ci sono circa 1.500 vulcani attivi ed avvengono circa 1.700 terremoti di varia grandezza, ogni anno. I terremoti avvengono quando le placche tettoniche che stanno sotto la crosta terrestre si spostano e si muovono l'una rispetto all'altra.

I vulcani eruttano quando l'energia che si è accumulata sotto la crosta terrestre supera un certo limite. Non sappiamo davvero cosa provochi questi spostamenti delle placche e l'accumularsi dell'energia sotto ai vulcani, ma sappiamo che avvengono e che seguono delle leggi naturali. Le scoperte archeologiche mostrano che sulla superficie del pianeta il clima è molto cambiato col passare dei millenni. Circa 10.000 anni fa il deserto del Sahara era una savana fertile, ricca di vegetazione, che ospitava attive popolazioni.

Poi il clima atmosferico (formazione di nuvole, pioggia e venti) è cambiato e la pianura verde è diventata prima una terra secca e poi una distesa di sabbia fine. Questo cambiamento è durato secoli; le popolazioni che abitavano in quelle terre ad un certo punto hanno visto che non pioveva più e che la terra si rinsecchiva, così se ne sono andate altrove. Il pianeta per fortuna è molto vasto e spazio per andare in luoghi migliori ce n'era in abbondanza.

Il pianeta Terra non è un corpo morto, stabile e immutabile; anzi, è un corpo vivente che vive processi che sono lentissimi e che derivano da precise leggi naturali. Sappiamo che non è rimasto sempre lo stesso col passare dei millenni; e continuerà a cambiare nel futuro.

I governi del mondo, anziché cercare di "combattere il riscaldamento globale" dovrebbero capire che è inevitabile ed iniziare a prendere le misure necessarie per garantire la vita delle loro popolazioni. Chi ha una casa in riva al mare dovrebbe essere informato che nel giro di alcuni decenni il livello del mare si alzerà. Non servirà a nulla avere auto elettriche o pannelli solari.

La vita dell'essere umano è troppo breve per permettergli di essere testimone di questi cambiamenti naturali, che sono rivelati dalla storia. Non c'è quindi motivo di immaginare disastri planetari, che possono invece capitare nel caso che un grosso meteorite colpisca il pianeta. Basta un sasso di alcune centinaia di metri per innescare fenomeni naturali che metterebbero quasi fine alla nostra civiltà. □

14 L'acqua della salute

Articolo redazionale

Una pubblicità in TV dice che una certa marca di acqua è "acqua della salute" sottintendendo che le altre marche non lo sono.

Alcuni dicono che la loro acqua "aiuta la digestione" o che "rende sani dentro e belli fuori". Sono stupidaggini scientifiche che hanno solo lo scopo di abbindolare acquirenti con degli inganni belli e buoni.

L'acqua è davvero fonte di salute per la sua natura, che è ancora in gran parte misteriosa. Ormai sappiamo che l'acqua è composta da due gas, i più diffusi nell'universo che conosciamo: idrogeno e ossigeno. Due atomi di idrogeno (con un unico protone ed un elettrone) si uniscono ad un atomo di ossigeno (con 8 neutroni ed 8 elettroni). L'ossigeno è altamente reattivo, ossia si associa facilmente a molti altri atomi, con quel processo che viene detto "ossidazione".

I tre atomi si collegano creando una V con l'ossigeno in basso e l'idrogeno in alto. Le cariche elettriche sono tali che la base di ossigeno mantiene una carica positiva, mentre le due sommità di idrogeno comunque conservano una debole carica negativa. Queste cariche residue permettono ad ogni molecola di acqua (che ricordiamo, sono due gas) di collegarsi ad altre molecole sorelle, formando un elemento che ha forma liquida.

Ma l'acqua non si comporta come tutti gli altri liquidi. In natura, quando un liquido si raffredda si restringe, come avviene alla pallina che se è riscaldata non passa per un certo anello, e se viene raffreddata vi passa. Ma l'acqua si comporta in modo opposto: quando ghiaccia aumenta di volume. Questo permette al ghiaccio di galleggiare, permettendo agli strati inferiori di acqua di non ghiacciare e continuare a favorire la vita.

L'acqua ha anche altre stranezze: una è la cosiddetta tensione superficiale, grazie alla quale si formano le gocce che resistono alla forza di gravità. Se si mette nell'acqua un tubicino abbastanza sottile, l'acqua inizia a salirvi dentro, spinta proprio dalla tensione superficiale, che vince la forza di gravità.

Un'altra stranezza è la formazione di cristalli, quando congela. Tutti conosciamo la neve, che è acqua congelata, che si organizza creando dei cristalli geometricamente molto intricati e belli. Il giapponese Masaru Emoto ho scoperto che se l'acqua che gela si trova in un ambiente con musica sinfonica, i cristalli che si formano sono belli e regolari; se invece la musica è "hard rock" i cristalli che si formano sono irregolari e brutti da vedere. Lo stesso effetto si ottiene se l'ambiente non contiene musica ma solo emozioni umane: emozioni belle generano cristalli belli e luminosi ed emozioni brutte generano cristalli brutti o poco luminosi.

VITA AL NATURALE

Alcuni "scienziati" negano questi effetti, perché non sanno come spiegarli, in base alle loro conoscenze di fisica e chimica, ma questa resistenza culturale non elimina la stranezza che la natura mostra. Nessuno osa più negare che l'acqua calda si congeli prima dell'acqua fredda, sebbene non sia stata ancora trovata una spiegazione valida secondo la nostra fisica e chimica.



Oggi abbiamo capito che l'acqua si organizza in strutture tridimensionali che dipendono dalla temperatura: nella gamma fra 0 e 50 gradi Celsius l'acqua assume una struttura che produce le stranezze sopra dette. In queste condizioni l'acqua favorisce la vita degli esseri viventi. A temperature inferiori di 0 e oltre 50 l'acqua assume una struttura che la fa comportare come tutti gli altri liquidi in natura, ossia è "morta". Questa caratteristica unica dell'acqua rende possibile il ciclo planetario dell'acqua.

Il calore del sole fa evaporare l'acqua superficiale degli oceani, che diventa vapore (acqua morta); il vapore sale in alto perché, come tutti gli altri elementi, con il calore aumenta di volume e pesa meno dell'aria. Quando arriva in alto, si raffredda e cade come pioggia, diventando "acqua viva" sotto i 50 e sopra gli 0 gradi. In queste condizioni dà vita al mondo vegetale e a quello animale. Se l'acqua non avesse queste due forme di organizzazione interna questo processo non funzionerebbe.

I tempi di digestione dei vari alimenti

- **Frutta:** 20-40 minuti. Agrumi, anguria e melone possono impiegare solo 30 minuti, frutta più complessa come mele, pere, kiwi anche 40 minuti. Le castagne ci mettono oltre 60 minuti.
- **Ortaggi e Verdure:** 30-60 minuti. Gli ortaggi che richiedono più tempo sono quelle amidacee come il mais e le patate.
- **Proteine:** Il pesce magro generalmente in 30 minuti viene digerito, quello più grasso

Quando l'acqua entra nell'organismo dell'uomo produce degli effetti chimici che dipendono dal suo grado di alcalinità e dalla sua temperatura. Il grado di alcalinità dipende dalla presenza di ioni di idrogeno liberi, cosa che è favorita dalla presenza di certi sali minerali come calcio, sodio, ecc. In natura, l'acqua di sorgente è alcalina perché è ricca di questi sali. Il trattamento antibatterico dell'acqua in tubatura riduce il pH per cui l'acqua del rubinetto (e anche quella in bottiglia) perdono l'alcalinità e diventano pressoché neutre. Alcuni commercianti propongono di rendere alcalina l'acqua con degli ionizzatori elettrici che creano ioni di idrogeno in modo artificiale.

In ogni caso, quando entra nello stomaco (che ha un pH molto acido) l'acqua che beviamo viene subito acidificata e perde ogni grado di alcalinità, naturale o artificiale. L'acqua di sorgente resta salutare se contiene sali di sodio, che vengono assorbiti dall'intestino anche in forma minerale. Altri sali, invece, come il calcio e il ferro, possono essere assorbiti solo se sono inseriti in una molecola più complessa (vegetale o animale).

L'acqua che beviamo non deve essere fredda, perché rallenta la funzionalità organica, né troppo calda, per lo stesso motivo; inoltre, l'organismo dovrà mettere in atto delle misure per portare la temperatura ad un livello accettabile prima di poterla assorbire. È vero che d'inverno una bevanda calda aiuta a riscaldare tutto l'organismo, ma meglio sarebbe se non fosse "bollente". Questo vale anche per le minestre.

Bere acqua distillata (come quella piovana) obbliga l'organismo a immettervi del sodio, che serve per l'assorbimento di altri sali, prelevandolo dal sangue, dalle cartilagini e dalle ossa. Se la quantità di questa acqua è modesta, il drenaggio di sodio sarà modesto; non è saggio quindi bere solo acqua priva di sodio.

L'acqua è ancora un mistero per la scienza, ma sappiamo che è essenziale per la vita di tutti gli esseri viventi che stanno su questo pianeta. È utile conoscere gli effetti dell'acqua calda, fredda, tiepida, ricca o povera di sali minerali, senza farsi ingannare da chi ha fini puramente commerciali. □

può arrivare a 50 minuti. Il pollo e il tacchino impiegano circa 2 ore, come le uova cotte; la carne rossa può impiegare dalle 3 alle 5 ore.

- **Latticini:** dai 90 minuti (latte, yogurt e formaggi magri) alle 5 ore (formaggi a pasta dura, stagionati); il tempo si allunga se assieme si mangiano dei grassi.
- **Cereali:** 1-2 ore (pasta, riso, pane bianco) sempre che non siano associati a proteine.
- **Legumi:** 2-3 ore (fagioli, piselli, ceci).
- **Semi e frutta secca:** dalle 2 alle 3 ore, essendo ricche di grassi (noci, mandorle). □

VIVERE LE ESPERIENZE

Renato Marini

Il filosofo Kirkegaard ebbe a dire che "la vita non è un mistero da risolvere ma una esperienza da vivere". Oggi ci sono dei materialisti che, con certezza dogmatica, affermano che la vita non ha più segreti perché abbiamo capito quali sono i processi che la rendono tale.

Questi materialisti, come i miopi, vedono ciò che è loro vicino, ma non vedono ciò che è un pochino più lontano. Non si rendono conto che sanno spiegare i processi, ma non perché quei processi avvengano. Non capiscono la differenza che c'è fra saper spiegare come si comporta una persona innamorata e innamorarsi di una persona.

Un computer può dire quali sono i componenti del succo d'arancia; può distinguere un succo d'arancia da un succo di mela; ma non può assaporare nessuno dei due. Ossia, sa descrivere ma non sa fare esperienza.

Quando si accende un computer, esso avvia tutti i suoi programmi: ma non prova nulla; non si accorge di essersi "risvegliato". I materialisti si arrampicano sugli specchi e dicono che anche il computer si accorge quando viene acceso e che è contento di poter lavorare, anche se noi non abbiamo modo di vedere questi suoi sentimenti. Favole. Per difendere le loro idee buttano via la scienza e si aggrappano alla superstizione.

Gli esseri umani hanno esperienze: ma come le usano? Molto spesso le esperienze generano sentimenti (a bassa energia e lunga durata) od emozioni (ad alta energia e breve durata). Sia i sentimenti che le emozioni svolgono un ruolo nella psiche, che può essere costruttivo o distruttivo.

Spesso si dice che un coltello può tagliare il pane o le dita; l'acqua dà vita e uccide; il fuoco scalda e brucia. Tutto dipende da come questi elementi vengono adoperati. Lo stesso vale per i sentimenti e le emozioni.

La nostra società esalta le emozioni forti e dà poco valore ai sentimenti. Il periodo detto Romanticismo dava invece molta importanza ai sentimenti. Se si guardano i film che vengono prodotti, e come vengono accolti dalla gente, si vede come abbiano successo film violenti, spaventosi, oppure film strappalacrime. In ogni caso, devono suscitare delle forti emozioni.

Le emozioni stimolano il cervello a produrre ormoni cerebrali: non sono molti, ma sono molto diversi fra loro. Ogni ormone induce specifici comportamenti degli organi del corpo, inclusi i muscoli del viso e del corpo. In Medicina Naturale diciamo che questa relazione fra emozioni, ormoni ed azioni, è bivalente, ossia funziona anche in direzione opposta: le azioni producono ormoni, che stimolano emozioni.

Tutti gli esercizi di igiene mentale naturale si basano su questo collegamento fra azio-

IGIENE MENTALE



ni ed emozioni, che alla lunga plasmano le strutture neuronali del cervello e creano quell'insieme di schemi che chiamiamo "carattere", ossia il nostro modo di comportarci.

Per questo è utile "adoperare le emozioni" per plasmare il proprio carattere, in modo che sia fonte di relazioni belle e non

brutte. È facile capire che è sciocco fare volontariamente delle azioni che inducano emozioni negative, come la rabbia e la paura. Ma ci sono anche emozioni che nascono da eventi che non dipendono dalla nostra volontà, ossia che non decidiamo di fare ma che ci capitano; come vivere queste esperienze involontarie?

Un antico proverbio (nella Bibbia) dice "custodisci il tuo cuore, perché da esso sgorgano le fonti della vita". In termini più moderni (e meno poetici) possiamo dire: presta attenzione ai sentimenti che coltivi nella tua mente, perché è la mente che stabilisce quale sarà la qualità della tua vita.

I neuroscienziati, usando la logica, sono arrivati a capire, con alcuni millenni di ritardo, ciò che i mistici dicevano migliaia di anni fa: quello che vediamo è solo la rappresentazione che la nostra psiche si fa del mondo in cui viviamo. Gli antichi usavano il termine *illusione* che non vuol dire che ciò che vediamo non esiste, ma che non è come lo vediamo noi.

Costacurta insegnava che un buon cibo messo in uno stomaco malato produce tossine invece che nutrimento. Se mettiamo un CD in un lettore rotto, il CD non produce bella musica. Non dipende né dal buon cibo né dal CD.

Questo vale anche per la rappresentazione che la nostra psiche si fa del mondo: se il mondo ci sembra bello o brutto non dipende dal mondo ma da noi.

Se una persona ci è simpatica o antipatica non dipende da lei, ma da noi. Per capire con la logica come questo sia vero basta fare una breve considerazione. Se faccio suonare due trombe, una con suono somnesso e l'altra con suono squillante, tutti quelli che ascoltano diranno la stessa cosa: tutti indicano quale delle due suona in modo somnesso e in modo squillante. Ossia, il livello del suono è una questione oggettiva, che non dipende da chi ascolta.

Una persona è antipatica in maniera oggettiva solo se tutti la considerano tale; altrimenti la valutazione è soggettiva, ossia dipende da chi guarda. Un giorno parlavo con mio fratello di sua moglie: lui mi diceva

che si era innamorato di lei per come lei era. Gli feci notare che se fosse stato davvero così, tutti gli uomini che conoscevano sua moglie avrebbero dovuto innamorarsi di lei. Lui si innamorò di lei per come lui la vedeva, non per come lei era.

Come vediamo il mondo è quasi sempre una questione soggettiva. O meglio: è questione oggettiva quando guardiamo oggetti inanimati; è soggettiva quando guardiamo le persone e il loro comportamento.

Se ci rendiamo davvero conto di questo modo di funzionare della nostra psiche, ogni esperienza che la vita ci propone può essere edificante, se vogliamo che sia edificante.

Sarà stressante se vogliamo che sia stressante. Quando qualcuno dice "questa situazione mi stressa" vuol dire che non ha capito come funziona la sua psiche. Non è la situazione che lo stressa: è lui che decide di stressarsi nel trovarsi in quella situazione. È tanto vero, che un'altra persona, nella sua stessa situazione, non si stressa.

Come imparare a gestire la nostra psiche in modo che trovi educative tutte le esperienze che incontra e non si senta oppressa dalle cose che non vanno come lei sperava? Bisogna educare la mente con esercizi di igiene mentale naturale.

Un esercizio fondamentale è la meditazione serale, un tempo chiamata Esame di Coscienza. Consiste nel dedicare 15-30 minuti alla sera per (a) esaminare gli eventi della giornata, (b) riconoscere gli eventi che ci hanno fatto piacere e quelli che ci hanno creato dispiacere, e (c) adoperare la nostra intelligenza per trasformare le emozioni in sentimenti e questi in saggezza.

Posso ripensare agli eventi belli e godermeli: spesso non produrranno più emozioni, ma solo sentimenti piacevoli, non intensi ma duraturi. In fondo, sono i sentimenti, non le emozioni, che rendono la nostra psiche intelligente e buona.

Posso ripensare agli eventi sgradevoli e chiedermi perché mi sono risultati sgradevoli: visto che è la mia psiche che giudica ogni evento, perché la mia psiche ha giudicato sgradevole quell'evento? Se facciamo questo esercizio confidando che la nostra mente spirituale ci aiuti, lei ci aiuterà. Certo, l'intensità dell'aiuto che può arrivare dalla mente spirituale dipende dal livello di spiritualità che la psiche ha raggiunto.

Dipende anche da quanto crediamo di avere uno Spirito Guida che ha ricevuto l'incarico di starci accanto e di aiutarci, parlando alla nostra mente cerebrale. Ma con un poco di costanza impareremo a conoscere come funziona la nostra psiche: scopriremo dove sbaglia e sapremo cosa fare per renderla migliore, più amica e meno nemica. Impareremo a vivere le esperienze, di ogni tipo, come delle occasioni per diventare un poco sempre più intelligenti e buoni. □



L' ACNIN

L' **Associazione Culturale Nazionale discipline Igienistiche Naturali** venne fondata il 28-01-1984 con prima firma di Luigi Costacurta e non ha fini di lucro. Tutte le entrate per iscrizione, seminari o consigli individuali, sono usate per sostenere l'associazione. Il servizio dei consulenti è volontariato gratuito. I soci che non versano la quota annuale entro tre mesi dalla scadenza, pur restando iscritti nel Libro Soci, perdono il diritto di ricevere il notiziario e di accedere a tutti i servizi a pagamento. Il pagamento della quota annuale pone fine automaticamente alla sospensione dei servizi. In base allo statuto, il socio che voglia non far più parte dell'associazione lo deve comunicare alla segreteria, per telefono, per lettera o per email. Lo Statuto ACNIN versione 2012, è disponibile in formato PDF per i soci che ne fanno richiesta via email alla segreteria. L'ACNIN non si occupa di questioni politiche o religiose.

La Medicina Naturale

La Medicina Naturale costacurtiana è alla portata di tutti coloro che la studiano e la mettono in pratica, perché non esiste sapienza migliore della propria esperienza. Costituiscono insegnamenti ACNIN solo i concetti illustrati nei libri in bibliografia, nei Quaderni, nei minicorsi e nei seminari tenuti da Consulenti abilitati. Altre informazioni date durante le serate divulgative o in conversazioni private o pubbliche, nonché in articoli pubblicati sul Notiziario, sono da ritenersi opinione personale dell'autore.

IL NOTIZIARIO

Pubblicazione trimestrale priva di pubblicità inviata gratuitamente ai soci quale organo ufficiale dell'associazione. Fondata nel 1984 da Luigi Costacurta. Chiunque può fare domande al Comitato Tecnico inviando una email all'indirizzo: ct@acnin.it. I soci possono inviare alla Redazione articoli, poesie, testimonianze personali, eventi locali e fotografie, per la pubblicazione. La redazione si riserva il diritto di pubblicare o meno il materiale inviato, che non sarà restituito. Per poter continuare a ricevere il notiziario i soci sono tenuti ad informare la segreteria quando cambiano indirizzo.

CORSI e SEMINARI

L'ACNIN divulga gratuitamente tramite conferenze aperte al pubblico, trasmesse sul nostro canale YouTube. Offre corsi, seminari e consigli individuali solo per i soci, a pagamento. È possibile partecipare ai seminari e ai corsi anche tramite Internet, previo versamento della quota di partecipazione.

CONSULENTI

I nostri consulenti non sono Naturopati e non esercitano una professione; sono soci che hanno sviluppato una conoscenza personale dei principi teorici e delle applicazioni pratiche delle nostre metodiche e che possono quindi insegnarle ad altri. Sono stati riconosciuti dal Comitato Tecnico adeguatamente competenti per poterle insegnare ad altri soci e la loro nomina è fatta con giudizio insindacabile dal Consiglio Direttivo. Restano tali finché il loro nome è pubblicato sul notiziario. Gli attestati e i diplomi rilasciati dall'Acnin hanno valore interno e non certificano nessuna competenza esterna all'Acnin.

Consulenti di 1° livello

Abilitati a fare rilievi irido-somatici e a fornire consigli individuali ai soci, oltre a quanto fatto dai consulenti di 2° livello.

Fernando Vincenti, Gallipoli. **Giuseppe Mascia**, **Alessandro Ciocciariello**, Milano. **Corrado Tanzi**, Brianza. **Nerone Pagano**, Venezia. **Loredana Manfrè**, Verona. **Vito Carroccio**, Messina. **Renato Marini**, **Ida Carboniero**, **Renata Filippi**, **Davide Antoniazzi**, **Nadia Terrin**, **Angela Daniela Calò**, Vicenza. **Francesco Santel**, Torino.

Consulenti di 2° livello

Abilitati a tenere seminari oltre a quanto fatto dai consulenti di 3° livello.

Cristiano Bonanni, Roma; **Nicola Rosetti**, Ascoli Piceno; **Moreno Morara**, Bologna; **Nistor Pavel**, Bologna; **Trentin Maurizio**, Conegliano e Treviso.

Consulenti di 3° livello

Abilitati a tenere serate divulgative.
Gianluigi Zambon, Verona.

Capigruppo

Organizzano incontri di divulgazione culturale per soci e simpatizzanti

Ida Carboniero, Vicenza; **Antonella Zicchella**, Torino; **Vito Carroccio**, Messina; **Michele Russo**, Bergamo; **Flavio Pollazzan**, Belluno.

BIBLIOTECA

- * **La Medicina Naturale alla portata di tutti** di Manuel Lezaeta Acharan
- * **La Nuova Dietetica** di L. Costacurta
- * **L'Iridologia** di Luigi Costacurta
- * **Naturoigienismo** di C. Tanzi
- * **Psiche Amica** di R. Marini
- * **Luce & Materia** di R. Marini
- * **Il mistero dell'Ego** di R. Marini

Questi libri sono reperibili su vari siti di vendita online o in libreria su ordinazione.

- * **Quaderni ACNIN** distribuiti dall'Acnin.
 - * **Vivi con gli agenti naturali** di Costacurta
 - * **Il nostro bagno di vapore** di Costacurta
- Questi libri sono per ora esauriti.*

ISCRIVERSI ALL' ACNIN

Per iscriversi basta inviare via email alla segreteria il modulo di iscrizione e copia della ricevuta del versamento di € 30.00 sul c/c postale ACNIN Nr. **16832313** o del bonifico bancario (vedi sotto). In mancanza del modulo di iscrizione basta scrivere su un foglio qualsiasi: - Cognome e nome, indirizzo postale completo di CAP, luogo e data di nascita. - Telefono e Email (facoltativi) - Firma sotto la seguente dichiarazione: "*Ai sensi dell'art. 23 del DL 196/03 consento al trattamento dei miei dati personali solo per il perseguimento degli scopi statutari dell'associazione*". La tessera arriverà per posta entro 60 giorni e avrà validità di 12 mesi. Per rinnovare l'iscrizione annuale basta fare un versamento di € 30.00 riportando il nome del socio, usando il seguente codice **IBAN: IT12 T 0760 1120 00000 1683 2313**.

Codice Fiscale 91003340261

Conto corrente postale: 16832313

Sede legale: via Aeronautica 41- 36050 Sovizzo (VI)

Cellulare: 377-137 8945 (Giovedì 15-19).

Sito Web: www.acnin.it

Email: Segreteria Direttivo sc@acnin.it
Comitato Tecnico ct@acnin.it

Redazione: renato.marini@gmail.com

Canale YouTube: Acnin 1984

Pagina Facebook: ACNIN 1984

CODICE SAP 30045922-005 -16/01/2019

Consiglio Direttivo: Sandro Boscolo, presidente; Miriam Marini, Daniela Lain, Ida Carboniero, Vito Carroccio; Michele Moro, Alessandro Ciocciariello, Daniela Calò. In carica fino al 2025. Eletti dall'assemblea dei soci nel 2022.

Collegio Contabile: Maria Giovanna Calabrese e Ottorino Pasini. In carica fino al 2025. Eletti dall'assemblea dei soci nel 2022.

Comitato Tecnico: Corrado Tanzi, Giuseppe Mascia, Renato Marini, Fernando Vincenti, Renata Filippi; in carica fino al 2026. Eletti dall'assemblea dei soci nel 2021.

Organo di Controllo Storico: Corrado Tanzi, Fernando Vincenti, Giuseppe Mascia, Renato Marini. In carica fino al 2026. Nominati dal Comitato Tecnico nel 2021.

per accedere all'AREA SOCI del sito
password: vivi40

La password di accesso all'area riservata cambia l'ultimo giorno dei mesi di marzo, giugno, settembre e dicembre.