

# Vivi con gli agenti naturali

Pubblicazione trimestrale dell'ACNIN fondata da Luigi Costacurta nel 1984



## CENTENARIO DELLA NASCITA

Anno 37° - 1/2021

**D**al 1984 in poi l'ACNIN ha spesso ricordato il suo fondatore, Luigi Costacurta, nato il 22 gennaio 1921 e morto il 6 febbraio 1991 a soli 70 anni, ma circa 30 anni dopo di quando le sue condizioni di salute a 40 anni gli avrebbero concesso.

Accanito fumatore, sapeva bene che il fumo gli avrebbe accorciato la vita ma non gli importava molto. Quando la sua forza vitale venne meno ed infine si spense, sua moglie Fanny confidò agli amici che Gigi aveva da anni un tumore ai polmoni. Quando in pubblico qualcuno lo rimproverare di incoerenza con i suoi stessi insegnamenti, rispondeva in tono burbero che voleva avere il diritto di scegliere di cosa morire; ma alla fine non fu il tumore a spegnere la sua energia vitale.

Per circa 30 anni Costacurta, che veniva chiamato Gigi dalla moglie e dagli amici intimi, dedicò quasi tutta la sua intelligenza, il suo tempo e la sua vita, a divulgare i principi della *Medicina Naturale* esposti da Manuel Lezaeta Acharan, che aveva conosciuto in Cile e che lo aveva aiutato a guarire da una malattia del sistema nervoso che lo stava portando alla tomba.

Il nostro notiziario ha pubblicato a puntate una breve storia della sua vita. Quest'anno cade il 100° anniversario della sua nascita e gli dedichiamo la copertina. *Vivi con gli Agenti Naturali* iniziò le pubblicazioni nel luglio 1984, direttore Angelo Caltafamo e responsabile editoriale Francesco Dal Mas. In quel coraggioso "numero zero" veniva scritto che l'ACNIN venne fondata a Conegliano il 28 gennaio 1984 e pochi mesi dopo nacque l'idea di pubblicare un notiziario divulgativo destinato ai soci. Il nr.1 uscì nel febbraio 1985.

Costacurta aveva compiuto da

poco 64 anni e solo da alcuni anni era riuscito a far conoscere al pubblico i suoi libri e la sua "cura delle mele". Ancora non sapeva di avere solo altri 6 anni di vita. Riuscì comunque a fondare l'Accademia di Trento, che lui sperava iniziasse a formare naturopati che praticassero la sua Medicina Naturale; sperava che prima o poi lo Stato avrebbe dato un riconoscimento ufficiale a questi operatori della salute non medici, come già avveniva in Germania.



Nel 2013 il Parlamento italiano seppellì questa speranza, vietando a chi non è medico di occuparsi di persone malate. Dei tre sogni di Gigi, l'Acnin che divulga alla gente, l'Accademia che forma naturopati costacurtiani e la Casa Sociale dove la gente possa fare il regime disintossicante adeguatamente seguita e aiutata, solo l'Acnin è rimasta a portare avanti la Medicina Naturale di Lezaeta e Costacurta, che insegna l'autogestione della salute, non avendo mai avuto obiettivi professionali o di profitto: l'opera di divulgazione e le pratiche insegnate si sono inevitabilmente modificati col passare dei decenni, ma i principi scientifici originali sono rimasti sempre gli stessi.

Dopo il periodo 2000-2006, durante il quale il Direttivo Acnin aveva

intrapreso la via della formazione di naturopati, in concorrenza con l'Accademia di Trento, trascurando la divulgazione, dal 2007 un nuovo Direttivo ha riportato le finalità e le attività dell'associazione in linea con gli scopi originali.

Se potesse vedere la strada che ha fatto la sua creatura dopo la sua dipartita, Gigi oggi ne sarebbe orgoglioso e contento. Non ci sono gli oltre 2.000 soci paganti che c'erano quando era in vita lui, ma i suoi libri si sono diffusi, i suoi insegnamenti sono ormai conosciuti da decine di migliaia di persone; il notiziario inizia il 37° anno di pubblicazione ininterrotta. Decine di migliaia di persone hanno imparato a prendersi cura della loro salute, alcuni prima di arrendersi a farmaci e chirurgia, altri dopo avere constatato di persona i risultati spesso deludenti, se non del tutto assenti, ottenuti con la medicina di Stato. Seguendo i consigli di Costacurta moltissimi di questi malati hanno ottenuto risultati a volte sorprendenti.

La Natura ha i suoi modi per curare il corpo e la mente; ignorare questi modi, o addirittura disprezzarli, per seguirne altri, inventati dall'uomo, spesso porta delusioni, fallimenti e perfino un peggioramento delle condizioni di salute e un aumento della sofferenza.

Il 21 gennaio 2021 alcuni soci hanno potuto andare nel cimitero di Conegliano per rendere omaggio alla tomba di Costacurta per il centenario della nascita: un breve video e un commento audio sono pubblicati sul sito Acnin. Peccato che le restrizioni Covid abbiano impedito una partecipazione più numerosa.

Ovunque tu sia oggi, grazie mille Gigi per il tuo grande impegno culturale e scientifico e per la tua eredità culturale impagabile. □

## INDICE

- Moshé Feldenkreis
- La vita di Costacurta—3a puntata.
- Ossa e muscoli
- L'ulivo e i suoi doni
- La voce dei soci
- La biodanza
- La salute delle ossa
- Civiltà antiche
- La pelle
- Prurito e sudore
- Padrone o servo: Augusto Cury
- Omeostasi e Allostasi
- Ossiuri e Obesità

## L'ACNIN

L'Associazione Culturale Nazionale di 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.

## 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. I libri e la terra sono venduti da ditte esterne, senza legami commerciali con l'ACNIN; la distribuzione è fatta senza ricavarne alcun lucro.

Costituiscono insegnamenti ACNIN solo i concetti illustrati nei libri in bibliografia, nei Quaderni, nelle risposte del CT pubblicate, nei minicorsi e nei seminari tenuti da Consulenti abilitati. Altre informazioni date in occasione delle serate divulgative o in conversazioni private o pubbliche, nonché in articoli pubblicati sul Notiziario, sono da ritenersi opinione personale dell'autore.

L'ACNIN ha un suo sito web, una pagina Facebook e un canale YouTube; altri siti gestiti da terzi non rappresentano l'ACNIN e non sono ad essa collegati, anche se usano i nomi di Lezaeta e Costacurta e propongono i loro libri come riferimento culturale.

## IL NOTIZIARIO

Publicazione trimestrale priva di pubblicità inviata gratuitamente ai soci quale organo ufficiale dell'associazione e come organo di divulgazione anche per i non iscritti. Fondata nel 1984 da Luigi Costacurta. Chiunque può fare domande al Comitato Tecnico inviando una email all'indirizzo: [ct@acnin.it](mailto:ct@acnin.it). La risposta sarà personale e riservata. 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; offre corsi, seminari e consigli individuali a pagamento per i soci. Gli argomenti dei corsi e dei seminari sono scelti in base alle richieste dei soci. Si può consultare la lista dei titoli disponibili a pagina 8 ed anche nel nostro sito [www.acnin.it](http://www.acnin.it).

## 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**, Milano. **Corrado Tanzi**, Brianza. **Renato Marini**, Vicenza. **Renata Filippi**, Vicenza. **Nerone Pagano**, Venezia. **Ida Carboniero**, Vicenza. **Alessandro Ciocciariello**, Milano. **Vito Carroccio**, Messina e Catania.

### Consulenti di 2° livello

Abilitati a tenere seminari oltre a quanto fatto dai consulenti di 3° livello. **Cristiano Bonanni**, Roma; **Nicola Rosetti**, Ascoli Piceno; **Sabrina Ciccio**, Terzi, **Moreno Morara** [338 9348 733 - 051 797 065] e **Nistor Pavel**, Bologna, **Trentin Maurizio**, Conegliano e Treviso.

### Consulenti di 3° livello

Abilitati a tenere serate divulgative.

Nessuno.

### Capigruppo

Abilitati a organizzare serate divulgative e seminari e a illustrare quanto scritto nei testi ufficiali ACNIN (libri e Quaderni). *Vicenza: Ida Carboniero. Venezia: Nerone Pagano. Milano: Alessandro Ciocciariello. Roma: Cristiano Bonanni. Ascoli Piceno: Nicola Rosetti. Messina e Catania: Vito Carroccio. Bologna: Moreno Morara.*

## BIBLIOTECA

\* **La Medicina Naturale alla portata di tutti** di M. Lezaeta Acharan

\* **La Nuova Dietetica** di L. Costacurta *Editi da Accademia Galilei, Trento*

\* **Psiche Amica** di R. Marini

**Luce & Materia** di R. Marini

*Editi da Elitto di Giorgini, Marradi*

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

\* **L'Iridologia** Costacurta

\* **Vivi con gli Agenti Naturali** Costacurta

\* **Il nostro bagno di vapore** Costacurta

*Questi libri sono esauriti.*

\*\*\*\*\*

per accedere all'AREA SOCI del sito  
password: **abluzione**

## A.C.N.I.N.

**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](http://www.acnin.it)

**Forum:** [gruppoacnin@yahoo.com](mailto:gruppoacnin@yahoo.com)

**Email:** Segreteria Direttivo [sc@acnin.it](mailto:sc@acnin.it)

Comitato Tecnico [ct@acnin.it](mailto:ct@acnin.it)

**Redazione Vivi:** [renato.marini@gmail.com](mailto: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, vicepresidente; Daniela Lain, tesoriera; Ida Carboniero, Vito Carroccio; Ottorino Pasini; Alessandro Ciocciariello, Renzo Franzolin.

In carica fino al 2022.

**Collegio Contabile:** Michele Moro e Maria Giovanna Calabrese. In carica fino al 2022.

**Comitato Tecnico:** Giuseppe Mascia direttore, Renato Marini, Corrado Tanzi, Fernando Vincenti, Renata Filippi; in carica fino al 2021.

**Organo di Controllo Storico:** Corrado Tanzi, Fernando Vincenti, Giuseppe Mascia, Renato Marini. In carica fino al 2021.

**M**oshé Feldenkrais nasce a Baranovitz in Russia il 6 maggio 1904 da genitori ebrei. Nel 1918 (14 anni) dopo l'apertura inglese al raduno degli ebrei nella loro antica terra, emigra in Palestina dove lavora come pioniere, costruendo case e strade. Inizia a praticare le arti marziali e si dedica alla sua passione di giocatore di calcio.

Nel 1928 (24 anni) si trasferisce a Parigi, per studiare alla Sorbona, dove consegue un dottorato in fisica applicata e collabora con il dottor Joliot-Curie nella ricerca nucleare. Nel 1933 (29 anni) si laurea in ingegneria meccanica ed elettrica. Nel 1934 (30 anni) fonda il primo club di Judo a Parigi, di cui diviene il Direttore tecnico e nel 1936 (32 anni) diventa la prima cintura nera di judo in Europa.

Continua a giocare a calcio e subisce un grave incidente al ginocchio. Nel 1940 (36 anni) si rifugia in Inghilterra per sfuggire all'invasione della Francia da parte dei tedeschi. Grazie alla sua preparazione tecnica, lavora per il Ministero della Marina Britannica nel settore della ricerca e della sperimentazione sui sistemi di localizzazione dei sottomarini. Continua l'insegnamento delle arti marziali e tiene conferenze sull'argomento. Pubblica due libri in proposito: *Combattimento pratico senza armi e Judo: l'arte della difesa e dell'attacco*.

Nel 1945 (41 anni), finita la guerra, torna in Israele e dopo la costituzione dello Stato di Israele nel 1948, lavora come Direttore del Dipartimento di Elettronica presso il Ministero della Difesa di Israele. Pur rimanendo uno scienziato, rivolge sempre più il suo interesse al rapporto tra evoluzione umana, apprendimento e movimento. Nel 1949 (45 anni) l'aggravarsi della lesione al ginocchio lo spinge ad occuparsi della propria riabilitazione fisica. Comincia a studiare i propri movimenti corporei e ad affinare la propria sensibilità cinestesica.

Elabora un metodo di autoeducazione corporea efficace e indolore. Lo sperimenta su di sé e su una cerchia di conoscenti, fino a sviluppare un vero e proprio metodo di apprendimento sul movimento corporeo.

## Moshé Feldenkrais



Pubblica il libro che viene tradotto in Italia nel 1996 con il titolo: *Il corpo e il comportamento maturo*. Dal 1963 (59 anni) in poi tiene conferenze scientifiche all'Università di Tel Aviv e continua a insegnare Judo. Aiutato dalle sue conoscenze scientifiche e dalla pratica e dall'insegnamento delle arti marziali, decide di dedicare il resto della sua vita all'esplorazione su come affinare la sensibilità cinestesica.

Nel 1969 (65 anni) dà l'avvio in Israele al suo primo Corso di Formazione Professionale per Insegnanti del Metodo, che da lui prende il nome. Nel 1972 (68 anni) pubblica il libro *Conoscersi attraverso il movimento*. Negli Stati Uniti organizza, a San Francisco, il suo secondo Corso di Formazione Professionale e da questo momento, il suo lavoro comincia a ottenere un riconoscimento internazionale.

Nel 1977 (73 anni) pubblica in Francia, il libro *The case of Nora*, che nel 1996 viene tradotto in italiano con il titolo *Il caso di Nora*, che tratta un caso clinico di una donna che a seguito di un ictus aveva perso la capacità di muoversi, di leggere e di scrivere. Insegnandole il suo metodo, Feldenkrais aiuta la donna a recuperare molte di queste abilità. Nel 1980 (76 anni) si dedica totalmente all'insegnamento del Metodo, in Europa, Stati Uniti e Australia. Tra i suoi allievi più noti: David Ben Gurion, Leonard Bernstein, Moshe Dayan.

In quell'anno pubblica il libro *The Elusive Obvious*, tradotto nel 1991 in italiano con il titolo *Le basi del metodo*. Il titolo italiano non coglie l'essenza degli insegnamenti dell'autore, che si riferiscono appunto a ciò che è elusivo ed ovvio nel nostro modo di affrontare

la vita. Viene ritenuto il suo migliore libro, nel quale spiega come mettere in pratica il suo metodo.

Muore il 1 luglio 1984, a 80 anni.

In Italia il metodo Feldenkrais comincia a diffondersi a partire dagli anni '80 ad opera di pochi insegnanti formatisi all'estero. Questi stessi insegnanti fondano nel 1987 l'AIIMF, Associazione Italiana Insegnanti Metodo Feldenkrais, un'organizzazione senza scopo di lucro che non fa terapia ma insegna il metodo. Nel 1988 vengono avviati a Milano e Roma due corsi di formazione per insegnanti, conclusi nel 1992. L'attività dei diplomati di questi corsi dette un ulteriore impulso alla diffusione del metodo in Italia.

Feldenkrais afferma che il solo modo per avere libertà di scelta, quindi essere consapevoli e padroni del proprio corpo, consiste nel poter fare la stessa cosa in modi diversi, e perché questo accada è fondamentale agire sulla sensibilità al movimento degli arti, sulla capacità dell'individuo di sentire gli stimoli provenienti dal proprio corpo mentre si muove, che normalmente vengono ignorati.

La sensibilità porta alla consapevolezza del movimento di muscoli e ossa, intesa da Feldenkrais come conoscenza cinestesica, ossia un modo di sentire lo "schema necessario implicito". Questa espressione tecnica significa prendere coscienza degli schemi fissi che permettono alla persona di compiere un determinato movimento. Il modo per raggiungere questa consapevolezza è attraverso la sperimentazione dei gesti, l'ascolto attento delle sensazioni che accompagnano i gesti e l'acquisizione cognitiva degli schemi motori, ossia capire quali muscoli vengono attivati e in che modo. Questo processo di consapevolezza, che si riferisce al movimento del corpo, crea una catena di collegamenti con il modo di pensare, dato che lo sviluppo cognitivo e quello motorio sono strettamente collegati fin dall'infanzia.

Un esperto in questa tecnica può aiutare un inesperto a prendere coscienza delle proprie rigidità posturali e motorie e quindi a modificarle, arrivando col tempo ad una maggiore armonia fra mente e corpo. □

## LUIGI COSTACURTA UNA VITA STRAORDINARIA

(3a puntata)

AVVENTURA CILENA



Costacurta, indomabile, non si arrende e comincia a pensare ad un nuovo progetto che gli avrebbe cambiato letteralmente la vita. Decide di espatriare nel 1949 in Cile dove era sicuro di fare fortuna, forte del suo genio creativo e della sua preparazione grazie ad un diploma ottenuto anni prima, e dell'esperienza fatta con la cooperativa.

A Santiago e poi a Tomè di Conception, attirato anche dalla tecnica che da sempre lo aveva interessato, assunse incarichi di responsabilità di consulenza tecnica e fa progettazioni di case, ville, chiese, allestisce spettacoli, scenografie grazie ai suoi studi fatti anni prima a Cinecittà per diventare regista. Insegna apicoltura e costruisce con le sue mani le arnie, lanciando l'apicoltura con mezzi per l'epoca all'avanguardia. È talmente bravo che si impone all'attenzione di molti e ben presto fu stimato, amato e cercato da tanta gente.

Per la sua malattia, la polinevrite, conosce e diventa amico dei migliore medici e chirurghi cileni, che però non riescono ad aiutarlo molto, se non con cure a base di tanti farmaci e cortisone. La sua vita comunque andava decisamente bene anche economicamente e viveva serenamente, insieme alla moglie Fanny che nel frattempo aveva fatto arrivare dall'Italia, che aveva sposato nel 1946, subito dopo la fine della guerra.

Costacurta non mancò di osservare, come gli aveva insegnato sua madre, quel mondo stupendo, ancora incontaminato quasi fosse un Paradiso terrestre, che però era spesso preso di mira dai suoi connazionali che sfruttavano ogni occasione per fare denaro disboscando o depredando il mare dei tanti pesci presenti. E questo lo irritava molto.

Nell'ultimo anno di permanenza a Santiago, lui e Fanny, incontrano il sig. Lezaeta Acharan, a causa della salute precaria di entrambi, e questo evento cambierà ra-

dicalmente le loro vite e, grazie a quanto insegnato da Lezaeta, Costacurta visse e lavorò fino all'ultimo conservando l'uso della vista che temeva di perdere anche all'occhio destro. Grazie a questo riuscì ad

ottenere la patente ormai 60enne (spesso Costacurta ripeteva che se non avesse applicato i metodi di Lezaeta poteva essere già morto). A questo punto della storia, io vorrei fare un passo indietro per chiederci: ma come nascono le convinzioni e le conoscenze di Costacurta circa la Medicina Naturale?

### INFANZIA DI COSTACURTA

Costa o Gigi, come era affettuosamente chiamato dai suoi allievi e da Fanny, forgiò il suo carattere sotto la severa autorità della madre che, responsabile di una famiglia numerosa (c'erano altri tre figli a cui badare) faceva sentire più il suo comando, piuttosto che tenero amore materno. Donna intelligentissima, aveva capito le grandi potenzialità intellettive del figlio e cercava di inculcargli l'amore per la scoperta quotidiana della vita, l'amore per l'osservazione della realtà che lo circondava, l'onestà, la correttezza, doti che lo caratterizzarono per il resto della sua vita.

La madre amava parlare col figlio di qualsiasi argomento in quanto sapeva che Luigi stava attento ed era sempre pronto a darle risposta in tutto. Il fuoco della "Natura Curatrice", che riscoprirà tanti anni dopo con Lezaeta Acharan, glielo imprime la madre, salvandolo da una brutta polmonite che lo avrebbe altrimenti ucciso. Cosa fa questa mamma? Con prontezza lo immerge in una tinozza di acqua fredda, lo estrae e lo avvolge fra le coperte, facendolo sudare abbondantemente, aiutandolo anche con un bicchierino di grappa.

Costa amava ricordare e raccontare spesso questo episodio, non nascondendo il suo orgoglio per essere stato salvato grazie all'intuizione e alla prontezza di spirito della madre, e aggiungeva con aria ironica: "mentre il medico di famiglia era a sciare a Cortina con suo padre che faceva l'autista".

### PROFILO UMANO

Costacurta cresce con l'impulso verso l'onestà, la giustizia, la fratellanza e riusciva a stringere volentieri amicizia con coloro che sentiva affini a lui. "Sarà perché mi riconosco un individuo della società utopistica, ma per me i valori etici caratterizzano la mia esistenza" soleva dire.

Precisione, correttezza, severità, erano le prime qualità che ricercava negli altri, a cominciare da se stesso. Alle volte poteva apparire un po' scontoso, malinconico perché la sua infanzia è mancata di carezze e di coccole, di tenero amore materno e anche, forse, per il fatto che il padre era spesso assente perché faceva l'autista, per cui si sentiva responsabile verso la mamma e i fratelli, non vivendo appieno la sua infanzia prima e la giovinezza poi.

Tanto era pieno di amore, generoso, altruista, dotato di spirito di fratellanza, quanto poteva diventare freddo ed implacabile all'improvviso, quando era pressato dalle tante richieste da persone alle volte animate solo dalla voglia di curiosità per metterlo alla prova. Questo alle volte lo portava alla esasperazione e diventava impaziente, soprattutto quando, chi chiedeva di essere visitato, ne voleva sapere più di lui e gli faceva un sacco di domande, piuttosto che fidarsi della sua grande esperienza e capacità.

Chi gli telefonava, spesso poteva sentirsi dire, qualora facesse tante domande: "Sono io l'esperto. O lei fa come le dico, altrimenti ha sbagliato numero" Alle volte appariva più tollerante e chiedeva "Ha letto i miei libri? No? Allora li legga e poi ne riparliamo". Cercava, in questo modo, di portare le persone che lo consultavano, a prendersi la responsabilità di quello che stavano facendo.

Costacurta dava certamente il meglio di sé, con vera genialità, consapevole delle numerose esperienze accumulate che gli permettevano di avere sicurezza assoluta sulle indicazioni che dava. Era comunque un personaggio rivoluzionario, creativo, libero e moderno, già proiettato ai giorni nostri.

L'Acnin crebbe sempre di più, anche per i tanti successi che otteneva, e la creazione delle Sezioni in quasi tutta Italia, portava nuove energie per cui →

→ Costacurta era sempre attivo progettando nuove creazioni. Nacque così l'idea nel 1987 di fondare l'Accademia Galileo Galilei di Scienze Igienistiche Naturali, proprio in Trentino, la Regione che aveva dato a Costacurta fiducia e appoggio negli anni 70, quando cercava di sensibilizzare la società sull'inquinamento galoppante ed autodistruttivo.

Fu scelta Trento, che era la sede della sezione Acnin più numerosa di tutta l'Acnin Nazionale. La sua inaugurazione ufficiale avvenne nel 1988 con soddisfazione di tutti i soci Acnin, e furono coinvolte autorità del luogo, presenziarono la stampa e le tivù locali.

L'Accademia fu fondata con lo scopo di formare operatori non medici da equiparare agli *heilpraktischer* della Germania, con la programmazione di diverse discipline, oltre a quelle di Naturopatia ed Iridologia. Ben presto l'Accademia divenne il fiore all'occhiello dell'Acnin, come la definiva Costacurta, che naturalmente fu nominato Rettore. L'Accademia era l'unica in Italia del suo genere: anche qui, era già proiettato ai giorni nostri. Infatti da allora fu tutto un fiorire di accademie con diverse discipline.

Fu una conquista culturale di enorme importanza, tanto che purtroppo, ancora una volta, Costacurta fu attaccato da alcuni medici locali che si sentirono minacciati. Ma l'indomabile e rivoluzionario Costacurta non si risparmiò e la sua schiettezza permise, ancora una volta, di superare anche questo momento burrascoso, volgendo le sorti a suo favore, tanto che la sua fama, e quella del movimento, aumentarono tantissimo raccogliendo nuove adesioni. Costacurta teneva personalmente i corsi in Accademia, ma ben presto le cose iniziarono a non andare molto bene perché pochi tenevano conto di quanto preziose fossero la sua schiettezza e la sua semplicità che invece davano fastidio, e la diplomazia non era certamente il suo forte.

Amava la libertà di espressione ma nessuno poteva zittirlo; Costacurta purtroppo fumava tantissimo dall'età di 13

anni e non accettava di smettere solo perché la convenzione delle persone che lo circondavano lo volevano irreprensibile igienista, e questo disturbava chi lo frequentava. A lui premeva essere quello che voleva essere, anche se era consapevole che questo suo fumare lo stava rapidamente portando verso il declino.

Durante questo periodo, tra il 1987 e il 1988, Luigi Costacurta crea un altro progetto, il più bello ed importante della sua vita. D'accordo con sua moglie Fanny, decidono di adottare un loro assiduo e caro collaboratore, Sergio Rosset, che ammirava questa coppia che si stava dando tanto da fare per la divulgazione della Medicina Naturale. Il suo profondo affetto divenne filiale e fu ricambiato, con altrettanto amore da parte di Fanny e Costacurta.

Sergio Rosset piano piano si fece carico di una eredità di incalcolabile valore culturale, occupandosi delle Edizioni Baccichetti, la casa editrice fondata per la stampa e la divulgazione dei libri scritti da Costacurta, diventando nel contempo colonna portante dell'Acnin. Fu una grande gioia per Fanny, che amava profondamente questo ragazzo che si era preso cura di tutto il lavoro fatto dal marito, e in un certo modo poteva realizzare il suo sogno di sentirsi madre, in quanto non era mai riuscita ad avere figli. Motivo, per il quale aveva insistito con Costacurta, quando erano in Cile, di fissare un appuntamento con Lezaeta, senza sapere che era lo strumento che doveva cambiare la loro vita. A questo proposito Costacurta amava ripetere: "Senza Lezaeta, non ci sarebbe stato Costacurta, ma senza



Fanny non ci sarebbe stato Lezaeta".

Concludo questa mia relazione, con una frase di uno dei suoi allievi preferiti, Corrado Tanzi, che ha così descritto il momento in cui il Grande Maestro Costacurta aveva deposto la sua indomabile e straordinaria forza interiore perché sentiva che aveva finito il suo compito terreno: "*Luigi Costacurta, che da solo aveva combattuto contro tutti, contro gli interessi ed il potere economico, dopo aver dedicato ogni suo sforzo solo ai fini del miglioramento qualitativo della vita e dell'ambiente, ci ha lasciato col corpo ma non con lo spirito, che continua a vivere e ad essere presente in tutti noi*".

Un altro allievo, Dorianò Dell'Anna scrisse come tesi per il conseguimento del diploma all'Accademia di Trento una relazione, che fu trasformata poi in piccolo testo, la cui vendita doveva aiutare la scuola; in questo testo, al quale mi sono ispirata per ricordare il grande Maestro Costacurta, è riportata questa frase: "*Luigi spirò ponendosi finalmente dentro e fuori la sua storia; dentro e fuori il suo sogno... E la prima neve cominciava a cadere, imbiancando il suo giardino*".

Finisco scrivendo un mio pensiero: la sua anima, ancora una volta, aveva programmato un altro progetto, quello di intraprendere un nuovo viaggio per scoprire un mondo diverso. Grazie "Gigi" per tutto quello che hai fatto per noi tutti, anzi per l'Umanità intera, per permetterci e aiutarci a vivere in un mondo migliore. Oggi l'Acnin, che esiste grazie a te, continua il percorso che hai tracciato, con l'aiuto di tante brave persone che donano il loro tempo affinché gli insegnamenti che ci hai lasciato siano divulgati per sempre. □

#### PARLATECI DELLA VOSTRA ESPERIENZA

Se avete fatto il Regime Disintossicante, se avete una esperienza da raccontare, mandatela alla redazione e la pubblicheremo. Condividere le esperienze è una delle nobili finalità della nostra associazione, ideate da Luigi Costacurta.

## Ossa e muscoli

articolo redazionale

L'apparato muscolo scheletrico è composto da ossa, articolazioni e muscoli, che hanno la funzione di sostenere l'organismo e di consentirgli di muoversi. Fra tutti gli apparati, quello muscolo scheletrico è il più voluminoso e ne rappresenta circa l'80% in peso. Le **ossa** sono fatte di tessuto connettivo fortemente mineralizzato (calcio e potassio), duro e resistente che ha la funzione di sostenere il corpo. Le ossa hanno un 15% di cellule vive, un 20% circa di acqua e il 65% di fibre minerali (calcio, potassio, carbonio e idrogeno) dette collagene. La loro resistenza alla pressione è circa 10 volte quella del cemento e circa 3 volte quella dell'acciaio. Il progressivo indebolimento delle ossa è dovuto alla perdita di tessuto mineralizzato, per lo più causato da un eccessivo consumo di proteine. La digestione delle proteine aumenta l'acidità dei tessuti, per ridurre la quale viene prelevato il calcio dalle ossa, fino ad arrivare all'osteoporosi.

Le **articolazioni** regolano la connessione tra due o più ossa. Sono composte da vari elementi: cartilagine, capsule ossee, membrane e legamenti. A seconda del movimento da consentire alle ossa, le articolazioni possono essere: (a) mobili, come il polso e il gomito; (b) semi-mobili, come la colonna vertebrale e le costole; (c) fisse, come il cranio.

I **muscoli** sono tessuti composti da fibre muscolari che hanno una forte capacità di contrarsi, ma non di spingere; ossia, i muscoli lavorano solo tirando. Il corpo umano ha due grandi tipologie di muscoli: (a) muscolatura striata, detta anche rossa o volontaria, che è regolata dalla volontà; (b) muscolatura liscia, detta anche bianca o involontaria, la cui attività non è dovuta alla volontà ma è automatica.

Un muscolo particolare è il muscolo cardiaco, che ha caratteristiche proprie dei muscoli volontari (è influenzato dalle emozioni) ma funziona come un muscolo involontario (si

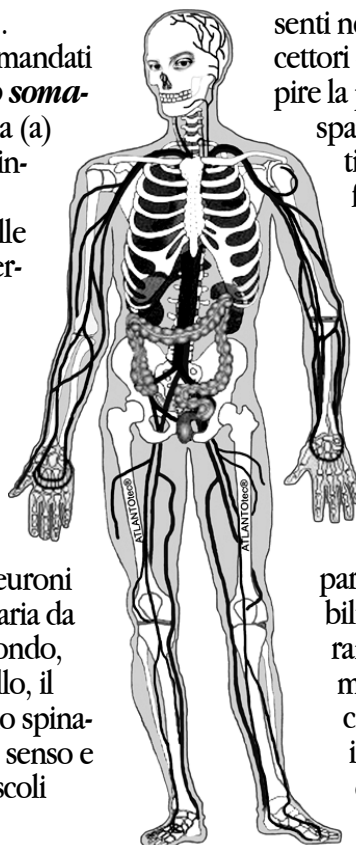
governa da se stesso).

I muscoli sono comandati dal **sistema nervoso somatico**, che è formato da (a) nervi che portano le informazioni sensoriali (provenienti dalla pelle e dai cinque sensi) verso il sistema nervoso centrale e (b) nervi motori che portano gli ordini dal sistema nervoso centrale verso i muscoli. Il segnale nervoso è una corrente bioelettrica che viaggia lungo i neuroni ad una velocità che varia da 30 a 120 metri al secondo, per collegare il cervello, il cervelletto e il midollo spinale ai cinque organi di senso e a tutti i circa 600 muscoli scheletrici.

Il sistema nervoso somatico è formato da alcune centinaia di nervi e governa sia i movimenti volontari che quelli involontari: in questo ultimo caso i muscoli si muovono senza ricevere un comando dal cervello, essendo comandati dal midollo spinale. Ne sono un esempio l'istinto a ritirare la mano se si tocca un oggetto bollente e il movimento della gamba quando viene stimolato un punto del ginocchio.

Il **cervelletto** è una struttura localizzata nella parte posteriore del cervello. Governa il movimento, l'equilibrio e la fonazione (il parlare). È una struttura formata da due emisferi e contiene circa il 70% dei neuroni totali del cervello, pur occupando solo il 10% circa del volume. I neuroni cerebellari sono organizzati in maniera diversa da quelli cerebrali e sono specializzati nell'esecuzione di ordini preordinati.

La natura mostra che le abitudini e i movimenti predeterminati (che non richiedono l'intervento della corteccia cerebrale) permettono a quest'ultima di dedicarsi alla elaborazione del pensiero. Il cervelletto consente inoltre di mantenere l'equilibrio del corpo. Ricevendo informazioni dai recettori vestibolari pre-



senti nell'orecchio e dai propriocettori che permettono di percepire la posizione del corpo nello spazio, il cervelletto regola l'attività dei motoneuroni periferici in modo da compensare i cambiamenti della posizione del corpo, attivando l'intervento di determinati muscoli. In questo modo il corpo può mantenere la posizione eretta anche muovendosi.

Il cervelletto coordina anche i movimenti volontari, che nella maggior parte dei casi sono resi possibili dall'attivazione contemporanea di più muscoli, permettendo al corpo, alle braccia e alle gambe di muoversi in modo fluido, mantenendo sempre il baricentro entro la base dei piedi.

Il livello di raffinatezza del controllo muscolare permette agli esseri umani di eseguire movimenti che sono impossibili a tutti gli altri animali: basta guardare come si muovono un ballerino, un ginnasta o un contorsionista.

Poco valutata è la constatazione che l'abilità nel muovere il corpo influenza l'abilità nel produrre suoni (parlare e cantare) e viceversa. Per questo in tutte le culture la danza è sempre stata un elemento stimolante della maturazione cognitiva.

Gli studi fatti da Feldenkreis (1904-1984) hanno mostrato che oltre ad influenzare la produzione del linguaggio, i movimenti armonici delle varie parti del corpo modificano anche la capacità di pensare e di vivere le emozioni. Questa conoscenza era già nota sia ai Greci che agli Indù: le due culture hanno creato stili diversi per muovere il corpo: la ginnastica e lo yoga.

Più studiamo l'organismo e il suo funzionamento, più scopriamo che l'uomo è un essere psicosomatico, nel quale la mente e il corpo non sono entità separate, da studiare in maniera separata, ma sono strettamente connessi. La salute dell'una dipende quindi dalla salute dell'altra. □

## L'ulivo e i suoi doni

Daniela Calò



**D**a buona pugliese vi parlo di questa splendida pianta: l'ulivo, "Olea europea", pianta che dell'area del Mediterraneo ne è la regina. Quella dell'olivo è una storia millenaria, protagonista nei miti e religioni come simbolo di pace, amore e speranza tra i popoli.

Personalmente provo un senso di gratitudine verso queste piante meravigliose quando mi immergo nel paesaggio tipico delle mie terre, punteggiato da ulivi millenari. Durante le mie passeggiate tra di essi rimango in ascolto della loro "voce" peculiare, creata dal vento sulle foglie fruscianti, che ha il potere di calmarmi se sono agitata od ho la testa piena di pensieri.

Rimango catturata dalla loro bellezza, dalla forza e dalle forme irregolari e fantasiose dei tronchi contorti, non uno uguale all'altro, spesso all'interno cavi, adatti per offrire un rifugio accogliente per volpi, tassi e altri piccoli mammiferi di campagna. Osservo i rami con le foglioline verdi e argentate mossi dall'aria sullo sfondo di un bel cielo azzurro e mi sento già meglio, il mio respiro diventa più lento e profondo, i miei passi più leggeri.

Non dà solo bellezza e pace: questa pianta è estremamente utile per i suoi doni, come il suo legno pregiato e resistente e le sue foglie da cui si ricavano estratti e tisane usate per la cura della pressione alta o come regolatore del ritmo cardiaco e fluidificante del sangue.

Ma il suo frutto e l'estratto che se ne ricava, sono i veri tesori. Oggi conosciamo le olive in salamoia, consumate da sole o in molte ricette, ma non tutti sanno che le olive possono essere utilizzate fresche; ci sono infatti alcune varietà a frutto dolce che si passano velocemente in padella con un solo goccio di olio e sale e sono veramente squisite e salutari.

Nei secoli scorsi, l'olio cosiddetto "lampante" illuminava le città di tutta Europa e il Salento era il principale produttore europeo di questo particolare carburante vegetale. Oggi, il prodotto

più importante e prezioso che ci regala l'ulivo è l'olio extra vergine, considerato tale quando la sua acidità non supera lo 0,8%. A parere degli esperti è il migliore fra tutti gli oli per via degli acidi monoinsaturi che

contiene; in particolare contiene l'acido oleico, utile per migliorare i livelli di colesterolo buono e dei polifenoli, sostanze con proprietà benefiche per la prevenzione dei tumori. Contiene inoltre sostanze antiossidanti che proteggono il nostro organismo dall'attacco dei radicali liberi.

L'olio extra vergine di oliva è l'alimento che più caratterizza la dieta mediterranea ed è presente in quasi tutte le ricette delle nostre regioni. È ottimo consumato crudo per condire insalate o pinzimonio ma anche su verdure cotte o per insaporire zuppe a fine cottura. Ideale per la frittura in quanto conserva le sue caratteristiche anche ad alte temperature meglio di qualsiasi altro olio.

Non sapremo immaginare focacce, pizze o bruschette senza un filo di olio EVO, o una pasta asciutta semplice con aglio, olio e peperoncino, un vero inno alla semplicità e al sapore. L'olio di oliva è ottimo anche per la preparazione di dolci, come la torta di mele, la ciambella, la crostata e per tutti i dolci delle nostre tradizioni regionali.

Approfittiamo dei doni di questa pianta bella e longeva, che ci riporta al valore delle cose vere. □

\*\*\*\*\*

### Micaela Dal Toso

Vorrei condividere la mia esperienza avuta con l'Acnin. Ho deciso di seguire il regime disintossicante ai primi di settembre perché accusavo alcuni disturbi / fastidi un po' legati all'alimentazione e un po' alla mia situazione familiare. È stata un po' una sfida personale perché ho dovuto



accettare delle abitudini alimentari con fiducia, rompere determinate abitudini alimentari e una pigrizia di fondo. Premetto che sono una persona di costituzione magra e così mi sono preoccupata anche di questo aspetto perché ho pensato "caspita diventerò ancora più scheletrica!!!".

Ho iniziato quindi per 30 giorni bevendo ogni mattina 1 bicchiere d'acqua a digiuno, dopo 15 minuti la tisana depurativa, dopo 1/2 ora il succo di limone. Poi per colazione solo frutta di stagione. Tutto questo l'ho mantenuto per 3 giorni. Mi è stato possibile fare questo perché in quel periodo non stavo lavorando e non ho quindi avvertito particolare debolezza. Una mattina ho mangiato del melone e dopo un'ora circa ho accusato un malessere: mal di pancia e scariche. Per qualche ora ho avuto una reazione cutanea nell'avambraccio destro e prurito. Questo leggero malessere è durato poche ore. Ho avvertito poi una gradevole sensazione di leggerezza.

Sempre nello stesso periodo ho praticato appena alzata il bagno di Just per 30 giorni. Ho particolarmente apprezzato questa pratica, ho sentito sin dai primi giorni un grande beneficio e tanta energia. Gli ultimi giorni a fine settembre è stato un pochino più fastidioso la mattina immergersi fino alla vita in questo catino di acqua fredda quindi consiglio di iniziare questa pratica durante l'estate magari nei mesi di luglio agosto. Altra pratica molto benefica è la spazzolatura a freddo del corpo che tuttora pratico ogni mattina appena alzata prima di fare colazione. Sento molta più energia e la pelle è più morbida, meno secca.

Dopo la frutta per 10 giorni ho seguito una dieta aproteica cioè insalata mista condita con l'olio e un po' di sale (anche se vietato) e succo di limone, seguendo le istruzioni riportate nella tabella e il tutto accompagnato da pane integrale. Amo molto la verdura però è stato impegnativo per 10 giorni cibarsi in questo modo ma devo ammettere che ho sentito un grande beneficio fisico tanta energia e leggerezza. →

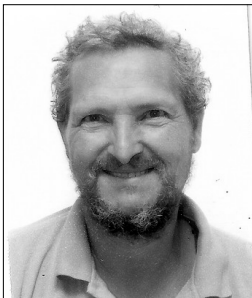
→ Poi, finalmente ho potuto integrare la dieta mangiando pomodori, formaggio magro, cereali, uova, frutta secca, ecc... tutto questo per 20 giorni e ho particolarmente apprezzato questa varietà di cibo, sia fisicamente che mentalmente. Anche l'intestino e la pelle ne hanno sentito il beneficio. Ho ricevuto vari complimenti da amici in merito ad una pelle più luminosa.

Poi ho iniziato a mangiare dei pezzettini di pollo o tacchino, con verdura cotta; qualche piatto di pasta, riso o cereali, ma ho potuto notare la differenza e il beneficio soprattutto degli alimenti crudi rispetto a quelli cotti.

Ho compreso l'importanza di questi passaggi gradualmente: mangiare in questo modo ordinato, seguendo un determinato ritmo e una certa lentezza ha cambiato il mio modo di vedere il cibo. È un processo soprattutto mentale.

Nel 2015 ho subito l'asportazione della cistifellea e da allora non sapevo più cosa mangiare: avevo spesso delle coliche ed ero sempre più magra; ma probabilmente, a posteriori, se avessi seguito a quel tempo questa dieta in modo così scrupoloso, FORSE avrei potuto evitare l'intervento; ma allora non ero la persona che sono oggi.

A volte si sperano certi risultati ma sono necessari la consapevolezza e l'impegno personale. Oggi sono più attenta alla qualità del cibo che mangio: evito il cosiddetto cibo spazzatura, amo i piatti semplici ma saporiti e soprattutto il cibo fresco. Consiglio vivamente questo regime disintossicante, fa bene non solo al corpo fisico ma anche alla persona nella sua totale complessità. □



## Vito Carroccio

Come vivere la nostra vita? La vita continua, gira lentamente come una ruota. L'uomo deve avere la capacità, per mezzo del suo equilibrio, di la-

sciar passare qualsiasi circostanza sfavorevole; quando arriva quella favorevole bisogna saperla sfruttare; tutto questo dipende dalla nostra lucidità.

La vita non è né giusta né ingiusta, né buona né cieca; tutti questi sono semplicemente attributi, definizioni umane. La vita è logica: scorre come un fiume che trascina le barche umane; tutto sta nel riuscire a portare la propria barca in porto.

Per i depressi, i deboli e i malati, la vita avanza senza pietà; spesso, invece di farsi strada in mezzo alla nebbia e ai flutti, questi individui si piegano sotto il peso della loro sconfitta. La vita non ha occhi per vedere né orecchie per sentire e non ha pietà; se si è forti ed equilibrati è un vero gioco adattarsi alle varie circostanze; solo in questo caso i deboli possono dire di aver vinto.

Le cose grandi sono sempre molto semplici: sarebbe assurdo pensare a Dio come a un essere estremamente complicato; inoltre, le grandi cose devono essere accessibili a tutti, altrimenti non sono grandi; per trovarle basta partire dal punto giusto e conoscere se stessi.

Il cammino delle stelle è semplice. La vita è semplice: basta vedere le cose in un rapporto equilibrato fra razionalità e sentimento; tutto ciò che è complicato sta al di fuori dell'ordine delle cose e del sistema universale. □

## SERATE DIVULGATIVE 2021

*Trasmesse in Streaming sul canale YouTube ACNIN 1984—ore 20:45*

- 14/01— Virus e contagi
- 28/01— Il sistema immunitario
- 04/02— Prudenza e paranoia
- 18/02— Vivere in pace
- 04/03— Iperalimentazione, corpo e mente
- 18/03— Gravidanza e allattamento
- 08/04— Vaccini e natura
- 22/04— Morbillo e malattie infantili
- 06/05— Tumori e natura
- 20/05— La riscoperta del femminile
- 03/06— La mia salute (testimonianze)
- 16/09— La nuova cultura
- 30/09— Capire il Fakuoka
- 14/10— Conoscere le erbe
- 28/10— Abitazioni salubri
- 04/11— Come funziona la mente umana
- 18/11— Non aver paura dell'ansia
- 02/12— Far parte di un gruppo
- 16/12— La sapienza degli antichi

## ELENCO MINICORSI (2-4 ore)

*Fatti su richiesta dei soci*

- 1— La Medicina Naturale L&C
- 2— L'autogestione della salute
- 3— L'autosufficienza emotiva
- 4— Gestire l'ansia e la rabbia.

## ELENCO SEMINARI (7 ore)

*Fatti su richiesta dei soci*

- 1— Gli equilibri della salute
- 2— La nuova dietetica
- 3— Autodiagnosi
- 4— Alimentazione naturale
- 5— Pratiche corporali naturali
- 6— Disintossicazione e Mantenimento
- 7— Psiche Amica
- 8— Luce e Materia
- 9— Psicofilia
- 10— Adoperare le emozioni
- 11— Relazioni interpersonali
- 12— Imparare ad amare
- 13— Il matrimonio permanente
- 14— Auto interpretazione dei sogni
- 15— La morte dolce

## ELENCO CORSI VARI

*Fatti su richiesta dei soci*

- 1— Conoscersi tramite la Genesi (8 ore)
- 2— La sapienza antica (4 ore)
- 3— Anatomia e Fisiologia (12 ore)
- 4— Parlare in pubblico (2 ore)
- 5— Tenere un seminario (2 ore)
- 6— Lavorare in gruppo (2 ore)
- 7— Dirigere una riunione (2 ore)
- 8— Iridologia costacurtiana (48 ore)

## ISCRIVERSI ALL' ACNIN

Per iscriversi all'associazione basta inviare via email alla segreteria, il modulo di iscrizione e copia della ricevuta del versamento di € 30.00 sul c/c postale dell'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 con un bollettino postale (vedi sopra) oppure con un bonifico, riportando il nome del socio, usando il seguente codice IBAN: **IT12 T 0760 1120 000000 1683 2313.**



## La Biodanza

articolo redazionale

**I**l prefisso *Bio* deriva dal greco e vuol dire *vita*. Il senso primordiale della parola *Danza* è il movimento naturale connesso ad un'emozione; il senso è quindi: Biodanza è il movimento della vita.

Le origini della Biodanza risalgono ai primi anni '60 quando lo psicologo cileno Rolando Toro Araneda (1924-2010) lavorava presso l'ospedale psichiatrico dell'Università di Santiago. Nel 1965 iniziò a sperimentare l'uso della danza con pazienti in cura psichiatrica, ottenendo risultati soddisfacenti. Nel 1966 estese l'applicazione del metodo fuori dell'ambito clinico, con gruppi di persone sane, ideando un modello teorico e una metodologia pratica basati sull'associazione fra musica, movimento ed emozione, con l'obiettivo di creare risposte psicosomatiche capaci di indurre cambiamenti salutari nell'individuo.

Nel 1970 questo sistema di sviluppo integrato dell'essere umano divenne materia di un corso universitario presso l'università cattolica del Cile col nome *Psicodanza*, che poi divenne *Biodanza*. Nel 1982 Rolando Toro fondò la prima Scuola di Biodanza del mondo, a Fortaleza

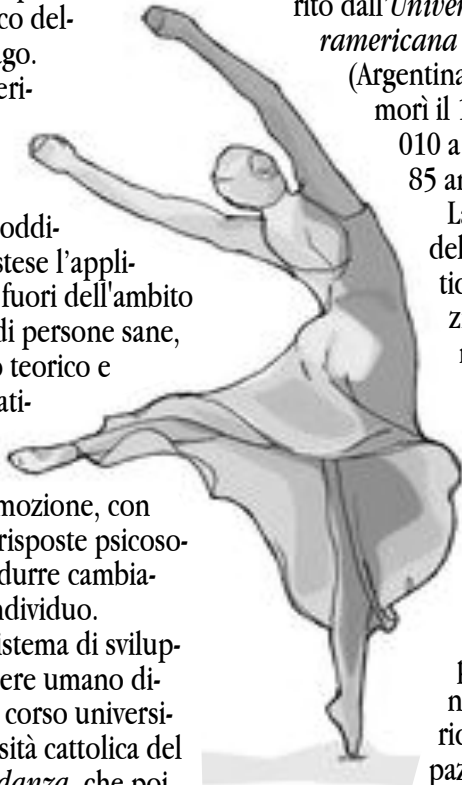
(Brasile). In seguito sorsero altre Scuole in altri Paesi: fra il 1989 e il 1998, durante il suo soggiorno in Europa, Toro si dedicò a un capillare programma di diffusione del suo metodo.

Rientrato in Cile (1999) fondò la *International Biocentric Foundation* (IBF), di cui fu presidente. Poeta e pittore, ha pubblicato libri di poesie e ha esposto i suoi quadri sia in Europa che in Sud America.

È stato nominato professore emerito dall'*Università Aperta Interamericana* di Buenos Aires (Argentina). Rolando Toro morì il 16 febbraio del 2010 a Santiago all'età di 85 anni.

La metodologia della Biodanza si articola sull'integrazione tra musica, movimento ed emozione vissuta (detta *Vivencia*). Questi tre elementi formano un insieme organizzato, le cui componenti sono inseparabili, poiché la funzionalità dell'insieme richiede la partecipazione simultanea di ciascuna di esse. La

coerenza tra musica, movimento ed esperienza assicura l'efficacia del metodo.



La musica è un linguaggio universale e in Biodanza ha la funzione essenziale di evocare emozioni. Le musiche utilizzate passano attraverso uno studio dei loro contenuti emozionali, prima di essere incorporate al Sistema Biodanza, finalizzato alla valutazione degli effetti organici che essi promuovono, e del tipo di emozione che evocano.

I movimenti naturali dell'essere umano, detti archetipici, ossia camminare, saltare, stircchiarsi, gattinare, arrampicarsi, e i gesti connessi ai riti sociali (dare la mano, abbracciare, cullare, accarezzare) costituiscono i modelli naturali su cui vengono impostati gli esercizi di Biodanza. Tali gesti e movimenti, se realizzati con una musica adatta, divengono danze che curano la mente.

Esistono attualmente nel mondo occidentale tre filoni facenti capo a diverse scuole:

\* IBF, *International Biocentric Foundation*, che fa capo al fondatore Rolando Toro e detiene i diritti sul marchio.

\* BWA, *Biocentric World Association*, a cui fanno riferimento i movimenti nell'Europa settentrionale, istituita da Patricia Martello in Gran Bretagna e Olanda e da Cristina Arrietta in Germania e Stati Uniti.

\* BOS, *Biodanza Open Source*, che si sta sviluppando in Spagna, Argentina e Brasile come entità svincolate da quelle ufficiali. □

### La danza per gli antichi

Danzare vuol dire muovere il corpo in maniera esagerata e inusuale, senza alcun motivo pratico, ma solo per divertimento. Di solito richiede la presenza di un qualche tipo di musica, che può anche ridursi ad un battere di tamburi. È probabile che fu proprio il desiderio di danzare che stimolò la creatività umana nel creare strumenti musicali di varia forma, prima che la musica assumesse un suo fascino indipendente. Presso tutte le grandi civiltà antiche la danza occupava un posto importante nella vita religiosa e sociale. Egizi ed Ebrei la intendevano come

una manifestazione di festoso omaggio alla divinità. Nella Bibbia è raccontato l'episodio di Maria, sorella di Aronne, che, dopo il passaggio del Mar Rosso, danza accompagnata da un coro di donne per rendere grazie al Signore. Sono inoltre descritte le danze degli Ebrei intorno al vitello d'oro e la danza dello stesso re Davide intorno all'Arca santa. L'antica Grecia, culla di tutte le arti, coltivò particolarmente la danza, inventata e protetta, secondo la leggenda, da Tersicore, una delle nove Muse. I Greci fecero della danza una vera e propria arte, considerandola una cosa sola con la musica e un

importante strumento educativo e formativo della gioventù.

La cultura cattolica del medioevo, per un insano rigetto dei desideri corporali e sensuali, arrivò a condannare la danza come diabolica, immorale e foriera dei peggiori peccati, per cui veniva proibita ai religiosi e sconsigliata ai fedeli. Questa idea puritana permane anche oggi in alcune comunità cristiane fondamentaliste, presenti negli Stati Uniti e in Sudamerica.

L'Illuminismo affrancò la danza dalla condanna clericale e la avviò verso le espressioni moderne, diventate molto numerose. □

## La salute delle ossa

Articolo redazionale

Come ogni altro organo, anche le ossa possono indebolirsi col passare del tempo, specialmente se adottiamo errate abitudini di vita. Negli USA muoiono in media ogni anno 64 persone su 100mila a seguito di una caduta; il numero di morti per caduta, specialmente fra le persone anziane, è cresciuto del 30% dal 2009 al 2018. Anche in Italia è alto: sono circa 18 mila all'anno gli anziani che muoiono dopo una caduta con frattura del femore o dell'anca.

A volte le fratture compaiono anche senza una caduta, in seguito a un trauma minimo come una storta o uno sbilanciamento del corpo. Le fratture possono anche comparire spontaneamente, cioè senza essere precedute da un trauma grave o leggero: questo accade nelle ossa interessate da tumori o da metastasi, cioè dalla diffusione di un tumore insorto in un'altra parte del corpo.

Anche le ossa si rigenerano continuamente, sebbene ad una velocità molto minore rispetto agli altri organi, per cui per preservare la salute delle ossa è necessario mantenere il corretto tasso di mineralizzazione. Riportiamo alcuni suggerimenti utili per mantenere sane le ossa dopo i 60 anni e oltre.

1- Controlla il peso; l'obesità aumenta notevolmente il rischio di sviluppare l'osteoporosi e peggiora le conseguenze di una caduta. Senza fare calcoli complicati, il peso forma per un uomo è pari all'altezza in centimetri, meno 100; per le donne, meno 105. Non credere ai prodotti miracolosi: il solo modo per dimagrire è masticare più lentamente del solito, in modo da ridurre drasticamente la quantità totale di cibo inghiottito.

2- Fa attività fisica; basta salire le scale, andare in bicicletta o camminare ad un buon ritmo per almeno 30 minuti al giorno. Non è raccomandabile invece, se non si è bene allenati, correre, fare jogging o fare sport intensi come tennis, calcio o basket. Sono utili invece dei semplici esercizi di ginnastica da camera.

3- Cura la postura del corpo: non assumere posizioni innaturali, incurvate, sia da seduti che in piedi; i movimenti proposti da Tai chi, Yoga, Feldenkreis, o gli esercizi che muovono le gambe, come la danza, servono a migliorare la postura del corpo e ad evitare eccessivi carichi sulle ossa delle gambe. Per capire se hai una postura corretta, guardati allo specchio senza vestiti e osserva la linea della spina dorsale (verticale) e quella delle spalle (orizzontale).

4- Cura l'alimentazione; dato che è noto che l'osteoporosi dipende da una mancanza di calcio nelle ossa, la medicina allopatrica prescrive generose dosi quotidiane di latte, yogurt e formaggi; col progredire degli studi, tuttavia, si è capito che l'osteoporosi è invece aggravata da un eccesso di calcio nel sangue. Una recente ricerca dell'università di Uppsala, in Svezia, pubblicata sul *British Medical Journal*, ha monitorato circa 61.000 donne e 45.000 uomini per 20 anni, scoprendo che non vi è stata nessuna riduzione delle fratture per coloro che hanno consumato latte in abbondanza nella loro vita, rispetto a quelle che non ne bevevano mai.

Anzi, nelle donne il consumo di latte è stato associato ad una maggiore probabilità di subire una frattura. Coloro che hanno bevuto tre bicchieri o più al giorno avevano il doppio delle probabilità di morire presto (a prescindere da eventuali fratture ossee), rispetto a chi ne aveva consumato meno di uno al giorno.

L'autore principale dello studio, il professor Karl Michaëlsson, spiega: "I nostri risultati possono mettere in dubbio la validità delle raccomandazioni su un consumo elevato di latte per prevenire le fratture da fragilità. Un maggior consumo di latte nelle donne e uomini non è accompagnato da un minor rischio di frattura. Invece può essere associato ad un più alto tasso di morte".

L'olio extravergine di oliva, le mandorle e le noci svolgono un effet-

tivo protettivo per le ossa. È saggio ridurre molto alimenti quali le carni, gli insaccati, gli zuccheri raffinati e le bevande gassate. Le uova sono un alimento prezioso per la salute delle ossa perché contengono la vitamina D e la vitamina K, ma in genere il consumo di alimenti proteici deve essere molto modesto. Per ridurre l'eccesso di acidità nei tessuti l'organismo infatti preleva il calcio dalle ossa e dai denti.

5- Evita sostanze dannose: statisticamente la perdita di densità minerale ossea è associata al consumo di tabacco e di alcol. Certo conta la quantità e la durata nel tempo; un consumo occasionale non crea problemi. Tuttavia è dimostrato che l'uso prolungato di farmaci per dormire o per calmare l'ansia ostacola la produzione degli ormoni che favoriscono la riproduzione ossea.

6- Fai bagni di sole: l'esposizione al sole aumenta i livelli di vitamina D che serve per la formazione del tessuto osseo. Bisogna esporre la pelle al sole diretto per almeno 30 minuti al giorno. Le zone del corpo più facili da scoprire sono il viso, le braccia e le gambe. Non serve stare distesi, si può anche camminare, ma bisogna uscire all'aria aperta: rimanere dietro a una finestra non ha alcun effetto sulla sintesi della vitamina D perché il vetro ferma i raggi ultravioletti, che sono responsabili per la sintetizzazione della vitamina.

7- Coltiva l'allegria; vari studi hanno dimostrato che la depressione psicologica è una delle cause principali per l'alterazione dei flussi ormonali che favoriscono la rigenerazione ossea; fin dai tempi antichi si sapeva che "lo spirito abbattuto secca le ossa" (Proverbi di Salomone). Il buonumore e l'allegria, così come una sana attività sessuale, sono ottimi regolatori dei flussi ormonali, ma per averne a sufficienza bisogna imparare a procurarseli da soli, volontariamente, piuttosto che affidarsi alla fortuna e a quello che la vita ci offre. □



**R**oma venne fondata 2.700 anni fa circa e governò il Mediterraneo per circa 1.000 anni. Ma quando Romolo e Remo nacquerò, la civiltà Egiziana era vecchia già di 2.500 anni. Le grandi piramidi erano già vecchie di circa 1.800 anni. E quando i faraoni costruivano le piramidi, in India la civiltà Hindù esisteva già da circa 2.000 anni. Sono numeri impressionanti.

La riproduzione umana, specialmente in tempi antichi, aveva un ciclo di circa 15-30 anni (età fertile ed attiva delle donne), per cui dai primi re indiani ad oggi si sono succedute poco più di 320 generazioni. Anche lasciando da parte i calcoli e le ipotesi su popolazioni molto più antiche (100 mila o addirittura 1 milione di anni fa), ciò che la storia ci mostra è che già 6.500 anni fa gli umani costruivano città con fognature, coltivavano i campi e costruivano case di mattoni, oltre naturalmente che oggetti di ogni genere, per la caccia e per la casa.

Fin dall'inizio la storia dell'uomo è stata caratterizzata da fenomeni come le migrazioni di popoli interi e le guerre fra diversi gruppi in lotta per il possesso delle terre migliori. Le poche cronache che sono state scritte e che sono arrivate fino a noi parlano di continue guerre fra popoli.

Ma abbiamo anche notizia di scritti sapienziali e morali (i Veda) che risalgono a circa 4.000 anni fa, quando gli Aarii, un popolo che abitava nell'attuale Afghanistan, scese nelle pianure del fiume Indo, assai più fertili e salubri. In quella società, evidentemente prosperosa, una parte degli abitanti si dedicava alla filosofia e alla meditazione mistica. Questi mistici antichi svilupparono una visione della vita, della materia e dell'energia, che resta affascinante anche oggi.

Dall'Afghanistan gli Aarii scesero anche nelle pianure dell'Europa centrale e meridionale; la civiltà minoica, nelle isole del Mar Egeo, con tutte le sue arti, fiorì fra 5.000 e 3.000 anni fa. Tutte queste civiltà finirono in rovina, per varie cause, naturali ed umane.

Quando si guarda l'estensione della storia dell'umanità su questo pianeta, sempre trascurando le ipotesi sulla preistoria, e lo sviluppo del suo livello di intelligenza, si resta stupiti da quanto l'uomo sia stato da sempre molto intelligente.

Il grado di conoscenza delle leggi della natura (fisica, astronomia, geografia, ecc.) in quelle epoche lontane era molto basso, rispetto ad oggi; ma la loro capacità di pensare, di immaginare, di intuire verità metafisiche, non era inferiore.

I valori etici e morali che hanno portato prima al fiorire di quelle antiche civiltà e poi al loro crollo, non erano diversi dai nostri. Solo da pochi decenni una parte del mondo ha rinunciato alla guerra, ma solo a quella combattuta con cannoni e bombe; quella che si combatte col denaro e con le leggi non è stata affatto abbandonata.

Gli istinti all'egoismo, alla prepotenza e alla vendetta (chiamata con il nome onorevole di Giustizia) restano forti nella mente dell'uomo; se non si impegna a trasformarle in rispetto per l'altro, disponibilità a collaborare e misericordia compassionevole, la società sarà più nemica che amica. *«I poveri, le vedove e gli orfani sono posti sotto la tutela dello Stato. Le donne sono protette contro i maltrattamenti del marito. In favore dei lavoratori viene alzato il salario e sono stabiliti i giorni di riposo annuali»*; stava scritto nel Codice di Hammurabi (trad. Di Nola-Furlan) ritrovato nel 1901 e risalente al 1.700 a.C. ossia a circa 3.700 anni fa.

Oggi, quasi quattro millenni dopo, la nostra società deve ancora fare delle leggi simili, per proteggere gli orfani, le donne e i lavoratori. Che ci sia ancora bisogno che lo Stato emani leggi di questo tipo vuol dire che la gente da sola non si comporterebbe in questo modo.

Come sarà l'umanità fra 2.000 anni? Se guardiamo com'era 2.000 anni fa non c'è molta differenza, a parte la tecnologia e le macchine, e purtroppo sembra che solo di questo si interessi la nostra società. □

## L'ANGOLO DELLA POESIA

**L'anno nuovo**

Indovinami, indovino,  
tu che leggi nel destino:  
l'anno nuovo come sarà?  
Bello, brutto, o metà e metà?  
Trovo stampato nei miei libroni  
che avrà di certo quattro stagioni,  
dodici mesi, ciascuno al suo posto,  
un carnevale e un ferragosto,  
e il giorno dopo il lunedì  
sarà sempre un martedì.  
Di più, per ora, scritto non trovo  
nel destino dell'anno nuovo:  
per il resto, anche quest'anno  
sarà come gli uomini lo faranno.  
O anno nuovo,  
che vieni a cambiare  
il calendario sulla parete,  
ci porti sorprese dolci o amare?  
Vecchie pene o novità liete?  
Dodici mesi vi ho portati,  
nuovi di fabbrica,  
ancora imballati;  
trecento e passa giorni ho qui,  
per ogni domenica il suo lunedì;  
controllate, per favore:  
ogni giorno ha ventiquattr'ore.  
Saranno tutte ore serene  
se voi saprete usarle bene.  
Vi porto la neve: sarà un bel gioco  
se ognuno avrà  
la sua parte di fuoco.  
Saranno una festa  
le quattro stagioni,  
se ognuno avrà  
la sua parte di doni.

**Gianni  
Rodari**



## La pelle

articolo redazionale

**L**a pelle è il nostro organo più grande: gli adulti ne hanno circa 3,6 kg per una estensione di circa 2 metri quadrati.

Questa copertura elastica fa molto di più che farci essere belli. In effetti, senza di essa, evaporeremmo letteralmente. La pelle funge da scudo impermeabile e isolante, proteggendo il corpo da temperature estreme, dalla luce solare dannosa, da sostanze chimiche dannose e dai microbi che si trovano nell'aria. Trasuda anche sostanze antibatteriche che prevengono le infezioni e produce vitamina D per convertire il calcio in tessuto osseo.

La pelle è un enorme sensore pieno di nervi per mantenere il cervello in contatto con il mondo esterno; molte funzioni cerebrali si riflettono quindi sullo stato della pelle, come colorazione, umidità e sudore. Allo stesso tempo, la pelle ci consente la libertà di movimento, dimostrandosi un organo incredibilmente versatile.

Tutte le malattie della pelle hanno cause psicosomatiche, che sono state studiate sia clinicamente che sperimentalmente. Si è capito che lo stress emotivo ha una grande influenza sia sul sistema immunitario che nelle malattie della pelle. I disturbi cutanei in pazienti allergici sono migliorati significativamente con il training autogeno e il rilassamento.

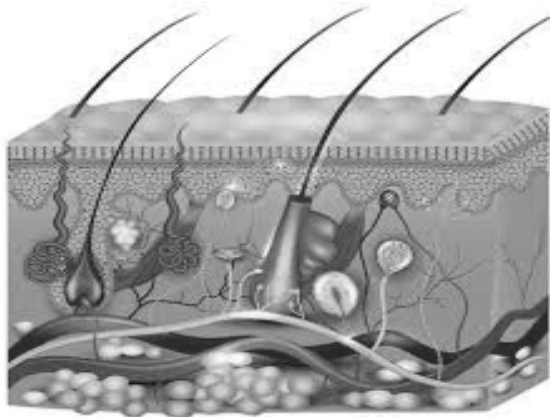
La pelle è un importante organo di comunicazione sociale durante tutta la vita, ma specialmente nella prima infanzia: le sensazioni cutanee, e le esperienze ad esse collegate, costituiscono il nucleo attorno al quale si sviluppa l'ego. Ansia e depressione hanno mostrato ripetutamente di essere associate a malattie cutanee pruriginose croniche.

Come l'intestino, anche la pelle ha il suo ecosistema unico composto da milioni di batteri, funghi e virus che compongono il microbiota cutaneo. Conosciamo da tempo i benefici per la salute del mantenimento dell'equilibrio nel microbioma intestinale, ma quando si tratta di cura della

pelle, i batteri sono stati generalmente percepiti come qualcosa che dobbiamo rimuovere. Questa visione sta iniziando a cambiare nei circoli scientifici più avanzati, che non ritengono saggio disinfettare continuamente la pelle per evitare infezioni.

La pelle ha diverse funzioni e per poterle fare deve avere tre caratteristiche strutturali integrate fra loro:

1) una attiva relazione fra i diversi strati; 2) peli e ghiandole efficienti; e 3) una sufficiente stabilità meccanica. Queste funzioni integrate permettono di curare le ferite, di trasportare l'acqua e l'urea attraverso la pelle (sudore), di ricevere la melanina dai melanociti, di controllare la permeabilità all'acqua e di partecipare all'immunità innata e adattativa attraverso la secrezione di peptidi antimicrobici e attraverso il microbioma cutaneo, che è meglio lasciare il più possibile intatto.



La pelle è composta da tre strati. Il più esterno è l'*epidermide*. Questo strato è costituito principalmente da cellule chiamate cheratinociti, prodotte dalla proteina dura detta cheratina. I cheratinociti formano diversi strati che crescono costantemente verso l'esterno mentre le cellule esterne muoiono e si sfaldano.

Ci vogliono circa 5 settimane perché le cellule appena create raggiungano la superficie. Questo rivestimento di pelle morta è noto come strato corneo e il suo spessore varia considerevolmente, essendo più di dieci volte più spesso sulla pianta dei piedi che intorno agli occhi. Per questo motivo l'invecchiamento produce molte più rughe attorno agli occhi che in altre parti del corpo. L'*epidermide* ospita cellule di Langerhans di-

fensive, che allertano il sistema immunitario del corpo contro virus e altri agenti infettivi.

L'*epidermide* è legata allo strato sottostante noto come *derma*, che conferisce all'organo la sua forza ed elasticità grazie alle fibre di collagene ed elastina. I vasi sanguigni qui presenti aiutano a regolare la temperatura corporea aumentando il flusso sanguigno alla pelle per consentire al calore di fuoriuscire o limitando il flusso quando fa freddo. Una rete di fibre nervose e di recettori raccoglie sensazioni come il tatto, la temperatura e il dolore, trasmettendole al cervello.

Il derma ospita follicoli piliferi e le ghiandole sebacee, con condotti che passano attraverso il derma. Le ghiandole sudoripare abbassano la temperatura interna attraverso il sudore mentre liberano il corpo dai liquidi di scarto, urea e lattato.

Lo strato di base della pelle è il *sottocute*, che comprende una (tristemente famosa) cintura di grasso come riserva di carboidrati. Questo strato funziona anche come isolante e ci protegge da freddo, urti e cadute.

Il colore della pelle è dovuto alla melanina, un pigmento prodotto nell'*epidermide* per proteggerci dai raggi ultravioletti del sole. Le persone di pelle scura producono particelle di melanina più numerose e di colore più intenso. La pelle chiara è un adattamento trovato nelle persone delle latitudini settentrionali dove i raggi solari sono relativamente deboli. D'altra parte, ambienti molto soleggiati comportano il rischio di gravi danni alle pelli chiare. L'Australia, dove la maggior parte della popolazione è di origine nordeuropea ma ha un clima tropicale, ha i tassi più alti al mondo di cancro della pelle, che rappresenta oltre l'80% di tutti i tumori diagnosticati in quel Paese ogni anno. Problema che invece non esiste fra la popolazione aborigena, che ha una pelle molto scura.

La salute della pelle non si aiuta coprendola di cosmetici ma stimolandola di circolazione sanguigna ed esponendola in maniera moderata all'acqua, al vento e al sole. □

## Prurito e sudore

Articolo redazionale

**L**a prova dell'effetto della psiche sul prurito è stata fornita in una serie di studi. I neurotrasmettitori nel cervello, come l'acetilcolina e gli oppioidi endogeni, sono probabilmente coinvolti in questo fenomeno. "Piacevole dolore" è un ossimoro che può essere usato per descrivere il processo di grattarsi un prurito e illustra la complessità dell'elaborazione cerebrale del prurito (stimolo) e del grattare (reazione).

Il grattare fornisce un sollievo immediato dal disagio e può forse servire a ridurre la tensione interna, e questo effetto porta a grattare in continuazione. Alla fine ne risulta un circolo vizioso fra avere prurito e grattarsi; questa situazione può essere percepita come una perdita di controllo e di impotenza che spesso genera nella persona un senso di sconcerto e un senso di colpa.

Il prurito che interessa la regione genitale non è una condizione rara. Può essere avviato da una malattia somatica, ma in alcuni casi la sua perpetuazione è una manifestazione di conflitti psicologici inconsci, come la paura legata al sesso o il senso di colpa o di vergogna per una questione che riguarda la sfera sessuale. Il prurito anale persistente (quando non è causato da parassiti intestinali) può essere una manifestazione della natura ansiosa ed ossessiva della persona.

L'associazione tra stress e malattie cutanee pruriginose è stata riportata in molteplici studi; fino al 71% dei pazienti con psoriasi ha riferito di vivere in una situazione di stress. I meccanismi biochimici per i quali lo stress aumenta la sensazione di prurito non sono chiari. Può avere un ruolo il rilascio di mediatori come gli oppioidi endogeni (endorfine). Non è raro notare persone che inconsciamente si grattano la testa quando viene posta una domanda difficile; l'istinto spinge quindi a grattarsi di più durante situazioni di conflitto sociale.

L'evaporazione del sudore dalla superficie della pelle gioca un ruolo fondamentale nella termoregolazione umana e questo è più evidente quando la capacità di sudare è compromessa, durante periodi di intenso lavoro fisico o di esposizione ad ambienti molto caldi. Nonostante il ruolo termoregolatore ben accettato della sudorazione, è opinione comune che la sudorazione abbia anche una varietà di altre funzioni omeostatiche importanti, non correlate alla termoregolazione.

Ad esempio, si ritiene che le ghiandole sudoripare svolgano un'importante funzione escretoria, simile a quella del sistema renale, responsabile dell'eliminazione dei micronutrienti in eccesso, dei rifiuti metabolici e delle sostanze tossiche dal corpo. Questa convinzione può portare le persone a impegnarsi in pratiche come l'esposizione prolungata alla sauna e l'esercizio fisico estremo che fa sudare molto. L'idea è che indurre pesanti perdite di sudore possa portare dei benefici per la salute. Tuttavia, il livello di efficacia delle ghiandole sudoripare come organo escretore non è ancora chiara.

Esistono tre tipi principali di ghiandole sudoripare: eccrine, apocrine e apoecrine. Le ghiandole *eccrine* sono le più numerose, distribuite su quasi tutta la superficie corporea e sono responsabili del maggior volume di escrezione di sudore. Gli esseri umani hanno 2-4 milioni di ghiandole sudoripare eccrine, che si trovano sia sulla pelle glabra che su quella pelosa.

Le ghiandole sudoripare *apocrine* si trovano principalmente nell'ascella, nel seno, nel viso, nel cuoio capelluto e nell'inguine. Queste ghiandole differiscono dalle ghiandole eccrine in quanto sono più grandi

e si aprono nei follicoli piliferi invece che sulla superficie della pelle. Le ghiandole apocrine producono sudore viscoso e ricco di lipidi, che comprende anche proteine, zuccheri e ammoniaca (responsabili dell'odore). La funzione delle ghiandole apocrine in molte specie animali è legata alla produzione di feromoni (odore corporeo), sebbene questa funzione sociale e sessuale negli animali sia molto ridotta negli esseri umani.

Le ghiandole *apoecrine* si sviluppano dalle ghiandole sudoripare eccrine tra gli 8 e i 14 anni e aumentano fino al 45% delle ghiandole ascellari totali entro i 18 anni. Le ghiandole apoecrine condividono proprietà sia con le ghiandole eccrine

che con quelle apocrine. La funzione di questa differenziazione strutturale è ancora sconosciuta, ma è improbabile che sia riferito alla termoregolazione poiché l'evaporazione è inefficiente nella regione dell'ascella.

Le ghiandole sebacee sono associate ai follicoli piliferi e sono presenti su gran parte della superficie del corpo. Sono ghiandole olocrine (la cellula si rompe e muore quando emette il liquido) che secernono un fluido viscoso e ricco di lipidi, fra i quali trigliceridi, esteri di cera, squalene, colesterolo e esteri di colesterolo. Il tasso di produzione di sebo è correlato al numero e alla dimensione delle ghiandole ed è sotto il controllo ormonale, per cui risente molto dello stato emotivo della persona.

L'importanza delle secrezioni sebacee è ancora incerta, ma si ritiene che il sebo abbia proprietà antibatteriche. I follicoli piliferi, le ghiandole sebacee e le ghiandole sudoripare vengono costantemente sostituite con cellule nuove, per mantenere intatta l'efficienza della pelle. □



## Padrone o Servo ?

**N**egli ultimi 150 anni molti psicologi, da Freud in poi, hanno cercato di dare una spiegazione del funzionamento della mente, offrendo vari scenari logici fra i quali poter scegliere. In questo secolo è da notare la teoria Multifocale proposta da **Augusto Cury**, psicologo brasiliano autore di numerosi libri su questo argomento. Molte delle sue proposte coincidono con quelle contenute nel testo *Psiche Amica*, uscito in prima edizione nel 1996, che è la base della psicologia naturale ACNIN.

Cury vuole restare nel campo della scienza accademica per cui esclude a priori l'esistenza di un livello superiore alla mente, presupposto invece dalle proposte ACNIN sulla mente. Così facendo è costretto ad ammettere che alcune funzioni basilari della mente sono "innate e misteriose". Ma la sua impostazione generale si avvicina molto a quella divulgata nei seminari ACNIN, che è la seguente.

La mente umana ha una componente innata, presente fin da prima della nascita (circa un 10%); sviluppa poi una struttura che deriva dall'educazione nei primi anni e nell'adolescenza (circa un 40%); infine costruisce una impalcatura che è modellata dalla mente stessa, in base alle proprie scelte, alcune consapevoli ma per la maggior parte inconsapevoli (circa il restante 50%).

La struttura di base della mente sono le memorie: miliardi di informazioni prelevate tramite i sensi fisici e i sensi psichici. Tutto ciò che la mente ha registrato resta in memoria, anche solo una piccolissima parte è accessibile mediante la volontà. Il cervello è percorso da una energia psichica (che Cury definisce misteriosa ed innata e che noi chiamiamo "livello spirituale") che genera una perenne ed incessante lettura delle memorie, in base ai continui stimoli esterni ed interni. La memoria non rivive i ricordi ma li ricostruisce in base a tutto ciò che ha a disposizione in quel momento: gli eventi ricordati non coincidono così mai con quelli realmente accaduti in passato ma sono rielaborati continuamente. Più un evento viene ricordato, più stabile e affidabile diventa la sua ricostruzione.

La forza della registrazione mnemonica dipende da (a) quando l'evento accadde, (b) che emozione vi era connessa e (c) quante volte è stato ricostruito (ossia ricordato). I ricordi più disponibili sono conservati in una memoria cosciente; quelli meno usati restano nella memoria inconscia.

L'Ego è la struttura della mente che si sviluppa con l'educazione e che può governare il flusso incessante di pensieri ed emozioni che si generano automaticamente nel cervello. Ogni pensiero attiva altri pensieri, secondo determinati Schemi Mentali che la mente crea per semplificarci il lavoro.

C'è uno schema per ogni situazione normale della vita per cui un certo

stimolo innesca un certo schema.

Se l'Ego non viene educato, questa apertura di schemi avviene secondo le leggi della natura, che danno maggiore importanza a ciò che è negativo: alla rabbia e alla paura piuttosto che alla gioia e alla serenità. Anche la mente è sottoposta alle legge universale dell'entropia, secondo la quale tutto tende al disordine, a meno che non siano introdotte nel sistema energia e intelligenza. Nel caso della mente, l'energia viene dalla gioia e l'intelligenza viene dalla meditazione, ossia dal ragionamento indagatore che apre dubbi e si pone domande.

Tutte le sofferenze mentali che affliggono le persone derivano dall'incapacità dell'Ego di governare la produzione di pensieri ed emozioni, che seguono quindi la deriva dell'entropia. A poco servono le terapie che cercano di condizionare le convinzioni della persona che soffre: solo un cambiamento nei contatti sinaptici dei neuroni cerebrali porterà ad una diversa interpretazione della realtà e quindi ad una diminuzione della sofferenza.

Solo se l'Ego diventa il padrone al quale il cervello obbedisce per produrre pensieri ed emozioni, la mente può vivere nella serenità. Non è una scoperta moderna: lo dicevano i sapienti indù già circa 3.500 anni fa.

Cury propone l'esistenza di *Fine-stre Killer* che bloccano l'apertura di schemi costruttivi e favoriscono invece l'apertura di schemi distruttivi. In *Psiche Amica* sono dette Idee Fisse e possono per un certo tempo azzerare le abilità razionali e logiche, al punto di far fare alla persona delle azioni del tutto inconsulte. La forza di queste Idee Fisse dipende dalla debolezza dell'Ego.

A sua volta la forza dell'Ego dipende dal livello di spiritualità, ossia di comunicazione fra la mente cerebrale e quella spirituale: qui Cury si ferma, non ammettendo l'esistenza della mente spirituale: lui parla di "abilità introspettiva" ma il

concetto è lo stesso. È la capacità di meditare sullo scopo della vita, sul prima della nascita e sul do-

po la morte, che dà forza all'Ego e lo rende Padrone della Mente.

I pensieri prodotti dalla mente sono di due tipi: Logici (Cury li chiama *dialettici*) e Mistici (Cury li chiama *antidialettici*). Per funzionare bene la mente li deve usare entrambi. Quando l'Ego non riesce ad essere padrone della mente, diventa servo degli istinti, che spingono l'Ego ai margini della vita mentale, innescando un circolo vizioso che indebolisce sempre più la forza della volontà e quindi la capacità di controllare l'attività della propria mente.

Cury parla di due abitudini moderne che stanno minando la stabilità del pensiero nelle nuove generazioni; non sono idee nuove per i naturofili ACNIN ma è bene ogni tanto ripassarle: sono *l'iperalimentazione mentale* e il *conformismo culturale*. Capire come funziona la mente è indispensabile per pensare bene, così come sapere come funziona l'intestino è indispensabile per poter mangiare bene.

Dato che la società moderna, interessata solo al profitto, propone solo abitudini intossicanti per la mente, chi ama la natura e vuol trattare bene se stesso deve difendersi da questa società imparando a scegliere ciò che mette nella mente e a non affidarsi troppo agli esperti che vanno in TV. L'ACNIN insegna come si fa. □



## OMEOSTASI E ALLOSTASI

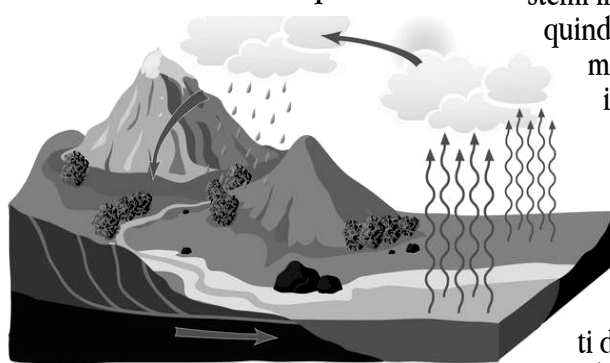
Jean Paul Vanoli

**V**iene detta Omeostasi la capacità di un organismo di mantenere costanti le condizioni chimico-fisiche interne anche al variare delle condizioni ambientali esterne. Il corpo umano coltiva l'equilibrio, in realtà i giusti rapporti, che in greco veniva chiamato *Omeo*, simile e *Stasi*, stabilità; è dotato cioè di meccanismi biochimici che riportano le condizioni interne alle condizioni precedenti, se per qualche motivo se n'era discostato.

Un esempio di omeostasi a livello planetario è il ciclo dell'acqua; se aumenta il calore dal sole, aumenta la evaporazione degli oceani, per cui aumentano le nuvole che producono pioggia, che abbassa la temperatura degli oceani, dato che la pioggia è fredda. Il concetto di omeostasi quindi spiega la "costanza dell'ambiente interno" e serve da fondamento teorico della fisiologia delle regolazioni corporee. Il pensiero medico tradizionale dà grande importanza al concetto di omeostasi, cioè alla capacità dell'organismo di mantenere costanti i più importanti parametri fisici e chimici che permettono la vita.

La Medicina Funzionale predilige per contro il concetto di omeodinamicità, cioè la reciproca influenza e quindi l'equilibrio dinamico tra fattori esterni (ambiente, alimentazione, stile di vita, relazioni sociali e relativi stati emozionali) e interni (genetici), responsabile del mantenimento dell'individualità biochimica. L'interazione tra fattori interni ed esterni, e l'equilibrio dinamico che ne consegue, si traduce nella sintesi di un'infinita serie di molecole messaggero e di mediatori, che a loro volta determina-

Il ciclo dell'acqua



no il susseguirsi di reazioni, di comportamenti e di esperienze che costituiscono ciò che chiamiamo "vita".

Per l'Uomo oggi, si preferisce parlare di Allostasi. Dal greco *állos* (diverso, altro) e *stásis* (stabilità) è la capacità di mantenere la stabilità dei sistemi fisiologici per mezzo del cambiamento. Parola coniata da Sterling e Eyer nel 1988, per descrivere un ulteriore processo per ristabilire l'omeostasi attraverso un processo adattativo che consenta di mantenere attivamente la stabilità attraverso il cambiamento (vedi *Allostasi è un paradigma per spiegare l'insorgenza di una patologia*. Sterling & Eyer 1988).

L'allostasi si differenzia dal controllo dell'omeostasi, che mira a garantire la costanza dei sistemi, in quanto mira a regolare e modificare i sistemi omeostatici, per adeguarli alle esigenze adattative poste dall'ambiente all'organismo: la capacità adattativa allostatica dipende dall'efficienza dell'organismo nel regolare sia la fisiologia sia i meccanismi comportamentali che supportano e modulano la fisiologia stessa: quando l'organismo è sottoposto a sfide ambientali entra in uno stato allostatico per poter garantire una migliore sopravvivenza.

Mentre l'omeostasi rappresenta la capacità dell'organismo di controllare i sistemi essenziali, l'allostasi gesti-

sce quelli che mantengono questi sistemi in equilibrio. Rappresenta quindi la capacità dell'organismo di mantenere la stabilità dinamica in vari complessi fisiologici, in risposta a richieste interne ed esterne: i sistemi corporei sono progettati per operare all'interno di un ampio raggio d'azione, attraverso una costante modificazione dei punti di regolazione.

A differenza dell'omeostasi, dove le risposte fisiologiche assumono un ruolo primario, nell'allostasi è il cervello che svolge un ruolo primario, incorporando fattori influenti come l'esperienza, i ricordi, l'anticipazione e la rivalutazione delle esigenze del momento, in previsione delle necessità fisiologiche nelle dinamiche del controllo omeostatico, attraverso dinamiche cibernetiche.

Assume perciò un'importanza significativa durante gli eventi imprevisi, nei conflitti delle gerarchie sociali, nella concorrenza per le risorse, nelle calamità naturali o, viceversa, durante gli eventi prevedibili, come ad esempio i cambiamenti stagionali, che attivano la migrazione e la sospensione.

L'Allostasi, per riassumere, è la capacità di mantenere la stabilità dei sistemi fisiologici per mezzo del cambiamento. È un metasistema di regolazione che mantiene la stabilità dei sistemi essenziali per la vita. La funzione dell'allostasi non è la costanza dei sistemi tramite il controllo omeostatico di alcune variabili, ma piuttosto la *fitness*, ossia l'efficienza del sistema rispetto alle domande poste dall'ambiente all'organismo in regime di selezione naturale.

Questa capacità dipende dall'efficienza dell'organismo nel regolare sia la fisiologia sia i meccanismi comportamentali che supportano e modulano la fisiologia stessa. Un adattamento che coinvolge solo la fisiologia periferica (che modifica cioè solo i parametri finali di un processo complesso) rischia quindi di essere contrastato dai comportamenti e dai meccanismi di compensazione fisiologica che stanno a monte delle modificazioni dei parametri finali. □

(vedere [www.mednat.news](http://www.mednat.news))

**I SEMINARI ACNIN** - Fin dal 1984 l'Acnin ha tenuto in numerose città dei seminari per i soci che volevano approfondire la conoscenza della Medicina Naturale nei suoi vari aspetti: dietetica, pratiche corporali, igiene mentale, cultura naturalista, spiritualità, e così via. Durante la crisi del 2000-2006 non si sono tenuti seminari per i soci. Dopo la svolta del 2007 si sono tenuti seminari solo nella sede di Vicenza. Con l'emergenza Covid abbiamo iniziato a tenere dei corsi via Internet, con un risultato discretamente soddisfacente. La didattica a distanza è certamente limitante ma permette la partecipazione di molte persone che non potrebbero essere presenti di persona. L'elenco dei seminari si trova a pag. 8.

**DOMANDA:** Cosa sono i parassiti intestinali? Come liberarsene con i metodi naturali?

**RISPOSTA:** Nell'intestino umano possono convivere dei vermetti bianchi detti Ossiuri, che si nutrono dei nutrienti che si trovano nell'intestino crasso (colon). Statisticamente è una infezione diffusa in Italia fra il 12% e il 25% della popolazione (altrove arriva anche al 60%); gli ossiuri entrano facilmente nei bambini, per via del loro istinto a mettere tutto in bocca. Non essendo dannosi, possono restare nell'intestino per anni.

Gli adulti sono visibili (lungi anche 10 mm) mentre le uova sono invisibili, ma tantissime (una femmina ne emette anche 10.000 prima di morire). Il loro ciclo vitale è di poche settimane e la femmina può generare uova solo in presenza di ossigeno, e quindi all'esterno dell'ano. Per proteggere le uova la femmina secerne un liquido vischioso che genera prurito anale. Quando la persona infetta sente prurito anale significa che una femmina sta per morire e ha prodotto le uova. Se si gratta (è una reazione istintiva e spesso automatica), preleva le uova che saranno poi depositate sulla pelle, sugli abiti, ecc. fino a entrare in bocca e permettere la nascita di nuovi ossiuri: quasi tutte le uova (per fortuna) muoiono prima di divenire adulte, ma se un numero elevato rientra nell'intestino può creare disturbi fisici (dolori intestinali) ma anche disturbi psichici (irritabilità).

Per fermare l'infestazione bisogna: (a) non grattare l'ano quando prude; applicare della pasta di cipolla per una decina di minuti e poi lavare a fondo con sapone e acqua ben fredda; poi lavare bene le mani con acqua ben calda e sapone; (b) lavare lenzuola e biancheria intima quando l'ano prude, perché le uova possono essere state raccolte lì; (c) evitare sempre di mettere in bocca



le dita, toccarsi le labbra, mordersi le unghie senza esserle prima lavate.

Per rendere inospitale il colon e far morire gli ossiuri prima che possano riprodursi bisogna, per almeno tre settimane: (a) bere ogni giorno probiotici con almeno 10 miliardi di fermenti vivi; (b)

bere del macerato di aglio o cipolla (lasciato in acqua tutta la notte); (c) aggiungere cipolla all'insalata; (c) mangiare in abbondanza kiwi, banane, prugne, carote, mele e pere cotte; (d) alla sera bere un cucchiaino di aceto di mele. Si smette questa alimentazione depurativa quando spariscono i pruriti, segno che le femmine sono morte.

**DOMANDA:** È vero che l'obesità è in continuo aumento anche in Italia?

**RISPOSTA:** Un ampio studio statistico del 1984 riportava i seguenti dati sulla media settimanale di cibi ingeriti in Italia. Il consumo non coincide con l'ingestione, perché contiene gli scarti non mangiati (come le bucce e i torsoli).

Proteine animali (1.950 g. = 14%)

Carne 1.460 g - Pesce 240 g  
Formaggi 30 g - Uova 220 g

Proteine vegetali (200 gr. = 1%)  
Legumi 65 g - Frutta secca 35 g

Carboidrati (3.840 g. = 31%)  
Cereali 3.300 g - Zucchero 540 g

Vitamine e Sali (6.235 g. 50%)  
Ortaggi 3.885 g - Frutta 2.350 g

Grassi (500 g. 4%)  
Olio e burro 500 g - Latte 1.620 g

Bevande alimentari (2.259 gr.)  
Vino e birra 2.115 g - Alcolici 144 g

**Alimenti** consumati ogni giorno 1,7 kg  
Alimenti effettivamente ingeriti 1,4 kg  
circa il 2,5% del peso corporeo.

**Bevande nutritive** assunte 0,5 kg.

**Principi nutrienti** assunti 0,8 kg pari all' 1% del peso corporeo.

**Acqua** e scorie non digeribili 1,1 kg.

CONFRONTO FRA QUANTITÀ CONSIGLIATE ED EFFETTIVE

Dati che non si basano sulla visione della Medicina Naturale ma sulla dietetica allopatrica; sono quindi eccessivi i dati del fabbisogno (quantità consigliata).

nutriente	consigliato	effettivo	eccesso
Proteine	60 gr	120 gr	+ 100%
Grassi	70 gr	120 gr	+ 70%
Carboidrati	380 gr	480 gr	+ 26%
Totale	510 gr	720 gr	+ 41%

Il 25% della popolazione italiana era in sovrappeso nel 1985. Negli USA nello stesso periodo era il 40%. Oggi i dati sono cresciuti sia in Italia (50%) che negli USA (70%). Nel mondo la media è 39% di adulti e 20% di bambini in sovrappeso. Non hanno questo problema l'India e i Paesi dell'Africa sub sahariana.

**DOMANDA:** Cosa suggerisce l'ACNIN come quantità di cibo da mangiare ogni giorno, per stare sani?

**RISPOSTA:** Non esiste una quantità giusta di cibo da mangiare o di acqua da bere; non serve seguire tabelle o percentuali fra proteine, carboidrati e grassi: il nutrimento necessario e quello effettivo dipendono da così tanti fattori (metabolismo, fatica, dimensioni del corpo, salute, benessere mentale, ecc.) che è praticamente impossibile dare indicazioni generali che abbiano un pur minimo grado di affidabilità. Tutto ciò che si sente dire è inaffidabile.

**DOMANDA:** Com'è la Dieta Mediterranea? È migliore delle altre?

**RISPOSTA:** Dato che la Dieta Mediterranea si compone per il 50% di ortaggi e frutta, 30% pane, pasta, riso, patate; 15% carne, latticini, uova; 4% olio e burro; 1% legumi e frutta secca, è ben equilibrata, sebbene sia ancora troppo ricca di proteine complessive (16%). Anche per questo l'Italia è al secondo posto al mondo come longevità media, dopo il Giappone, dove mangiano più pesce che carne, alghe e soia invece di fagioli, pochi latticini, ma soprattutto in quantità modeste ad ogni pasto. Oltre alla qualità conta anche la quantità. □