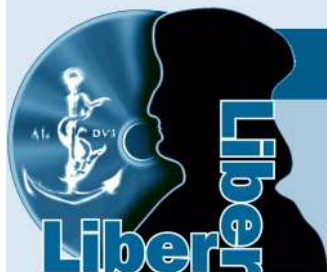


# Progetto Manuzio



**Stefano Marcelli**

**Libretto Giallo**



[www.liberaliber.it](http://www.liberaliber.it)

Questo e-book è stato realizzato anche grazie al sostegno di:

## E-text

Editoria, Web design, Multimedia

<http://www.e-text.it/>

QUESTO E-BOOK:

TITOLO: Libretto Giallo

AUTORE: Stefano Marcelli

TRADUTTORE:

CURATORE:

NOTE: Si ringraziano l'Autore, Stefano Marcelli,  
e la Casa editrice, Erga Edizioni,  
per averci concesso i diritti  
di pubblicazione gratuita.  
Manuale di medicina alternativa.

DIRITTI D'AUTORE: sì

LICENZA: questo testo è distribuito con la licenza  
specificata al seguente indirizzo Internet:  
<http://www.liberliber.it/biblioteca/licenze/>

TRATTO DA: Libretto Giallo -  
Contiene istruzioni per morire sani  
Casa editrice: Erga, Genova, 1995

CODICE ISBN: 88-8163-018-4

1a EDIZIONE ELETTRONICA DEL: 28 settembre 1999

INDICE DI AFFIDABILITA': 1

0: affidabilità bassa

1: affidabilità media

2: affidabilità buona

3: affidabilità ottima

ALLA EDIZIONE ELETTRONICA HANNO CONTRIBUITO:  
Stefano Marcelli, stefanomarcelli@globalnet.it

REVISIONE:  
Giuseppe D'Emilio, g.demilio@fastnet.it

PUBBLICATO DA:  
Alberto Barberi

### Informazioni sul "progetto Manuzio"

Il "progetto Manuzio" è una iniziativa dell'associazione culturale Liber Liber. Aperto a chiunque voglia collaborare, si pone come scopo la pubblicazione e la diffusione gratuita di opere letterarie in formato elettronico. Ulteriori informazioni sono disponibili sul sito Internet: <http://www.liberliber.it/>

### Aiuta anche tu il "progetto Manuzio"

Se questo "libro elettronico" è stato di tuo gradimento, o se condividi le finalità del "progetto Manuzio", invia una donazione a Liber Liber. Il tuo sostegno ci aiuterà a far crescere ulteriormente la nostra biblioteca. Qui le istruzioni: <http://www.liberliber.it/sostieni/>

*Stefano Marcelli*

*Libretto Giallo*

*contiene  
istruzioni  
per morire sani.*

*Agli “adoratori”  
non bigotti di Igea...*

*a coloro che lottano  
per “morire sani”...*

*alla sola chiesa possibile,  
invisibile ed ecumenica.*

## **Indice**

### **MORIRE SANI**

Non è facile...

Le due cause della malattia

La pianta e il terreno

Una buona cura

Prevenzione e igiene distorte

I quattro fattori della salute

### **ALIMENTAZIONE**

Il corpo come una dimora

La Forma è tutto

Le ragioni degli squilibri...

Dodici regole

Due parole sul digiuno

Sul vegetarianismo

## MOVIMENTO

*Mens sana...*

Yoga

Ginnastica artistica e danza

Arti marziali

Jogging

Body building

Ginnastica dolce

E infine... il ballo

Il controllo del respiro

Consapevolezza del respiro

Massima escursione del respiro

Apnea

Espirazioni forzate

Respiro diaframmatico

Numero e frequenza degli esercizi

Il "Prana" o "Qi"

## IGIENE FISICA

Sporco e pulito

Tecniche naturali di pulizia

Bocca

Stomaco e intestini

Occhi

Orecchie

Narici

Capelli

Pelle

*Intrafazione*

## IGIENE MENTALE

*Corpus sanum...*

La calma mentale

Il Tempo dei Grandi Alberi

L'equilibrio emozionale

"Prima pensa"

Quasi le stesse regole

Il pensiero positivo

"Sii curioso"

Concentrazione  
Meditazione  
Intuizione  
Ricerca della verità  
Riflessione sulla morte  
Il Lavoro e gli Altri  
Mente e diarrea

## LE REGOLE SALERNITANE

Il fiore della medicina

## MEDICI E MEDICINE

Un quinto “eccellente” fattore  
Una sana diffidenza  
Una fiducia necessaria  
Sentinelle

## CONCLUSIONI

"Natura non facit saltus"

Bibliografia

## MORIRE SANI

*"Io ne ho viste cose, che voi umani non potreste immaginarvi: navi da combattimento in fiamme al largo dei bastioni di Orione, e ho visto i raggi B balenare nel buio, vicino alle porte di Tannhäuser. E tutti quei momenti, andranno perduti nel tempo come lacrime nella pioggia. È tempo... di morire". (Il replicante del film "Blade Runner")*

### **Non è facile...**

Al giorno d'oggi, ma forse anche al giorno d'ieri e di sempre, nessuno vuole morire. Tuttavia ciò è necessario, affinché altri abbiano la possibilità di soggiornare sulla Terra e di fare l'esperienza meravigliosa, e al tempo stesso terribile, dell'esistenza fisica. Nemmeno io ho voglia di morire, ma come ho sentito dire ormai da tanti pazienti, specie da quelli molto vecchi e malati, se dovesse solo trattarsi di morire, anch'io *metterei subito la firma*. Il problema della morte allora non è il morire in sé, ma la malattia e il dolore diretto o indiretto che sovente l'accompagnano. A me però – e ho il sospetto

fondato che ciò riguardi anche altri – preoccupa parecchio anche il destino dell'anima dopo la morte fisica. Dopo aver osservato la Natura, che sempre ha da insegnarci qualcosa, mi sono permesso di classificare la morte in due categorie: la *morte-passaggio* e la *morte-malattia*.

La prima è il semplice ritorno nel posto dal quale proveniamo, qualunque esso sia, senza spargimento di sangue, né dolore, ben accetta, cosciente e (potrei dire quasi) desiderata; la seconda è quella che, come medico e uomo, insegno a me stesso e agli altri ad evitare e a ritardare. La prima morte, è inevitabile: UT MATER CERTA EST MORS dicevano i latini; soltanto la seconda è una malattia. Nei suoi confronti possiamo e dobbiamo combattere. Allora, come diceva il medico rabbino del '500 Ben Êihcosnon:

*"Visto che proprio non possiamo evitare di morire, procuriamoci almeno di morire sani"*.

Ma cosa significa “morire sani”?

Significa che, se la morte evitabile è effetto ed epilogo di una malattia, ci impegneremo nel condurre la nostra esistenza in modo tale da non ammalarci mai, oppure soltanto raramente e di malattie lievi. Ma è importante che allo stesso tempo questa prevenzione non sia difficile al punto da impedirci di vivere. I precetti che consideriamo essenziali per mantenersi in buona salute sono pochi e semplici, ma prima di prenderli in considerazione cercheremo di capire cosa sia la salute.

Ogni cosa può essere definita con una formula positiva, dicendo ciò che essa effettivamente sembra essere (il cane è un animale domestico, abbaia, è fedele, blablà, blablà...), menzionando le caratteristiche che permettono di distinguerla dalle altre, oppure con una formula negativa, esprimendo ciò che essa non è, ovvero negando le caratteristiche che non possiede (il cane non è il gatto, non ha le corna, non vive nell'acqua, blablà, blablà...). La formula negativa è la più usata, specie quando quella positiva risulta difficile oppure richiede il riferimento a molti parametri o l'uso di più aggettivi. Per questa ragione la salute viene definita il più delle volte come *assenza di malattia*.

Molti sono i medici e i filosofi che nel corso dei secoli hanno cercato di dare una definizione concisa ed esauriente di salute. La più efficace, benché sintetica, è, a mio avviso, quella del grande Sigmund Freud, che definì sano *l'uomo che possiede sufficienti capacità di godere e attitudine a lavorare*. Pur essendo un estimatore sincero di quell'immenso pensatore che fu Freud, tuttavia non mi accontento e voglio tentare una definizione di salute più allargata, che comprenda e completi la sua e che sia la giusta premessa per questa piccola trattazione:

*"Sano è chi non risulta afflitto al presente da dolore fisico o morale insopportabile; chi è senza alterazioni del corpo e dello spirito tali da far prevedere la comparsa di un dolore fisico o morale (insopportabile), in un futuro vicino; chi è desideroso e*

*capace di lavorare e di godere, di migliorare le proprie qualità fisiche o mentali, e di dedicare gratuitamente parte del proprio tempo e pensiero al bene collettivo".*

Ovviamente il dolore fisico e l'afflizione morale, con l'incapacità di amare gli altri, possono essere turbati da episodi acuti di malessere, ed è altrettanto vero che l'invecchiamento porta naturalmente ad una graduale diminuzione delle facoltà su elencate. Tuttavia dobbiamo pensare che solo le malattie durature e le alterazioni organiche irreversibili determinano una grave perdita della salute così come l'abbiamo ora definita.

La salute, dunque, non è uno stato di benessere psicofisico soltanto attuale ma presumibilmente anche futuro ed è su questo che si basa un'efficace prevenzione. Ma la medicina come oggi è concepita, *"al servizio della vita anche a costo della vita"* è molto cieca nei riguardi del suo vero ruolo di prevenzione e gli ottimi risultati che essa ha ottenuto nella lotta contro alcuni dei grandi flagelli dell'umanità (vaiolo, poliomielite...) sono stati possibili solo perché, in queste avventure particolari, la volontà di prevenzione delle organizzazioni mondiali della sanità era (ed è) supportata dall'intervento di quelle industrie che potevano e possono trarne ingenti vantaggi economici.

A riprova di questa affermazione sta il fatto che le stesse organizzazioni hanno mostrato di potere poco o nulla contro altre temibili calamità come le guerre, l'inquinamento e le deforestazioni, molto più dannosi per la salute umana (e della Terra), nel suo insieme, di quanto non lo siano le peggiori malattie. Vogliamo provare a contare il numero dei morti? A cosa servono i progetti di vaccinazione internazionale contro il morbillo se la sola guerra della ex-Jugoslavia ha ucciso almeno 14.000 bambini?. E tutto ciò perché, in questo genere di prevenzione le organizzazioni internazionali della sanità si muoverebbero *contro* e non più in accordo con le suddette industrie, le quali purtroppo si cimentano tanto efficacemente nella fabbricazione e distribuzione dei vaccini e degli antibiotici quanto in quella dei cannoni e delle bombe.

Pur consapevole degli effettivi risultati per i quali l'uomo è debitore a questo tipo di medicina e di progresso scientifico, nondimeno ritengo che si debba introdurre, nelle singole Nazioni come nelle strutture sovranazionali, la volontà di una prevenzione più elementare e al tempo stesso più "libera", rivolta soprattutto alla lotta contro le radici delle malattie e del male più che alle loro manifestazioni esteriori, purtroppo invincibili o quasi – *il cancro e l'AIDS insegnino* – quando hanno già cominciato a manifestarsi.

Ed è proprio in accordo con questa piccola ma risoluta pretesa, che si svilupperanno i miei suggerimenti.

### **Le due cause della malattia**

Indipendentemente dal modello diagnostico – medicina occidentale o orientale, tradizionale o alternativa – e dalla forma e dai sintomi con la quale si presenta, ogni malattia può essere ricondotta, secondo il modo più semplice di pensare (quello per

coppie di opposti), alla moltiplicazione di due cause: una *esterna* ed una *interna*.

La prima riguarda tutte le condizioni che possiamo considerare indipendenti dall'individuo che si ammala, e la seconda tutto quanto, invece, si può far risalire ad una forza cosciente o incosciente che risiede al suo interno.

La malattia è dunque dovuta all'incontro di queste due cause e la sua gravità dipenderà in modo direttamente proporzionale dalla loro capacità di combinazione.

Per essere più esplicito farò un esempio tratto dalla vita quotidiana.

Prendiamo il caso di una persona che, mentre cammina, si "rompe la testa" (una *frattura cranica* nel linguaggio tecnico) per la caduta di una tegola da un tetto. La *causa esterna*, quella che cioè sembra dare inizio alla malattia, è la caduta della tegola (non la tegola in sé). Questa caduta può essere dovuta al maltempo che, con un flusso violento di pioggia, spostò fortemente la tegola dalla sua sede, alla cattiva manutenzione del tetto da parte del proprietario dell'abitazione, alla disattenzione o (purtroppo) allo scherzo di qualcuno che vi si trova sopra o ad un altro ancora dei numerosi eventi possibili. La *causa interna*, che rappresenta la predisposizione alla malattia, la condizione propria della vittima della tegola, senza la quale la frattura cranica non potrebbe prodursi, è in questo caso la durezza della testa del nostro amico. Tale durezza, un fatto intrinseco all'organismo, dipende dalla quantità di capelli e dalla resistenza del cuoio capelluto, dall'elasticità della cute, dallo spessore e della consistenza delle ossa del cranio. Ma anche questi elementi dipendono a loro volta da una catena di altre cause – ora *esterne* ora *interne* – come ad esempio l'assunzione, con la dieta, di alimenti capaci di rendere l'osso più ricco di calcio e di conseguenza più resistente o perfino lo stato d'animo di chi subirà il trauma, il quale, magari preoccupato per qualcosa o, in ogni caso, immerso troppo profondamente nei suoi pensieri, può non accorgersi di essere sul marciapiede di un edificio dal tetto pericolante, ecc.

Supponiamo poi che l'impatto della tegola sul capo dello sfortunato sia talmente forte da produrre una lesione più seria e rendere necessario un ricovero in ambiente specialistico. Anche in questo caso la *causa esterna* – l'igiene di quella particolare struttura, le capacità e la preparazione tecnica del personale sanitario, l'ideologia lucrativa o umanitaria dell'istituzione e molti, molti altri elementi causali – si combineranno in vario grado con la *causa interna* – lo stato d'animo del soggetto, la forza dei suoi legami familiari e sociali, le condizioni economiche, il grado di istruzione e di informazione, il livello di consapevolezza e di attenzione ecc., influenzando positivamente o negativamente la durata della degenza in ospedale e il risultato complessivo delle cure.

Dall'esempio fatto possiamo renderci conto che parlare di sfortuna o fortuna, attribuendo al caso la comparsa di una malattia, come se noi uomini fossimo semplici numeri del gioco della tombola e non esseri pensanti e capaci di sentimenti, è un modo esageratamente semplice di vedere il mondo e soprattutto non aiuta a curare le malattie che si sono già sviluppate, né a prevenire quelle che sono in germe, pronte ad offendere l'uomo, a limitare la sua evoluzione e ad aumentare il suo disagio sulla Terra.



## **La pianta e il terreno**

Il mezzo più efficace per rappresentarsi la malattia – poiché essa è da considerarsi una cosa viva, anche nei casi dall'apparenza palesemente più materiale – è quello di paragonarla a una pianta che germoglia, mette radici, cresce, fa semi e si moltiplica su di un terreno che le è particolarmente adatto.

Prendiamo la pianticella di un *abete* e cerchiamo con ogni mezzo di farla attecchire e crescere sulla riva del mare. Sarà impossibile, perché questo ambiente è troppo diverso da quello della montagna ove l'abete cresce spontaneamente. Nello stesso luogo proviamo invece a interrare una pianticella di *pino marittimo* (appartenente anch'essa, come l'abete, alla famiglia delle conifere) e vedremo che questa troverà rapidamente modo di mettere radici nella sabbia poiché è abituata a vivere lì da milioni di anni: è il suo *terreno* naturale.

La pianta, come la malattia, è un essere a se stante, con le sue forze e le sue particolarità: proprio ciò che abbiamo innanzi indicato come la *causa esterna*.

Il terreno, come l'organismo, con la sua composizione specifica, adatto alla crescita di una certa pianta e sfavorevole allo sviluppo di un'altra, ha anch'esso le sue forze e le sue particolarità, in parte costituzionali e in parte acquisite, date dal concorso di più elementi il cui insieme abbiamo già definito come *causa interna*.

## **Una buona cura**

Una buona cura, un valido sistema terapeutico per trattare in modo adeguato una qualsiasi malattia, deve agire simultaneamente sulla *causa esterna* e su quella *interna*, e dev'essere il risultato dello studio delle catene di eventi che fanno capo a ciascuna di esse, con lo scopo di neutralizzare le forze attraverso le quali si esercita l'attrazione reciproca.

Nell'esempio della frattura cranica si dovrà, in modo urgente e adeguato, instaurare un trattamento di pronto soccorso (radiografia, medicazione della ferita cutanea...), praticare una cura ortopedica (immobilizzazione, riduzione e sintesi della frattura...), provvedere alla sutura e a quanto altro si renda necessario per la parte fisica del corpo. Allo stesso tempo si dovrà cercare di abbattere la *causa interna* rinforzando il terreno del traumatizzato, ad esempio introducendo nell'alimentazione una maggiore quantità di verdure verdi (le più ricche in calcio e magnesio) e di latticini freschi, per rimineralizzare l'osso debole o facendo aumentare accuratamente la sua vigilanza mentale quando, nella ricostruzione dei fatti, un abbassamento di questa risulti corresponsabile dell'evento traumatico, ecc.

La ferita e la frattura che si producono per la causa (apparente) della caduta di una tegola da un tetto, restano in ogni caso malattie di corta durata che, anche andando per le lunghe, si risolvono nel giro di alcune settimane, col recupero completo della salute. Per questa brevità di decorso della malattia e per il coinvolgimento di un organo molto materiale, come appunto è l'osso, la *causa esterna* risulta più evidente e quella *interna* passa in secondo piano.

Al contrario, quando ci troviamo di fronte a delle malattie che ci tormentano la mente e il corpo in modo continuo o che ritornano ad ogni cambio di stagione o durante i periodi di maggior stress, costringendoci in qualche modo a intraprendere delle cure permanenti o cicliche, per lenire il dolore o il disagio fisico e morale, allora diventa più evidente la necessità di occuparsi della *causa interna* e di lottare per eliminare dal “terreno” la capacità di accogliere le radici di queste piante indesiderate: le malattie.

### **Prevenzione e igiene distorte**

Il vocabolo *prevenzione* si comprende facilmente. Risulta composto dal prefisso *pre-* (prima) e dal tema *-venire* (arrivare, giungere). In parole semplici significa *arrivarci prima, pensarci prima*: dunque prevedere il futuro, prendere coscienza del fatto che procedendo in un determinato modo i prossimi avvenimenti potranno essere dannosi e dolorosi. In sintesi, la prevenzione è una vigilanza costante del presente, nella saggia consapevolezza che esso diventa inesorabilmente futuro: è la legge più elementare della vita. Dobbiamo dunque sforzarci di divenire "chiaroveggenti", per mantenere un grado elevato di salute ed evitare l'insorgere delle malattie.

La parola *igiene* deriva invece dal greco *Hygieia* diventato poi *Igea*, dea greco-romana della ginnastica, dei massaggi, delle acque terapeutiche e del vitto salutare. Insieme a *Panacea*, sua sorella e dea della guarigione, era figlia del dio medico *Asclepio* (o *Esculapio*). Dal culto greco e poi romano di *Igea* provengono tutte le forme di "prevenzione" delle malattie, dall'esercizio fisico ai fanghi, ai bagni termali ecc. *Igea* è raffigurata come una bellissima signora che regge una coppa alla quale si abbeverava il serpente, simbolo del midollo spinale, sede della vita istintiva e dei riflessi, e della forza vitale e terapeutica della natura: quella che i romani chiamavano *vis medicatrix*. Di qui il simbolo della medicina: una coppa o un bastone con due serpenti intorno intrecciati.

Oggigiorno però, la parola *igiene* fa pensare agli uffici della sanità pubblica che controllano la pulizia dei luoghi di lavoro, fa venir in mente il lavaggio delle mani per evitare le contaminazioni microbiche, il cloro aggiunto all'acqua potabile e a quella della piscina, ci ricorda i disinfettanti per il pavimento e per i piatti ed altre cose che sono solo l'aspetto superficiale del più profondo concetto di *igiene*.

La distorsione dei concetti originari di *prevenzione* e *igiene* è frutto della leggerezza e del materialismo del pensiero degli uomini e della condotta consumistica delle istituzioni sanitarie e culturali degli ultimi due secoli che, sedotti da importantissime scoperte che riguardano le *cause esterne* della malattia, hanno trascurato sempre più di occuparsi delle *cause interne*.

Solo in tempi recenti ci siamo accorti – per l'insorgenza di nuove e terribili malattie, per il complicarsi della patologia cronica e l'aumento di quello che Freud chiamava "il disagio della civiltà" – di quanto sia pericoloso per noi uomini osservare il mondo come se fossimo animali muniti di paraocchi: si può di certo andare molto lontano ma si corre il pericolo di non conoscere mai la direzione né il senso del proprio cammino, oltre che rischiare di non trovare poi la via del ritorno!

## **I quattro fattori della salute**

Come le malattie possono essere ricondotte a due sole cause – *esterna* e *interna* –, così i comportamenti di prevenzione e di mantenimento della salute si possono ricondurre a *quattro fattori* soltanto:

ALIMENTAZIONE  
MOVIMENTO  
IGIENE FISICA  
IGIENE MENTALE

Per indebolire e neutralizzare la *causa interna*, che abbiamo visto essere il terreno nel quale nascono e si sviluppano le malattie, i *quattro fattori della salute* devono essere presi in considerazione globalmente anche se, come vedremo, l'ultimo in elenco, l'igiene mentale dirige per necessità gli altri tre.

Una regola della matematica afferma che nella moltiplicazione: "*se si inverte l'ordine dei fattori il risultato non cambia*". Ciò è senz'altro una verità assoluta, nondimeno è vero che "*sette per otto cinquantasei*" suona meglio di "*otto per sette cinquantasei*", perché nella serie dei numeri il 7 precede l'8 e nel secondo caso l'ordine naturale si inverte e ciò disturba un po' il senso della progressione temporale. Ma se non siete d'accordo ditelo!

Quindi, di fronte a una malattia, specie se è ormai diventata "cronica", non sempre è possibile individuare la causa o il complesso di cause esterne che la determinano e troppo spesso purtroppo – debbo dirlo, da medico, con rammarico –, è arduo escogitare una terapia mirata su di una *causa esterna* "certa", adatta a restituire al paziente, anche solo parzialmente, la salute perduta. Al contrario, proprio perché più a portata di mano (e di mente) della persona malata e di chi si occupa di curarla, risulta relativamente più semplice impegnarsi nella lotta contro la *causa interna*, che è controllabile attraverso questi *Quattro Preziosi* fattori, indebolire la presa delle radici della malattia nel terreno del paziente e riuscire ad ottenere, a volte miracolosamente, la guarigione. Attraverso lo studio e l'applicazione sapiente dei *quattro fattori* possiamo impedire in modo efficace l'attecchimento di nuove piante della malattia e logorare le radici di quelle già insediate nell'organismo: i rami, vale a dire i sintomi, cadranno non appena sarà interrotto il flusso di linfa patogena proveniente dalla radice del male.

Ma vediamo ora, nella loro pratica, i quattro benefici fattori.

## **ALIMENTAZIONE**

*"Durante la vita, figlio, prova te stesso, conosci quel che ti è nocivo e non te lo concedere". (Ecclesiastico)*

## **Il corpo come una dimora**

Facciamo insieme un piccolo ragionamento che ci consenta di spiegare tutta l'importanza dell'alimentazione. Per comprendere pienamente l'esistenza di elementi diversi da quello puramente materiale, nella composizione del corpo umano, possiamo paragonarlo ad una lampada elettrica (il corpo e le sue strutture) che viene attraversata dalla corrente (la mente con i suoi contenuti) oppure anche, per la più grande confidenza che il pensiero di ciascuno di noi ha con il concetto di dimora più che con quello di illuminazione, possiamo immaginarlo come una casa o un veicolo in cui la coscienza abita e vive, entra ed esce, soggiorna e si trasporta con tutto il corteo di pensieri, sentimenti e comportamenti che l'accompagnano.

La prima osservazione da fare, per collegarsi con l'essere umano e la necessità di considerare l'alimentazione un grande fattore di salute è la seguente: la casa fisica (o l'automobile) ha bisogno di un dato volume di materiale per la sua costruzione e, una volta finita, di poco altro per la sua manutenzione; il corpo umano invece ricambia continuamente tutta la materia con la quale è stato costruito. Ciò avviene per la semplicissima ragione che il corpo fisico è soggetto alle leggi della nascita, della crescita e della morte e le sostanze di cui è composto non sono solo minerali, come quelle della casa fisica, ma appartengono anche al regno vegetale, a quello animale e – con una certa licenza verso la biologia – anche al regno umano.

E così, se una casa fisica può mantenere intatta la sua struttura a lungo nel tempo senza la necessità di aggiungere altro materiale, eccetto quel poco che va a rimpiazzare le parti più soggette ad usura, il corpo umano richiede continuamente nuove sostanze, una piccola quantità delle quali vengono utilizzate per rinnovarne la forma e la struttura, mentre la maggior parte invece serviranno per ogni sorta di lavoro e per mantenere la temperatura interna costantemente intorno di 35–36 gradi centigradi. Senza questo calore, infatti, l'organismo non potrebbe svolgere in modo adeguato le proprie funzioni. L'elemento costitutivo di base e comune a tutte le sostanze che l'organismo introduce con l'alimentazione è l'acqua (si può sopravvivere alcune settimane senza mangiare, ma solo pochi giorni senza bere). Di ciò dovremo tenere ben conto nello scegliere gli alimenti principali della dieta. Il continuo rinnovo delle sostanze che formano il corpo si chiama *ricambio*: basti pensare alla grande massa di aria che si respira ogni giorno o immaginare le quantità di capelli, unghie, feci, urine, sudore e di ogni altra secrezione che si producono in ogni istante per capire l'entità di questo ricambio. Normalmente si ritiene che in un anno solare la maggior parte delle molecole dell'organismo vengano sostituite con altre più "fresche", e che l'intero corpo venga interamente rinnovato in circa 10 anni. Si pensi che con un esame chimico particolare nei tessuti si possono ritrovare tracce di un consumo di eroina che risale anche a sette anni prima. Ecco un'altra ragione per evitare di assumere molecole estranee e dannose per la salute: farmaci, droghe, cibi avariati, concimi e antiparassitari, detersivi, coloranti e conservanti degli alimenti ecc.

## **La Forma è tutto**

Ancora, prima di entrare nel vivo della trattazione di questo importante *fattore*, vorrei che il lettore prestasse attenzione al concetto di Forma degli esseri viventi in relazione all'alimentazione.

Ogni singolo vivente (ma di Forma si può parlare anche nel regno minerale, tuttavia i minerali – almeno nei modi conosciuti – non si alimentano), ogni più piccola specie ha una forma che gli è propria e che non va "vista" solo nell'immagine esteriore offerta ai nostri organi di senso, ma come "costituzione", insita in ogni più piccola parte o funzione dell'organismo. Perciò la Forma dell'elefante non è solo quello che ciascuno di noi sa appartenere a questo meraviglioso animale: le zanne d'avorio, le grandi orecchie pendenti, l'enorme forza e l'indole bonaria e sociale. Dobbiamo "vedere", con gli occhi intelligenti del pensiero, la medesima forma e le forze che la generano anche nella struttura intima di ogni organo e nei processi biochimici di ogni cellula, in tutte le trasformazioni continue della materia che all'interno dell'elefante si compiono. E ciò vale per ogni essere vivente, senza esclusione alcuna.

Ora, la Natura ha stabilito che ogni vivente, per costituire, mantenere e riparare in caso di lesione, la Forma che lo caratterizza e lo individua, debba nutrirsi di minerali e di altri esseri, vegetali, animali o entrambi, secondo ogni singolo caso.

Il processo della nutrizione può essere perciò interpretato come un passaggio di Forma: dall'essere che funge da cibo all'essere che si nutre. In tal modo chi mangia interrompe con l'uccisione parziale o totale – momento, ahimè, indispensabile e fondamentale del ciclo della Vita – la Forma della vittima, traducendola nella propria. È un po' come nelle costruzioni giocattolo tipo Lego®, in cui i mattoncini (gli elementi nutritivi) possono essere assemblati ora nella "forma" di una casa, ora in quella di una nave, di un elicottero ecc.

Così, io mangio frutta, verdura, pesce oppure carne (provenienti da varie specie viventi con Forme proprie a ciascuna di esse) e la Forma del mio naso o del mio pancreas, di ogni mio organo e di tutte le "alchimie" che al loro interno si compiono, si mantengono pressoché identiche.

Ci troviamo dunque di fronte a una coppia di Forme che interagiscono: da una parte quella del nutrimento e dall'altra quella di chi si nutre, tra le quali si colloca il processo digestivo-assimilativo con il delicato e autorevole compito di smantellare finemente ed accuratamente la prima per fornire all'organismo gli elementi basilari per costituire o ricambiare la seconda. Più la Forma di chi si nutre è forte, più facile sarà la digestione e la trasformazione da alimento a "corpo". Ed anche, più forte è il processo della digestione e più facilmente verrà costituita la Forma. Pertanto, in relazione a quanto verrà detto di seguito, possiamo affermare, un po' dogmaticamente che "la Forma è tutto". E, specie se la Forma e i processi digestivi che la servono sono deboli, per costituzione o per malattia – ed è quasi la regola per molte persone –, ecco che la *Forma del nutrimento* si impone sulla *Forma di chi si nutre*, dando concretezza alla profonda affermazione di Feuerbach: "*Sei quello che mangi*".

## **Le ragioni degli squilibri alimentari**

Dalle premesse fatte si comprende facilmente che quanto più è elevata la *qualità* degli alimenti mangiati tanto migliore sarà la *qualità* e la resistenza della struttura del corpo e di tutto ciò che possiamo chiamare "*organismo*". Questo è particolarmente valido durante la crescita (0-21 anni) perché si pongono le "fondamenta" della dimora umana, della sua salute e della resistenza alle malattie.

In pochissimi decenni – dall'inizio di questo secolo, ma soprattutto dalla fine della seconda guerra mondiale – l'alimentazione degli uomini è cambiata considerevolmente e, se da un lato sono stati sconfitti molti problemi dovuti alla fame e sono stati prodotti alimenti confezionati in modo tale da rendere possibili le imprese e la sopravvivenza degli esploratori dell'Antartide, degli scalatori dell'Himalaia e degli astronauti nelle condizioni più difficili, dall'altro la qualità degli alimenti è scaduta sempre più: per lo sfruttamento irrazionale dei terreni agricoli, per la profonda raffinazione subita e per la presenza sempre più massiccia di molecole chimiche tossiche aggiunte. *Tutto ciò è stato fatto con la scusa del progresso ma all'insegna nascosta del profitto.*

Infatti se il sale integrale, ricco di tutti gli elementi necessari alla salute, viene sottoposto ai processi della raffinazione, è soprattutto perché possano essere venduti separatamente i prodotti del cosiddetto scarto, delle parti non fini, ritenute impure che, come si può facilmente comprendere, non sono realmente un inutile avanzo, ma una furba – e, potremmo anche aggiungere: *maligna* – separazione.

In tal modo il sale raffinato costa complessivamente meno – è vero –, ma il suo minor prezzo è solo apparente, poiché da esso si deve, ad esempio, detrarre il valore del magnesio da cui viene "ripulito" e che poi va a comporre, non di certo gratuitamente, alcune medicine. Quindi, lo scarto di alcuni componenti degli alimenti (che uniti a ciò che resta formano il cosiddetto *cibo integrale* o intero) non viene operato per privare gli alimenti di prodotti eventualmente nocivi, ma per procurare un maggiore guadagno complessivo alle industrie della raffinazione (*via, non si neghi l'evidenza!*).

Per portare un altro importante esempio, con il germe *raffinato* dal grano si fabbricano cosmetici e vitamine, con la sua crusca si nutrono gli animali erbivori d'allevamento e si compattano le pillole medicinali, oltre che curare illusoriamente la stitichezza delle nostre sedentarie signore occidentali. Da questi trattamenti risulta che il grano raffinato resiste sì, molto più a lungo nei magazzini, perché manca la componente viva – il germe – che piace molto anche alle farfalline che pure tengono alla Forma – e, in apparenza, sembra costare molto meno di quello integrale, ma ha perso anche buona parte del suo valore nutritivo (sic!). In natura, effettuare questa separazione equivale in edilizia a togliere il ferro dal cemento armato nella costruzione di una casa. Ben può comprendere il lettore la più probabile ed inevitabile conseguenza: il CROLLO!

## **Dodici regole**

Ecco di seguito 12 regole per alimentarsi *con giudizio*. Servano per una riflessione

moderata e nessuno le consideri dogmi assoluti. Sarei molto ferito se anche un solo lettore non personalizzasse le mie indicazioni e venisse additato dal prossimo come un fanatico. Si traggano da esse i suggerimenti per tendere ad un equilibrio sobrio, che possa condurre al perfezionamento dell'intera persona che, con l'esempio, *unico vero educatore*, sia prova dell'umile possesso di una briciola di verità.

Eccole!

## 1. MANGIARE PER VIVERE

Prima di diventare adepti di un precetto o regola nutrizionale qualsiasi è bene considerare che il *mangiare* è la benzina della nostra automobile; e non solo: anche l'olio del motore, del cambio e dei freni, il liquido refrigeratore, la spazzola del tergicristallo, insomma l'insieme del carburante e ogni elemento che richiede di essere aggiunto o sostituito perché la macchina funzioni per il meglio. Più diamo importanza al *vivere* più, di conseguenza, presteremo attenzione a ciò che per noi sarà il *mangiare* e la sua qualità.

È importante inoltre che, per noi, nella frase *mangiare per vivere* i verbi non si invertano trasformandola in *vivere per mangiare*. Facciamo attenzione, anche con l'aiuto di una persona competente, a che l'alimentazione non sia l'unica fonte di soddisfazione della vita. Questo comportamento è spesso dovuto ad una insufficienza della vita affettiva (vedi le relazioni familiari e sociali) e di quella intellettuale (vedi lo studio e il lavoro).

E ora un piccolo cenno alla "Gola", il peccato capitale che può essere una seconda importante causa del *vivere per mangiare*. Come sta scritto nel libro dell'Ecclesiaste della Bibbia: "*Nella vita, figlio, prova te stesso, conosci quel che ti è nocivo e non te lo concedere*". Non c'è bisogno, credo, di commentare questo fantastico insegnamento già posto in epigrafe a questo capitolo. Se qualcuno ritiene che invece sia il caso, mi telefoni pure!

Perciò la moderazione e l'equilibrio sono le prime saggezze da ricercare e la cui immediata e prima conseguenza sarà l'attenzione verso la qualità e la varietà degli alimenti, piuttosto che alla quantità, anche con qualche – minimo – peccato di gola. L'alimentazione sarà dunque proporzionata all'età, alla quantità di attività muscolare, al tipo di lavoro o di professione, alle condizioni generali di salute e al clima e, (potrà sembrare patetico ma voglio fare questa raccomandazione) mai, dico mai, subordinata ad uno spirito di risparmio non dettato da vera necessità.

## 2. MANGIARE CIBI INTERI E VIVI

La dieta quotidiana deve contenere *sempre* cereali integrali, frutta con buccia (se possibile) ben lavata e strofinata con un panno; zucchero e sale sempre integrali per introdurre tutti i minerali e le vitamine che "si perdono" con la raffinazione (è un discorso già fatto).

Se seminiamo un chicco di riso o di grano integrale – fatene la prova personalmente (basta un vasetto vuoto dello yogurt e qualche cucchiaino di terra, anche la peggiore) –, in

capo a pochi giorni vedremo nascere delle piantine. È la prova che i cereali e in genere tutti i cibi *integrali* hanno tutto dentro di se per mantenersi vivi e all'occasione svilupparsi e per questa ragione danno più vitalità a chi ne mangia! E... non credo sia il caso di dimostrazioni scientifiche. Lo stesso vale per il sale, l'aceto... e tutte le bevande!

### 3. MANGIARE CIBI FRESCI

Preferire sempre cibi freschi. Lasciamo le scatolette, i tubetti e le pillole concentrate agli esploratori dell'Antartide e agli astronauti: a loro sì possono servire, a noi no di certo! Il consumo di cibi concentrati industrialmente e confezionati in scatole metalliche, di vetro o in plastica (pesce, bevande, succhi, frutta) dev'essere solo occasionale (e invernale). Preparare un brodo con il "dado" o con altri alimenti concentrati è dannoso e non può essere giustificato da nessun tipo di "fretta". A proposito di dado citerò come esempio una malattia acuta chiamata: *sindrome del ristorante cinese*, che si manifesta con nausea, vomito, mal di testa e diarrea ed è dovuta al *glutammato di sodio* impiegato in eccesso nella preparazione dei brodi nei ristoranti cinesi, ovviamente in quelli europei, poiché in quelli della vera Cina i brodi sono cucinati con il pollo vero!

Ridurre il consumo di tutti i salumi, degli insaccati e delle carni conservate (prosciutto crudo, cotto e vari altri). L'eccesso di sale – soprattutto raffinato – è una delle concause del cancro, dell'ipertensione e delle infiammazioni croniche. Ciò vale anche per i cibi affumicati.

### 4. NON SOTTOPORRE GLI ALIMENTI A ECCESSIVI E RIPETUTI SBALZI DI TEMPERATURA

Gli alimenti bruciacchiati e affumicati contengono sostanze che provocano il cancro. Una temperatura di cottura molto elevata altera le vitamine, le proteine e molte altre sostanze importanti per la salute. Non mangiare cibi riscaldati più di una volta o che hanno subito ripetuti passaggi dal freddo al caldo e viceversa.

### 5. CONSUMARE QUOTIDIANAMENTE UN PO' DI VEGETALI CRUDI

Per introdurre le vitamine (e non solo) che si trovano esclusivamente in questi cibi e che vengono perse durante i processi di conservazione e cottura. La famosa nutrizionista Kousmine ritiene che si debbano mangiare giornalmente dei cereali a scelta e variando il tipo (riso, grano tenero o duro, orzo, segale, avena, mais, miglio e grano saraceno) e dei semi oleaginosi (lino, sesamo, girasole, noce, mandorla, nocciola...) perché alcuni fattori (enzimi?) si perdono anche con la cottura più lieve e breve. Praticamente ella suggerisce, per colazione, di macinare un pugno di cereali (due o tre) e un cucchiaino di semi oleaginosi e di mischiarli ad uno o due cucchiaini di formaggio tenero non troppo salato (tipo robiola) e ad un po' di succo di pompelmo o arancio... e mangiarne secondo un bisogno personale per resistere alle fatiche fisiche ed intellettuali più impensabili. La Kousmine mi trova pienamente d'accordo con lei e se fossi costretto alla scelta di poter dare un solo suggerimento pratico – uno solo – per "morire sani", senza dubbio



suggerirei di perseverare con questa colazione cruda!

#### 6. RIDURRE IL CONSUMO DI PROTEINE SPECIE QUELLE DI ORIGINE ANIMALE

È oggi ormai acquisito che il consumo “eccessivo” di proteine, specie di origine animale (carni, pesci e latticini), è nocivo e senza dubbio corresponsabile dell’insorgenza di molte malattie degenerative e del cancro. L’eccezione va fatta per gli individui in crescita – dunque fino ai 25-30 anni –, per quelli che praticano grande lavoro muscolare e che vivono in latitudini o ambienti freddi. È quanto mai salutare mangiare carni, al massimo 2 volte alla settimana preferendo, nella scelta, quelle bianche e variandone spesso il tipo. Meglio ancora, se possibile, optare per il pesce fresco: le popolazioni rivierasche vantano una salute migliore. Tra i formaggi i più sani sono quelli freschi (mozzarelle, bocconcini, robiole, ricotta, yogurt) perché più digeribili e sempre ricchi di fermenti “vivi”.

#### 7. RIDURRE IL CONSUMO DI ALCOLICI E ABOLIRE QUELLO DEI SUPERALCOLICI

Sono davvero necessari (ma esistono solo prove empiriche) solo a chi lavora o vive al freddo e ai già citati esploratori dell’Antartide e dell’Himalaia. Per il resto fanno funzionare male il più nobile organo dell’uomo: il cervello.

Si possono accettare: un po’ di vino “biologico” se si lavora di muscoli, e quando si deve mangiare “troppo” per necessità sociali (matrimoni, feste, riunioni...), e modiche quantità di superalcolici assunti come medicinali (tinture madri, *grappa e latte...*).

#### 8. MANGIARE IN MODO VARIATO

Ci riferiamo soprattutto alla necessità di consumare cibi di differenti varietà, e insaporiti da una buona cucina. Anche le ricette devono cambiare evitando di consumare spesso gli stessi alimenti. Questo comportamento evita l’insorgenza di allergie alimentari oltre che rendere “più saporita” la vita. La varietà degli alimenti è inoltre importante per assicurarsi sempre l’assunzione di un po’ di *Vitamina X* (è mio il merito della sua scoperta!), quella cioè che da sempre esiste, che ogni giorno viene ritrovata dagli scienziati in un certo alimento e prende un nuovo nome, quella che verrà trovata domani in un altro, ma che è sempre stata consumata nelle sagge combinazioni alimentari della tradizione.

#### 9. RIDURRE IL CONSUMO DI SALE E DI ZUCCHERI SPECIE SE RAFFINATI

È molto facile abituarsi ad una dieta con eccesso di sale. Tale eccesso è spesso dovuto alla povertà di sapori in cucina. Esistono altre spezie e altri condimenti diversi dal sale che rendono più “saporita” la minestra. L’eccesso di sale è causa dell’indurimento delle arterie, dell’ipertensione e senza dubbio concausa dei cancri dell’apparato digerente, specie dello stomaco. Il sale va usato – mi si perdoni l’umorismo – “*cum grano salis*” e

quel poco *ha da essere* integrale. È altrettanto necessario ridurre fortemente il consumo di zucchero raffinato che è causa di carie dentarie, di diabete e dell'intensificazione di ogni tipo di infiammazione: colite, acne, gastrite ecc. In alternativa si possono utilizzare e consumare, sempre con moderazione: malto di riso, miele, panela e melassa (prime estrazioni della canna da zucchero). Nel preparare torte, brioches e altre leccornie, tanto necessarie per allietare il *gusto della vita*, usare la minima quantità possibile di zucchero preferendo quello proveniente dai prodotti menzionati.

#### 10. USARE CONDIMENTI SANI ED AROMI NATURALI

Usare gli oli extravergini anche per friggere. Esistono oli extravergini anche di semi. Tra questi, il più ricco in vitamine, specie la E e la F, è quello di girasole, di sapore non gradito a tutti, che può essere miscelato in parti uguali con quello di oliva. Il vero significato di "extravergine" è: "*spremuta una sola volta e a freddo*".

Solo gli oli così ottenuti hanno grandi proprietà nutritive, perché non subiscono la spremitura a caldo che "brucia" molte delle loro vitamine, degradandoli a volgari lubrificanti per automobili; non sono proprio quel che ci serve anche se il nostro corpo è una macchina sofisticata.

L'aceto industriale (cioè ottenuto aggiungendo zuccheri a vini scadenti, filtrato e privato dei minerali e delle vitamine) va sostituito con quello di vero vino buono (leggero) o con quello di mele oppure, in sua vece, si può impiegare vantaggiosamente il succo fresco di limone che fornisce una grande quantità di minerali e di vitamina C. È falsa l'affermazione che sia causa di stitichezza, perché esso agisce come astringente solo in caso di diarrea. Evitare il pepe, la noce moscata, la cannella, il peperoncino – sono ottime medicine nella tradizione cinese, ma non alimenti – e usare quotidianamente le erbe aromatiche (fresche o conservate) come la *menta*, il *timo*, l'*origano*, la *melissa*, il *rosmarino*, la *salvia* e il *basilico*, il *dragoncello*, la *lavanda* (tutte le labiate...) e una modica quantità di aglio e cipolla.

#### 11. PREFERIRE GLI ALIMENTI DI STAGIONE E DELLA LATITUDINE IN CUI SI VIVE

Il consumo di pesche fresche in inverno e di uva matura in primavera è un privilegio da "Re". Lasciamo che siano i sovrani – rarissimi tra questi i centenari, la storia insegna, e quei pochi erano di grande umiltà – a violare le leggi della natura, per subirne le conseguenze nefaste. Inoltre i cibi esotici sono trattati con molte sostanze chimiche perché possano resistere ai viaggi lunghi e difficili, vengono raccolti in anticipo sul "loro tempo" e sottoposti, a volte, all'azione di gas o di calore artificiale per accelerarne, una volta giunti sul punto di vendita, la maturazione. I corpi vegetali, animali ed umani si sono adattati reciprocamente in ogni latitudine e questo adattamento è ancora in corso, da qualche milione di anni (sic), perciò è un bene non esagerare nel consumo di cibi che provengono da paesi lontani e da un clima molto diverso da quello in cui si vive.

## 12. UTILIZZARE, ALMENO IN PARTE, CIBI BIOLOGICI E BIODINAMICI

L'ultimo punto del fattore *alimentazione* riguarda un argomento importantissimo: il consumo di alimenti poco inquinati e non manipolati dall'industria chimico-alimentare. I cibi *biologici* provengono da coltivazioni e da allevamenti (per le carni, il latte e i suoi derivati) in cui non sono stati impiegati prodotti chimici di sintesi né come concime, né per uccidere i parassiti dannosi, né ormoni per aumentare il peso degli animali e in cui nemmeno sono stati adoperati farmaci antibiotici, né conservanti artificiali.

In pratica questi cibi, fatta eccezione per l'aria e l'acqua piovana, che sono le medesime – anche se a minore concentrazione di inquinanti – del cielo delle grandi metropoli, sono ottenuti nel modo più "pulito", più "puro" oggi possibile. Sono alimenti ancora avvolti da un sentimento di *amore* e di *riconoscenza* dell'uomo per la terra che lo nutre e rivestiti solo superficialmente del profitto che, purtroppo, sembra contaminare ogni opera umana degli ultimi due secoli.

I cibi *biodinamici*, migliori ancorché più costosi di quelli soltanto biologici, provengono da fattorie quasi completamente autosufficienti (per esempio, qui il concime è costituito dalle deiezioni degli stessi animali che vivono nell'azienda) e sono ottenuti seguendo i ritmi della luna e degli altri astri, secondo un calendario ben preciso ispirato alle rivelazioni del filosofo chiaroveggente Steiner; in sintesi questi alimenti sarebbero i più ricchi di una forza spirituale di cui l'uomo oggi è quasi del tutto privo.

Fino ad un secolo fa gli alimenti erano spontaneamente "biologici" e l'umanità è evoluta fino al 2000 senza che l'inquinamento diventasse una necessità. Non si vuole negare l'importanza del trattore o di altri beni moderni, ma è compito delle generazioni future ridisegnare i limiti della tecnologia e dell'industria nella vita dell'uomo. Per quanto possibile, si deve provvedere all'introduzione di cibi biologici nell'alimentazione di tutti i giorni, in particolare dei cereali (pane compreso) e (anche se è più difficile) della frutta e della verdura. Il costo, ovviamente superiore, di questi alimenti – non c'è raffinazione e raramente produzione su larga scala, per "abbassare i prezzi" – viene compensato dal loro maggior rendimento nutritivo e dalla effettiva capacità di prevenzione.

### **Due parole sul digiuno**

Per la completezza della trattazione del primo dei *4 fattori della salute*, alle 12 regole per una sana alimentazione, è necessario scrivere qualche riga sulla pratica del digiuno, vale a dire la "sospensione dell'alimentazione" (scherzando... "*non*" mangiare per vivere).

Tutte le religioni prescrivono ai loro fedeli un digiuno (pasqua ebraica, quaresima cristiana, ramadan musulmano, digiuno lunare indù ecc.) allo scopo di limitare l'influenza del Male sullo Spirito, poiché esse ritengono tutte che l'eccesso di cibo renda l'uomo più materialista e lo allontani da Dio.

Anche la scienza riconosce grande utilità al digiuno, tuttavia è questa una pratica che non arricchisce nessuno nel senso del *business circolare* della sanità e quindi, al pari di altre tecniche terapeutiche (bagni, massaggi, agopuntura, manipolazioni, psicoterapia...)

non beneficia della pubblicità dei *mass media* e non riceve, fatta eccezione per pochi individui “illuminati”, la considerazione che meriterebbe.

Poiché una trattazione “completa” del digiuno esula dagli scopi di questo libretto, parleremo delle due sue varianti più semplici: il *digiuno attenuato* e il *salto della cena*, di facile applicazione per tutti, ma sconsigliati comunque a chi deve seguire diete particolari (diabetici, pazienti renali, grandi magrezze ecc.) e ai bambini al di sotto dei 12 anni senza previa consultazione di un medico.

*Digiuno attenuato*: consiste nel consumare solo uno o pochi alimenti per un periodo di due-tre giorni. Ottimi digiuni attenuati sono quelli con solo *riso integrale, riso integrale e verdure cotte, solo latte fresco intero* (in autunno e inverno) oppure di *sola frutta* (in primavera inoltrata e in estate). Il digiuno attenuato è un regime complementare alle cure naturali in ogni forma di malattia cronica e permette all’organismo di lavorare meno (i processi della digestione impegnano almeno 2 dei 5 litri di sangue complessivi) mentre è in corso la “reazione di difesa” favorita dalla cura.

*Salto della cena*: non c’è bisogno di grandi spiegazioni. Si tratta di sospendere l’alimentazione dal pranzo di un giorno alla colazione di quello successivo. Se proprio non si riesce a resistere senza mangiare nulla (è un digiuno assoluto in miniatura, di 18-20 ore) si può bere, 3-4 volte al dì, un decotto di *radice di tarassaco* o di *liquirizia* (un cucchiaino per tazza d’acqua, bollito per 5 minuti a fuoco lento e con coperchio, poi addolcito con un po’ di miele). Chiunque (eccetto gli specificati sopra) lo può praticare senza pericolo, regolarmente, 1 o 2 volte al mese, ma dovrebbe essere la “*Cena Quotidiana*” della terza età. È particolarmente efficace nel restituire appetito (lo si avverte al risveglio), dare vigore ai muscoli e freschezza alla mente, oltre che lenire i disturbi cronici dello stomaco e del fegato.

### **Sul vegetarianismo (e sul fanatismo)**

Due parole sul vegetarianismo. La mia esperienza personale di oltre 4 anni di vegetarianismo non fanatico (solo latticini e derivati, mai carne e simili, rarissimamente pesce) mi ha insegnato che ci si può ammalare lo stesso; del resto anche gli animali erbivori, che sono i “*vegetariani per eccellenza*”, sono vittime delle malattie e muoiono esattamente come i carnivori, pur essendo vero che ad essi appartengono gli animali più longevi (vedi elefante e tartaruga, per esempio).

Il *fanatismo* (in questo come in altri campi) dev’essere evitato poiché spesso è figlio dell’*invidia* (parleremo oltre di questa). Esso il più grande nemico dell’uomo. Da un lato, se il fanatismo non viene praticato in modo violento e non è diretto a trascinare altri nel proprio movimento, può essere il comportamento distinto di una minoranza che rivendica la propria esistenza e vuole farsi conoscere: benone!. Dall’altro, se invece esso è cieco, violento e predicato dall’alto di una presunta superiorità ideologica (qui sta il dramma), è invece un tentativo di ricondurre il prossimo ad un pensiero o un’idea (è

legittimo utilizzare qui queste nobili parole?) che non è stata veramente fatta propria, in una sorta di stupido: *così si deve!*

Un vegetarianismo moderato che includa uova, latte, latticini, pesce, e il consumo di carni e derivati nella misura di 1 o 2 etti alla settimana (54 volte l'anno, pari a 2 pollastroni o un quarto di vitello *pro capite*), dovrebbe essere divulgato dalle autorità sanitarie e in ogni chiesa.

So che non dovrei intromettermi in questioni così delicate, ritengo tuttavia, che il Santo Pontefice dovrebbe predicare dal suo eminente pulpito questo vegetarianismo moderato a tutto il mondo ma... non mi risultano encicliche a questo riguardo né semplici direttive diocesane o parrocchiali che solo menzionino alla chiusura delle industrie belliche situate in Nazioni Cristiane, figuriamoci parlare di vegetarianismo...

La diminuzione del consumo di carne da parte dell'Occidente ridurrebbe immediatamente la *fame nel mondo*, poiché gli animali allevati a scopo alimentare consumano grandi quantità di acqua e tonnellate su tonnellate di cereali e legumi, i quali, con l'avvento di un tale vegetarianismo su scala planetaria, potrebbero essere direttamente offerti ai nostri simili meno fortunati.

## MOVIMENTO

*"E su, muoviti, muoviti! (...) Muoviti, muoviti... Tutta la notte voglio ballare!" (E. Bennato)*

### ***Mens sana in corpore sano***

È la più famosa delle sentenze sulla salute dell'antica Roma. Significa: *"Una mente sana (sta) in un corpo sano"*. È dunque una constatazione millenaria che il benessere mentale sia fortemente legato alla salute del corpo. Chiunque di noi sperimenta, almeno una volta nella vita, il disagio di un corpo inefficiente e malato e la depressione che ne consegue.

Se vogliamo impedire alle malattie di introdursi nel nostro campo (ti ricordi, amico lettore, del "terreno"), dobbiamo mantenere sempre attiva la nostra muscolatura. Proprio nei muscoli – per la ragione che al loro sviluppo l'individuo partecipa più di quanto non faccia ad esempio, per quello del fegato o dell'osso – quella Forma individuale, che abbiamo analizzato e descritto in un paragrafo precedente, diviene fisicamente cosciente e l'espressione molto comune: *"essere in forma"*, ne traduce efficacemente in parole il concetto. Non voglio elencare qui le ragioni fisiologiche del beneficio dell'attività fisica, tanto decantate ovunque. In questo piccolo manuale di mantenimento della salute mi preme solo sottolineare che la Forma, di cui abbiamo parlato nel precedente capitolo, viene rafforzata con l'esercizio fisico costante, il livello energetico dell'essere umano si eleva e tutte le funzioni migliorano di qualità. Durante il movimento la velocità del sangue aumenta e tutti i tessuti vengono irrorati maggiormente, ripulendosi delle tossine. Le molecole grasse e zuccherine accumulate come riserva vengono consumate e

rinnovate di continuo; ciò impedisce la stasi dei liquidi e gli inestetici “rotolini” di grasso.

*Essendo l'organismo un complesso di organi e di funzioni strettamente interconnesse, con l'esercizio fisico costante si mette tutto in movimento e perciò, pur non muovendosi di moto proprio, anche sistemi diversi da quello muscolare proprio dall'attività di questo derivano una maggiore vitalità. Anche l'aumento del calore interno, che si produce per effetto della contrazione prolungata e ripetuta dei muscoli, favorisce l'eliminazione delle tossine, attraverso il sudore. Inoltre tutto il sistema vascolare si abitua ai differenti ritmi imposti ed al maggiore lavoro richiesto e, se è vero quel che afferma Rudolf Steiner, che il cuore, sede fisica dell'Amore, in un futuro non lontanissimo diventerà un muscolo volontario e preside dei sentimenti, allora l'attività motoria di oggi sarà la nostra capacità di amare di domani.*

Ora passerò in breve rassegna le discipline del movimento più conosciute, sottolineando che anche altre arti o sport non menzionati possono essere altrettanto validi di quelli descritti. Voglio raccomandare al lettore di tener presente che un tipo di attività fisica benefica per qualcuno, può essere addirittura nociva per qualcun altro (non esistono sport universali), e che sono sempre due gli aspetti che devono essere contemporaneamente “allenati” da una sana attività fisica:

*la forza e la resistenza dei muscoli e dei tendini, e  
l'elasticità dei vasi e delle articolazioni.*

Di questi, il secondo punto, che viene spesso trascurato per privilegiare il primo, insegna che è decisamente preferibile un corpo meno forte ma elastico, piuttosto che disporre di una muscolatura possente inserita su di uno scheletro rigido e contratto. E ora due parole sugli istruttori.

Gran parte del risultato di una disciplina del movimento dipende dalla preparazione di chi l'insegna. Questi (che può anche essere lo stesso esecutore) ha innanzitutto il compito di intuire quali siano le persone adatte al tipo di sport o arte di cui egli è insegnante, sconsigliandola a quelli che non ne sono *psicosomaticamente* portati; secondariamente quali siano gli esercizi di cui hanno bisogno i singoli allievi; infine di trasmettere loro una cosa fondamentale: l'amore verso l'esercizio fisico (e il sacrificio).

Due "Attenti!" sono indispensabili a questo punto: il primo (già accennato) riguarda la necessità di personalizzare sempre la scelta dello sport o dell'arte, in modo da sentire immediatamente un beneficio dall'attività praticata, badando bene che non sia frutto di un innamoramento temporaneo e futile; il secondo è a proposito del "maestro".

*Homo homini lupus* è un'altra famosa massima latina, usata ancor oggi per indicare che nelle relazioni interumane, la volontà e i sentimenti di una persona possono essere anche diretti verso l'altra in modo distruttivo.

Ho la convinzione personale – indubbiamente non scientifica e comunque discutibile – che ogni uomo, al pari di tutti gli altri esseri e cose esistenti fisicamente (per quelli

invisibili non posso pronunciarmi), emetta una vibrazione nascosta, soggetta all'influsso di numerose variabili come il tempo, il luogo, lo stato d'animo ecc.; vibrazione che non si manifesta di certo al primo incontro, ma che esercita il suo influsso benefico o nefasto con lo scorrere dei mesi e degli anni.

Un maestro incide molto sulla natura dell'allievo, sul suo pensiero, sulle sue emozioni e sulle sue scelte; può arrivare anche ad odiarlo se ne diventa per qualche ragione invidioso (proprio come, e forse più, di un genitore). È importante valutare il grado di maturità spirituale posseduta dall'insegnante di un qualsiasi sport o arte del movimento fisico, poiché porterà l'allievo dove egli stesso è giunto, non più lontano né più in alto (Jung). Facciamo attenzione quindi alle eventuali promesse di Gloria, Grandezza o (ancor peggio) Estasi, specie se di natura mistica, che possono accompagnare la disciplina intrapresa.

## **Yoga**

È un complesso sistema di conoscenza fisica e spirituale, una filosofia dell'antica India, conosciuta già nell'antica Grecia sotto il nome di *gimnosofismo*, e introdotta poderosamente in Occidente nel secolo scorso; oggi adeguatamente modificata per i suoi stressati aiutanti. Il potere sulle funzioni vitali che si può acquisire con lo Yoga è grandissimo, solo se si accetta di seguire una vita equilibrata sotto ogni aspetto: "*Lo Yoga... non è per chi troppo mangia né per chi troppo si astiene dal mangiare, né per chi troppo dorme o per chi troppo a lungo resta sveglio*" (*Bhagavadgita VI, 16*).

L'*Hata Yoga* è il braccio fisico di questa "ginnastica e filosofia" speciale, e la sua disciplina consiste nell'esecuzione quotidiana di una serie di posizioni, le cosiddette *asanas*, che sono la riproduzione di figure vegetali (il fiore di loto, l'albero...), animali (la locusta, il cobra...) e umane (l'arciere, l'eroe ecc.), di difficoltà crescente e che hanno come obiettivo manifesto il mantenimento della salute dell'apparato muscolo-scheletrico e dei visceri, e quello nascosto di ripristinare un armonico rapporto tra l'Uomo e la Natura, intesi come divinità, ricongiungendoli, oltre che, durante questo percorso, di rendere l'adepto chiarovegliente.

Comprende anche esercizi di controllo del respiro che prendono il nome di *pranayama* e tecniche di pulizia corporale che vedremo oltre.

## **Ginnastica artistica e danza**

Sono discipline di un movimento strettamente legato alla musica e al ritmo. Permettono di acquisire forza, destrezza e *grazia*. Richiedono però una notevole costanza perché il corpo possa essere lentamente e profondamente modellato dagli esercizi. Una persona che abbia praticato la danza o la ginnastica artistica durante l'infanzia ne resterà positivamente influenzata per tutta la vita. Si tratta di discipline che hanno tuttavia il limite di non poter essere incominciate (se non ci si accontenta di restare ai primi gradini) nell'età adulta.

## **Arti marziali**

Le arti marziali prendono il nome dal nome del dio romano *Marte* (già greco *Ares*), adorato senza rimorsi da tutti i popoli dell'era precristiana, simbolo e portatore della forza e del coraggio. Di origine giapponese o comunque estremo-orientale sono state concepite al per la guerra, ma anche per una finalità spirituale: la realizzazione del *Do* (*ju-do*, *aiki-do*, *ken-do*...) che in giapponese significa "*Cammino Spirituale*", la Via, analogo del cinese *Tao* o *Dao*. Se praticate con costanza e impegno sviluppano nell'allievo non solo la muscolatura, ma anche l'equilibrio, il senso sociale, la calma e la concentrazione. Presentano un solo pericolo, per fortuna raro: la formazione di sette al séguito di maestri che hanno perso il lume della ragione per riconoscere ed evitare i quali, per fortuna, è sufficiente assistere a solo una o due loro lezioni. Un'attenzione e una "pubblicità" speciale merita il *Qi Gong* (o *Ci Kung*), l'unica nel gruppo delle "ginnastiche cino-giapponesi-tailandesi-ecceteresi" a non essere *marziale*. Il suo scopo è quello di restituire e mantenere la salute nelle strutture invisibili del corpo umano: i meridiani dell'agopuntura percorsi dall'energia vitale *Qi* (o *Prana*, vedi oltre), riproducendo, come lo *Yoga* indiano, ma senza dubbio in modo più dinamico, i movimenti degli animali, dell'uomo e della natura in genere. Ottima disciplina perché non ha solo un ruolo preventivo ma è anche una finissima *terapia*.

## **Jogging**

Mi piace questa parola traboccante del suono "gi" e che traduce efficacemente, quasi in modo onomatopeico, i rimbalzi del corpo sulle soles di gomma. Il jogging è il metodo più semplice ed economico per praticare attività fisica. A parte le giornate fortemente piovose e insolitamente fredde, si può praticare in qualsiasi periodo dell'anno e su qualsiasi percorso. È preferibile scegliere un bosco o un parco. Bastano davvero 20-30 minuti 2-3 volte alla settimana per mantenere in "eccellente" grado di allenamento non competitivo anche il fisico più delicato. È bene ricordare la necessità di integrare la corsa con esercizi di allungamento della muscolatura (*stretching*) e di mobilizzazione di quei segmenti articolari che durante questa restano pressoché immobili (collo e lombi) e tendono ad irrigidirsi. Ricordarsi sempre di portare con sé un asciugamano e una maglia di ricambio per evitare l'effetto collaterale più comune, fonte di molti disturbi cronici delle articolazioni: il raffreddamento.

## **Body building**

In inglese (ma farei meglio a dire "in americano") significa "costruzione del corpo". Si tratta di una disciplina molto derisa da alcuni teorici dello sport, che tuttavia, se ben praticata, dà ottimi risultati in tutte le patologie dell'apparato muscolo-scheletrico. I risultati spesso inaspettati e sbalorditivi che si ottengono dipendono strettamente dalla collaborazione tra il medico e l'istruttore del centro sportivo frequentato, i quali devono saper scegliere i gruppi muscolari da potenziare per ogni affezione particolare e per ogni singolo allievo (il solito discorso trito e ritrito della *personalizzazione*). Trova un'utile



applicazione, più di altre attività sportive, *nell'anziano*, in quanto il lavoro muscolare intenso costante favorisce il riscaldamento di un corpo che tende a raffreddarsi e la combustione delle tossine che, in un organismo vecchio, risultano più difficili da eliminare.

### **Ginnastica dolce**

È un sistema di movimento del corpo che privilegia l'esecuzione di esercizi di distensione della colonna vertebrale e di armonizzazione psico-fisica, con l'ausilio del controllo della respirazione e l'utilizzo della musica. Non ha come obiettivo primario lo sviluppo della massa muscolare, piuttosto l'allentamento e la risoluzione delle tensioni che impediscono la scioltezza e il rilassamento del corpo e della mente. Una vera e propria ginnastica "psicosomatica" perché *"le emozioni, bloccate nel corpo, vengono invitate dolcemente ad uscire!"*

### **E infine... il ballo**

Il ballo, versione folk della danza, è assolutamente benefico, in ogni sua forma e metodo: liscio, rock e perché no, anche disco. L'unica raccomandazione, per quest'ultimo, è quella di limitare lo stress dell'udito!!!

### **Il controllo del respiro**

È un aspetto essenziale della vitalità, intimamente connesso all'esercizio fisico. Ogni religione che si rispetti vanta degli esercizi di respirazione, nel novero delle pratiche necessarie per conseguire l'estasi mistica e la comunione con i capi invisibili della sua chiesa. Lo Yoga, come disciplina del corpo e della mente, ne raccomanda alcuni che mi sembra opportuno far conoscere con l'invito al lettore di metterli saggiamente in pratica. Le persone affette da disturbi cronici, e in misura maggiore da quelli "psicosomatici", rivelano spesso una mancanza di consapevolezza e una ignoranza quasi assoluta del controllo del respiro. Questo difetto, che tra l'altro è facilmente correggibile, si traduce nel sopravvento dei contenuti dell'inconscio sulla coscienza e pertanto, se essi sono in armonia con l'ambiente interno ed esterno dell'individuo, la salute si manterrà comunque mentre, al contrario, se in essa – per genetica, per educazione o a causa degli eventi spiacevoli occorsi nella vita (purtroppo capita!) – si sono introdotti come ospiti abituali la disarmonia, l'odio e il senso di colpa, l'intero essere ne sarà vittima e si ammalerà. Vediamo ora gli esercizi più semplici per acquisire una maggiore capacità di governo sull'attività respiratoria e, di conseguenza, sulle emozioni, e di rendere cuore e polmoni più sani e più forti.

### **Consapevolezza del respiro**

È il più importante e semplice esercizio di respirazione, contemplato principalmente dalle tradizioni del buddismo-zen. Si tratta del prestare attenzione al *va e vieni* dell'aria,

fuori e dentro l'organismo, per aumentare la coscienza del Ritmo Universale. Consapevolezza del respiro significa Coscienza della Vita, l'esperienza che inizia e si conclude con un respiro. Tutto ciò che respira ha in sé vita, movimento e riproduzione. Il respiro è il compagno costante delle emozioni. La sua frequenza e la sua forza si modificano secondo il piacere e il volere del suo direttore: l'anima. La padronanza del respiro conferisce all'Io il dominio sul pensiero e sulle emozioni, di cui spesso siamo vittime. Questo esercizio è paradossalmente il più semplice e il più difficile. Se il suo livello di base è porre attenzione al flusso dell'aria nell'apparato respiratorio il livello più alto è quello di *vivere mantenendo la consapevolezza del respiro*, restando cioè sempre possibile coscienti del "ritmico fluire" della vita dentro di noi: leggere ed essere coscienti di respirare, scrivere ed essere coscienti di respirare, mangiare ed essere coscienti di respirare, correre (è più facile) ed essere coscienti di respirare, dormire persino... ed essere coscienti di respirare. Tutti gli esercizi descritti di seguito, oltre agli effetti benefici sull'intero organismo, hanno lo scopo di condurre ad una maggiore *consapevolezza del respiro*. Un esercizio che ognuno può compiere, è camminare dando al processo respiratorio lo stesso ritmo delle gambe. In pratica si fanno durare i quattro momenti della respirazione...

- 1) INSPIRAZIONE = *prendi l'aria*
- 2) APNEA INSPIRATORIA = *trattienila*
- 3) ESPIRAZIONE = *buttala fuori*
- 4) APNEA ESPIRATORIA = *fermo così...*

... lo stesso numero di passi (ad esempio 3 o 4 per iniziare) aumentandoli sempre più, prendendo il passo come unità di misura, il metronomo del respiro. Ora, prima di passare agli altri esercizi, è necessario fare una raccomandazione importantissima:

"Gli esercizi descritti di seguito vanno eseguiti in una stanza, o in ambiente esterno tranquillo e indisturbato, seduti in una posizione comoda e soprattutto in modo che la colonna vertebrale si mantenga sempre diritta".

### **Massima escursione del respiro**

Consiste nell'effettuare delle inspirazioni (*prendere l'aria*) e delle espirazioni (*soffiarla fuori*) più profonde di quanto si faccia durante la respirazione ordinaria. Ci si mette comodamente seduti senza appoggiare la schiena che – come abbiamo raccomandato – dev'essere mantenuta ben diritta, si "prende" l'aria lentamente fino al massimo possibile, continuando a mantenere il torace in atteggiamento inspiratorio anche se l'aria non entra più, si aspetta qualche secondo e poi si espira lentamente cercando di espellere tutta l'aria contenuta nei polmoni. Durante l'espirazione i muscoli della pancia (gli addominali) devono diventare "duri" e si deve sentire il calore salire al volto. Si resta in questa posizione alcuni secondi e poi si riprende nuovamente l'inspirazione. Questo

esercizio fa aumentare notevolmente la capacità vitale dell'organismo, riaprendo alveoli e bronchioli terminali che sono ostruiti dal catarro e "arrugginiti" dal disuso.

Agli inizi della pratica può insorgere una tosse che ha la funzione di espellere le tossine che ristagnano, magari da molti anni, nell'apparato respiratorio. È un bene favorirla assumendo dei fluidificanti naturali del muco come zuppe e brodi di cereali e verdure (specie broccolo e cavolo cappuccio), infusi di eucalipto o di menta, l'eccellente rimedio cinese del *decotto di pera*, oppure ancora, inalando il vapore caldo che esala da una pentola contenente acqua bollente, avendo cura di coprire il capo, durante l'operazione, con un asciugamano, a mo' di tenda. È assolutamente da evitare la soppressione della tosse con farmaci chimici o con antibiotici. Se non si fermasse nel giro di un giorno o due è bene sospendere gli esercizi e consultare un medico per conoscerne la causa profonda.

### **Apnea**

È acquisizione comune che "si trattiene il fiato" nei momenti in cui non si vuole essere sopraffatti dalle emozioni che giungono all'improvviso. Esiste un'*apnea inspiratoria*, il trattenimento dell'aria inspirata, e un'*apnea espiratoria*, vale a dire l'arresto dei movimenti respiratori a polmoni completamente svuotati dall'aria. Quest'ultima è più difficile da mantenere perché, essendo i polmoni vuoti d'ossigeno, insorge presto il bisogno di inspirare, mentre nell'*apnea inspiratoria* (per intenderci quella che si fa prima delle immersioni subacquee) l'ultima inspirazione ne lascia una piccola riserva. Se ben eseguiti, vale a dire fino a *mezzo-un minuto* o più (per i più giovani e allenati) tali esercizi rinforzano il cuore, ne rallentano la frequenza ed aumentano la capacità mentale di sopportare d'ogni sorta di disagi. Gli esercizi di apnea sono inoltre un vero e proprio farmaco naturale contro il dolore: non si dimentichi mai di ricorrervi personalmente e di consigliarli al prossimo, in ogni evenienza di dolore acuto, prima di utilizzare dei farmaci o quando non si disponga di altri rimedi.

### **Espirazioni forzate**

Consistono nell'espulsione rapida, contemporaneamente dal naso e dalla bocca, dell'aria inspirata lentamente, come se si trattasse di colpi improvvisi di tosse o, meglio ancora, di sternuti (sono questi infatti i movimenti respiratori più rapidi e più forti). Ripuliscono l'apparato respiratorio dal muco "sporco" presente sulle mucose e rinforzano tutta la muscolatura respiratoria e addominale. Possono essere praticati al risveglio prendendo in bocca (e nelle narici) un po' d'acqua e facendo delle spruzzate esplosive verso la vasca (o i propri congiunti – scherzo –). Utilissime nell'asma di ogni tipo e nelle bronchiti croniche.

### **Respiro diaframmatico** (addominale)

Si tratta di utilizzare da svegli la respirazione che è tipica del sonno (nelle persone sane). Le respirazioni devono essere lente e profonde e, soprattutto, effettuate servendosi

soltanto della contrazione del muscolo diaframma. È la medesima respirazione che viene suggerita nel *training autogeno* ed è efficacissima in tutte le alterazioni del sistema nervoso vegetativo come i disturbi del ritmo cardiaco, le coliti, le disfunzioni della cistifellea, i problemi dello stomaco ecc.

### **Numero e frequenza degli esercizi**

Per ciò che concerne il numero e la frequenza degli esercizi è consigliabile che ciascuno trovi la quantità più adatta al proprio caso. In linea generale si possono eseguire una volta al giorno, ripetendo ogni esercizio 3-5 volte. In caso di malattie croniche è bene eseguirli più volte al giorno, poiché essi aumentano la vitalità complessiva dell'organismo, disintossicano e possono essere utili complementi per ogni tipo di cura. Il momento migliore per la loro esecuzione è al risveglio, dopo alcuni minuti di riscaldamento muscolare, oppure la sera prima di coricarsi. In ogni caso devono essere sempre eseguiti alcune ore dopo i pasti (a digestione ultimata) oppure subito prima.

### **Il "Prana" o "Qi"**

Prima di passare al fattore successivo, debbo dire due parole sulla nascita degli esercizi respiratori. A parte una ginnastica specifica della fisioterapia, indicata nei casi di insufficienza respiratoria (enfisema, bronchite cronica...), per aumentare l'ossigenazione del sangue e mobilizzare i catarrhi, l'Occidente non ha mai dato un grande peso al respiro né creato esercizi. L'Oriente invece, sia con le pratiche dello yoga, sia con la medicina tradizionale degli asiatici più lontani – cinesi, giapponesi, coreani, vietnamiti, mongoli ecc. – si è preoccupato di dare agli individui una "ginnastica" del respiro, con i relativi esercizi. Questo perché nelle dottrine religiose (e mediche) di questi popoli, è presente un concetto a noi sconosciuto e che, appena è stato possibile, abbiamo accolto volentieri nella nostra filosofia ormai esasperata dal pensiero materialista che a furia di ragionare ha davvero incendiato la Natura. Si tratta dell'esistenza di una "Energia Vitale", onnipresente, che può essere dominata e introdotta in una più grande e salutare quantità nell'organismo, attraverso l'alimentazione e in misura maggiore, per effetto di esercizi respiratori adeguati (quelli che abbiamo appena visto). Essa è ciò che gli indiani chiamano "Prana" e gli estremo-orientali "Qi".

Questa energia scorre, vivificandoli, in tutti gli organi, formando sulla superficie del corpo e al suo interno *sorgenti, pozzi, canali* (i famosi "meridiani"), *laghi e mari*, con punti speciali di comando (i punti dell'agopuntura e dello shiatzu), che possono essere stimolati in vari modi per migliorarne il flusso e impedirne e risolvere i blocchi. Questa energia, nel suo insieme costituisce un *altro corpo* che può essere chiamato "energetico" e che, secondo alcuni sopravviverebbe alla morte di quello fisico. Per questo viene tanto raccomandato da molte religioni di essere consapevoli del respiro; perché il fedele prenda coscienza di questa dimensione vitale la quale, benché più sottile e invisibile, è situata ad un gradino superiore, *causale*, rispetto a quella fisica.

## IGIENE FISICA

*"Non quello che entra nell'uomo lo contamina, ma ciò che esce dalla sua bocca". (Gesù Cristo)*

### **Sporco e pulito**

In questo capitolo vedremo banali tecniche di pulizia, un po' più minuziose di quelle conosciute da tutti. Devo ribadire che alla parola "igiene", viene comunemente dato il significato di lavaggio (con ogni sorta di detersivo) e di eliminazione dei germi o parassiti, dal corpo e dall'ambiente. In pratica, oggi, pronunciare "igiene" equivale a dire "disinfezione" e "disinfestazione". Ma con il sapone si possono lavare adeguatamente solo gli oggetti materiali perché essi si sporcano dall'esterno, mentre il corpo dell'uomo si sporca soprattutto dall'interno. Perciò, per essere efficaci, le tecniche di pulizia corporale devono facilitare l'espulsione dello "sporco" che continuamente si forma *dentro* i visceri, dal cervello alla pelle. Poniamoci ora una domanda molto semplice: "Perché un bambino sporco non dà la stessa sensazione ripugnante di un adulto, "sporco" allo stesso modo?". Perché il bambino, essendo "innocente", non produce molte tossine e quelle poche che si formano hanno ancora un grado elevato di purezza. È un vecchio detto popolare che: *"la pipì e la cacca dei bimbi son cose sante"*. Non dimentichiamo neppure che ai bambini non sono concessi tutti gli alimenti e i comportamenti permessi invece all'adulto, e proprio per questa ragione queste creature sono sporche solo in superficie, come una mela raccolta ai piedi del tronco, macchiata di terra che, con una energica strofinata ridiventa lucida e rivela tutta la sua bellezza e bontà. Invece l'adulto è "corrotto" a causa dei suoi comportamenti, a volte molto lontani dalla sua originale natura (divina!), e perciò resta sporco anche dopo lo sfregamento più energico con il detersivo più potente! Perciò nell'adulto, per ottenere una pulizia radicale, oltre alle pulizie esterne, senza dubbio necessarie, bisogna effettuare gli accurati "lavaggi" del *pensare*, del *sentire* e dell'*agire*, come li studieremo oltre.

### **Tecniche naturali di pulizia**

*"I suggerimenti che seguono devono essere messi in pratica con cautela e gradualmente"*, per favorire un rapporto più armonico tra mente e corpo. Pur avendo tutte le caratteristiche per essere definite "corporali", le tecniche che illustrerò hanno un'intensa azione psicosomatica, nel senso che, pur agendo direttamente sulla componente fisica dell'uomo, sono stimolanti dell'anima attraverso il sistema nervoso, *trait d'union*, nella vita animale, tra spirito e materia. "Esse tecniche" – per usare una forma linguistica cara a Leonardo – non devono essere effettuate in modo rigido e militaresco, ma durante la loro esecuzione si deve piuttosto avvertire una partecipazione sincera delle nostre forze inconsce (che, essendo di natura animale, spesso amano la sporcizia); in fondo si tratta di una specie di auto-educazione. L'atteggiamento migliore è dunque quello di portare per il proprio corpo, la stessa cura che si ha per un oggetto

delicato che si ama e che perciò non si vuole rovinare. Le prime volte questi esercizi possono risultare difficili o noiosi ma col tempo si imparerà a trarre dalla loro esecuzione un vero piacere.

### **Bocca**

Al risveglio, appena entrati in bagno è molto utile strofinare le gengive con uno spazzolino a setole dure, senza dentifricio. Va frizionato con cura sia l'orletto, ovvero la porzione di mucosa più vicina ai denti, sia la parte più interna, che riveste l'osso della mascella e della mandibola. Se le gengive sono malate e sanguinano spesso, questo esercizio va eseguito con una maggiore frequenza, ad esempio al mattino e prima dei pasti principali, utilizzando inizialmente uno spazzolino più morbido e una maggiore delicatezza nei movimenti. Anche la lingua deve ricevere il medesimo trattamento, dalla radice alla punta, per rimuovere la patina di cellule epiteliali "morte" depositatasi durante la notte; specie nei fumatori, nei forti mangiatori e in coloro che soffrono di disturbi dell'apparato digerente, in particolare dell'intestino crasso (colite).

A queste pratiche si può aggiungere il *massaggio delle gengive*, che vanno afferrate energicamente tra pollice ed indice del lato opposto, facendoli scorrere dagli incisivi ai molari e il *tiramento della lingua* in fuori, oltre alla *spremitura delle tonsille*, con medio ed indice uniti.

Alle prime esecuzioni di questi esercizi igienici della bocca, in particolare dell'ultimo, possono insorgere dei conati di vomito, ma con la pratica l'inconscio e i suoi riflessi vegetativi accetteranno di buon grado queste "attenzioni" del "proprietario", cessando di reagire come se si trattasse dell'intervento di un estraneo.

### **Stomaco e intestini**

Per lo stomaco esiste una tecnica eccellente di pulizia, ma di non facile esecuzione, almeno ai primi tentativi. Essa consiste nel bere dell'acqua tiepida e salata (molto leggermente) con sale integrale, a digiuno e al risveglio, e nel provocare da sé il vomito, al fine di espellere gli acidi eccedenti e i catarrhi gastrici. Chi non riesca a produrre il vomito, si accontenti di un leggero e profondo massaggio della parte superiore dell'addome che si estenda anche sotto il costato, a destra e a sinistra.

Per quanto riguarda l'intestino retto, la parte terminale dell'apparato digestivo, che ha la funzione di ammassare le feci prima dell'espulsione, si può effettuare periodicamente una pulizia con le dita dopo l'evacuazione, introducendo anche dell'acqua, e "spingendo" come per durante la defecazione. È decisamente un ottimo esercizio da eseguire in caso di ragadi, emorroidi e stitichezza cronica.

### **Occhi**

Gli occhi vanno stropicciati delicatamente al risveglio. Nelle malattie croniche che affliggono questi meravigliosi organi, si può immergere quotidianamente il volto nel lavandino o in un catino pieno di acqua fresca (non fredda) fino a sommergere

interamente gli occhi e, mantenendoli *sott'acqua*, aprire e chiudere ripetutamente le palpebre, ruotando i globi in tutte le direzioni. Molto efficace, per ridare vigore alla vista e ai riflessi visivi, è lo "stringere" gli occhi ripetutamente, mettendo a fuoco ora vicino ora lontano, guardandosi la punta del naso, poi il pollice di una mano a braccio esteso, e infine un oggetto situato lontano verso l'orizzonte; prima con un occhio e successivamente con l'altro, cercando di mettere sempre bene a fuoco e di aumentarne progressivamente la velocità di esecuzione. Per le infiammazioni e i dolori della congiuntiva o della cornea, dopo aver tentato le strade classiche senza risultati, consiglio l'applicazione quotidiana di alcune gocce delle proprie urine (dopo aver escluso la presenza di cistite, usare il secondo getto, raccolto al mattino con un contagocce), metodo che ho sperimentato con successo anche su me stesso, guarendo con poche applicazioni dagli esiti di una abrasione corneale che mi tormentava da oltre un anno con il fenomeno dello "strappo".

### **Orecchie**

Tutti i giorni introdurre la punta degli indici nel condotto uditivo e ruotarli in tutte le direzioni con movimenti lenti e accurati. Questo esercizio applicato con costanza rende superfluo il lavaggio con sapone e la pulizia con i bastoncini di cotone, rinforzando inoltre le funzioni dell'udito e dell'equilibrio. L'utilizzo dei bastoncini industriali con l'estremità di cotone, dev'essere molto attento poiché spesso può far peggiorare una situazione patologica (prurito, eczema, foruncolosi...) poiché spinge all'interno del condotto uditivo il cerume e gli epitelii distaccati invece di portarli verso l'esterno.

### **Narici**

La tecnica più importante di igiene nasale consiste nell'introdurre in ogni narice 20–30 gocce di acqua debolmente salata con sale integrale o plasma di Quinton (si tratta di *acqua di oceano diluita* fino ad ottenere la stessa concentrazione di cloruro di sodio del plasma umano: lo 0,9").

Come si fa? Si riversa il capo all'indietro lasciando che, per effetto della gravità, il liquido introdotto discenda in gola, dopodiché si effettua, inspirando, il raschiamento del faringe; da ultimo si soffia fuori con forza l'aria per rimuovere le secrezioni rese in tal modo più fluide.

Questi esercizi di pulizia sono specialmente utili dopo un soggiorno in ambienti dall'aria inquinata come una lunga permanenza nel traffico o in locali frequentati da fumatori. Per le persone che non soffrono di particolari problemi di salute delle vie respiratorie è sufficiente, al risveglio e prima di coricarsi, pulire le narici introducendovi un po' d'acqua del rubinetto, soffiando da una parte e dall'altra e *lavorando di dita* come istintivamente (e di nascosto) fa ogni bambino.

### **Capelli**

Bisogna evitare l'uso eccessivo dei detergenti, compresi quelli etichettati come "ecologici". Al massimo 1-2 *shampoo* alla settimana. Se proprio necessario possiamo effettuare qualche lavaggio in più con sola acqua aggiungendo infine del plasma di Quinton (vedi sopra).

È molto benefico per i capelli un leggero tiramento, il massaggio quotidiano, e il pettinarli o spazzolarli *a lungo* con cura, dopo averli lavati e asciugati, li rinforza notevolmente. Ma – attenzione! – se il cuoio capelluto è malato e i capelli cadono è un bene lavarli ogni giorno con un prodotto per lavaggi quotidiani e “per capelli secchi” (quello che contiene meno detergenti), aggiungendo alla confezione un cucchiaino di olio di oliva extravergine per tamponare il potere sgrassante dei saponi, che inducono il cuoio capelluto a produrre più sebo. Il lavaggio quotidiano, accompagnato da una frizione accurata, permette di effettuare la rimozione del sebo e dell'epitelio malato che ostruisce i bulbi e soffoca i capelli.

Una volta alla settimana si può applicare per 15 minuti, prima dello shampoo, un uovo intero sbattuto, risciacquando poi con acqua non troppo calda (per non cuocerlo). È molto benefico anche il praticare, una volta al mese, un impacco nutriente di olio, cambiandone il tipo e cercando quello più adatto alla propria costituzione (sesamo, mais, oliva, germe di grano, mandorle dolci; naturalmente tutti *spremuti a freddo*). Sul cuoio capelluto infiammato e tendente alla seborrea e alla forfora si può impiegare, con risultati davvero sorprendenti, il fango di *argilla verde ventilata*. A proposito di forfora, è importante qui sottolineare che non è mai consigliabile impedire la sua formazione con sostanze quali il selenio o il catrame, poiché essa è una manifestazione sempre benigna e va rimossa meccanicamente, aumentando se necessario il numero dei lavaggi settimanali. La sua soppressione con metodi chimici è spesso responsabile della caduta, anche irreversibile, dei capelli.

Anche l'esercizio di corrugazione dei muscoli della fronte (che avvicina il margine anteriore della capigliatura alle sopracciglia) e di tutti gli altri preposti alla motilità del cuoio capelluto aumentano la forza, la resistenza e la salute complessiva dei capelli.

## **Pelle**

Mai, mai neanche un piatto o un bicchiere devono essere lavati senza guanti (i migliori son di lattice), se si usa un qualsiasi sapone o detersivo, anche “ecologico”, perché oltre al globale problema di inquinamento dei mari essi possono disidratare la pelle, provocarne l'intossicazione e il successivo avvelenamento del sangue.

La pelle è un vero e proprio organo, le cui funzioni vengono ostacolate dagli abiti stretti e dai materiali poco compatibili con l'organismo. Sono da evitare i tessuti sintetici e da preferire quelli naturali puri (lana, cotone ecc.) o derivati da fibre naturali (viscosa).

Ricordiamoci di esporre gradualmente e periodicamente il corpo al sole (per la formazione delle importanti vitamine del gruppo D) e all'aria, anche se è quella fredda dell'inverno, naturalmente per una manciata di secondi al massimo. Vediamo ora come si eseguono le principali tecniche di pulizia e di manutenzione della pelle.



*Frizione umida e frizione bagnata:* derivano dalle pratiche di pulizia corporale dello Yoga. La prima consiste nell'immergere una salvietta di tessuto ruvido nell'acqua fredda (non gelida: mai al di sotto dei 18-20 gradi centigradi) e, dopo averla strizzata in modo che non goccioli più, nello strofinarla con un movimento circolare su tutto il corpo, passando progressivamente dalla testa (molta cura al viso!) ai piedi e non trascurando un solo centimetro quadrato della superficie cutanea. Quando non si avverte più la sensazione di freddo al contatto con l'asciugamano se ne deve ripetere l'immersione nell'acqua.

La frizione bagnata si differenzia dalla precedente per il semplice fatto che l'asciugamano non viene strizzato dopo l'immersione, ma si lascia intriso d'acqua, gocciolante. Si tratta in effetti di una doccia fredda attenuata o, meglio, di una spugnatura che, ovviamente, va eseguita nel box doccia o nella vasca da bagno...

Comunque benefico e senz'altro di più facile esecuzione rispetto ai precedenti, è la rinuncia all'accappatoio ed all'uso di una piccola salvietta per asciugarsi, dopo aver fatto la doccia o il bagno. Gli effetti delle frizioni sono intensi sulla circolazione e sulla respirazione della pelle. Viene riattivata e favorita la radiazione di calore naturale che dall'interno del corpo si porta alla sua superficie.

*Frizione asciutta:* si effettua denudando l'intero corpo e praticando delle frizioni superficiali e circolari con il palmo di entrambe le mani aperte e mantenute un poco tese su tutta la sua superficie. Non possiede il potente effetto delle precedenti sulla circolazione, ma attiva in misura maggiore il *campo magnetico naturale umano*, una sorta di involucro fatto di elettricità e di debole luce. L'ideale sarebbe eseguire in successione prima la frizione umida e, dopo un moderato esercizio muscolare, quella secca, sempre al risveglio prima della colazione.

Le frizioni descritte sono indispensabili per il mantenimento della salute dei vasi e di un adeguato nutrimento della pelle. Vengono così rimossi gli strati più superficiali dell'epidermide costituiti da cellule "morte" eliminate, per lasciare spazio a quelle sottostanti, più giovani e vitali. In pratica con queste tecniche si rinforza quella che la *Medicina Tradizionale Cinese* chiama energia difensiva *Wei Qi*: una parte dell'energia vitale "Qi" globale, che si dispone appositamente sulla superficie del corpo come un baluardo di difesa, per impedire la penetrazione di tutto ciò che è nocivo, quali sono ad esempio i campi elettromagnetici delle perturbazioni atmosferiche. Infatti gli organi indeboliti dalle malattie e dai traumi "*sentono il tempo*" perché il campo magnetico del temporale in arrivo invade quello più debole dell'organismo (malato). E ciò vale sicuramente anche per le epidemie stagionali di influenza e raffreddore, i cui virus – spero che il lettore lo sappia – non sono che la *causa esterna*.

*Un trattamento davvero speciale* – anche se alquanto consumista – che rende la pelle sana, ad un costo nettamente inferiore a quello di altri trattamenti cosmetici, consiste nel

lavaggio con latte fresco intero a 25 gradi. Volendo (e potendo) esagerare si può praticare un'immersione completa del corpo, della durata di mezz'ora, in latte puro o mischiato con acqua in parti uguali. Anche se ciò può stupire, il costo di un tale trattamento si aggira (volendo perseverare nell'esagerazione) attorno alle 150.000 ? (cento litri di latte al prezzo di 1500 £ al litro), ben al di sotto di certi altri trattamenti cosmetici, spesso inutili se non addirittura pericolosi, oltre che globalmente più consumistici e antiecológicos! Tuttavia, senza raggiungere questi estremi, è sufficiente tamponare la pelle con un batuffolo di cotone immerso nel latte. Del succo di limone filtrato può essere mescolato nel rapporto di 1/10 al latte, per produrre un leggero e delicato "acidulato", il quale aiuta a mantenere o ripristinare il film protettivo naturale della pelle. La pratica di bagnare tutto il corpo con *aceto di mele e acqua* in parti uguali, ha la fama antichissima di preservare dal contagio delle malattie epidemiche (?).

### ***Intrafazione***

"Leggete la prefazione, la premessa o la presentazione di un libro soltanto dopo averne esplorato almeno metà del contenuto ed esserne rimasti soddisfatti. Non concedete la vostra attenzione all'uomo celato dentro un artista che ancora non conoscete; potrebbe essere un "cacciatore" di ingenui e voi la sua preda. E ciò valga anche per i libri che ho scritto io". (Ben Èihcosnon)

*Dato che l'opinione di questo illustre scrittore, riguardo alle prefazioni-premesse-presentazioni, mi ha particolarmente colpito, ho deciso di servirmi, per il rispetto del lettore, di una intrafazione, la cui redazione, in luogo delle ormai superate prefazioni-premesse-presentazioni, mi permetto qui di consigliare ad ogni autore di non importa che tipo di scritto. Se dunque il lettore è giunto fin qui, ciò è segno che un po' ha apprezzato il mio lavoro; pertanto mi sento autorizzato a parlargli delle premesse, molto personali, che hanno dato origine a questo "libretto giallo".*

*Qualche anno fa – se richiesto, posso precisarne il numero –, quando ricevevo i miei primi pazienti e suggerivo loro di mangiare cibi macrobiotici o di strofinarsi il corpo al mattino, con un panno umido, secondo le conoscenze che avevo tratto dallo Yoga e che ero desideroso di trasmettere per favorire l'azione delle mie terapie; quando istruivo quelli che non avevano la più pallida idea del fatto che l'alimentazione errata può essere causa di malattia allo stesso modo di un inappropriato modo di pensare e di comportarsi; allora describevo e prescrivevo come medicine, a ciascuno di essi, le nozioni che mi sembravano più opportune, e consigliavo di leggere questo o quel libro sull'argomento.*

*Il lavoro di questi molti anni proficui, svolto ininterrottamente nelle fila dei "medici della Natura" e al servizio di un solo padrone (la salute dei miei pazienti), libero dalle*

*spire del commercio e dal condizionamento e dall'informazione delle industrie del farmaco – anche di quello naturale –, mi permette di condensare ora, nel presente libretto, la maggior parte di quei consigli, selezionati dall'esperienza, dalle risposte e dai suggerimenti dei miei stessi pazienti, che mi sono cari, anche quelli che mi hanno e che ho a mia volta odiato, loro e mio malgrado, il cui Spirito – sempre più vicino al cielo – si è evoluto con sacrificio come il mio e il cui Corpo materiale – sempre più vicino alla terra – è invecchiato e si è indurito come il mio; i miei pazienti, ai quali sono debitore di molta della mia conoscenza e che ora ringrazio, perché nasce anche dalla loro sofferenza questo scritto, che spero possa aiutare altri, senza passare attraverso la malattia, a riconoscere l'importanza della Prevenzione così come qui viene espressa e divulgata.*

*E ora riprendiamo il discorso interrotto. Grazie per l'attenzione.*

L'Autore

## **IGIENE MENTALE**

*"Io penso positivo perché son vivo, perché son vivo..." (Jovanotti)*

*"Ah, se la mente non fosse cieca! Ricordo che questo ce lo avevano spesso predetto le querce, toccate dal Cielo!" (Virgilio)*

### ***Corpus sanum extra mentem sanam***

Corpo e mente possono essere considerati separati l'uno dall'altro solo per motivi di studio; in realtà essi sono distaccati parzialmente durante il sonno e il coma, e del tutto nella morte. Ritengo opportuno completare il famoso proverbio dicendo: "*Mens sana in corpore sano sicut corpus sanum extra mentem sanam est*". Infatti:

“Una mente sana (sta) in un corpo sano, così come un corpo sano (sta) fuori da una mente sana”.

Come è vero che una mente sana si forma "dentro" un corpo sano, per effetto di una costituzione genetica e di un corretto e costante esercizio, allo stesso modo un corpo sano si forma "fuori" da una mente sana, come conseguenza dell'azione nel tempo di un modo sano di pensare e di sentire (la qualità dei pensieri e delle emozioni).

Benché, come abbiamo accennato, i quattro fattori debbano essere presi in considerazione senza priorità particolare di uno di essi, e quindi pensati come un insieme inscindibile di precetti, nel mantenimento della salute e nella ricerca di una guarigione completa, tuttavia l'igiene mentale occupa una posizione di rilievo perché riguarda la manutenzione delle funzioni che sono più preziose per l'uomo: la *consapevolezza di sé* (identità), la *memoria*, l'*attenzione*, la *capacità di comprendere* e l'*amore* verso le manifestazioni della Vita e i propri simili in particolare, per citarne alcune.

Infatti, obbligato a scegliere, chi non rinuncerebbe ad un po' di salute fisica per conservare sani la memoria o il giudizio? Chi non farebbe a meno della capacità di muovere gli arti, pur di mantenere la facoltà di leggere e scrivere? Non è forse più "umana" la persona sulla sedia a rotelle ma capace di amare, comunicare, leggere, scrivere e pensare, di quella in possesso di una perfetta salute del fisico ma lesa o incompleta nella capacità di intendere e di volere? È sì vero che la porzione più evoluta del cervello e le funzioni superiori che gli sono connesse non sono indispensabili per mantenere la vita vegetativa – ed è ciò che si verifica, ad esempio, nel coma – ma che valore ha una vita fatta di sonno senza sogni, di abbracci senza sentimenti e di azioni senza riflessioni?

Ma le ragioni più valide, per le quali dobbiamo occuparci maggiormente di questo quarto e "primo" fattore della salute, risiedono nel fatto che nell'evolvere delle civiltà diventa sempre più evidente che la mente ha un grande potere di vita e di morte sull'individuo, anche se quasi sempre di questo potere non ci si rende conto se non in eccezionali occasioni.

Per prendere coscienza di questo potere latente basti pensare che, allo stesso modo in cui, possiamo meditare coscientemente di toglierci la vita, così possiamo pensare, sempre coscientemente, di darcela. Queste affermazioni possono sembrare prive di logica, ma non è forse vero che, quando scegliamo di avvicinarci a qualcosa di nuovo come, ad esempio, intraprendere una nuova relazione sentimentale o frequentare nuove amicizie, apprendere una nuova lingua, visitare un luogo sconosciuto, è come se nascessimo un'altra volta?

E, pure, non corrisponde al vero, che quando vogliamo abbandonare qualcosa o qualcuno che è già nella nostra esperienza, facciamo morire parte di noi stessi? È chiaro che non tutto dipende dalla nostra volontà e dai nostri desideri e che alcune volte siamo sottomessi e trascinati dagli eventi contro la nostra volontà e nella direzione opposta a quella verso la quale vorremmo dirigerci. Ma riuscire a dominare il "destino" richiede una padronanza non comune delle proprie emozioni e delle funzioni mentali più elevate; e la realizzazione dell'essere umano nella sua pienezza passa attraverso l'acquisizione di importanti qualità, alcune delle quali sono trattate di seguito proprio perché fanno parte integrante del fattore *igiene mentale*.

La loro conquista ci interessa nella misura in cui ci danno la possibilità di contrastare con efficacia la *causa interna*, quella che predispone alla malattia.

### **La calma mentale**

Se cerchiamo di aumentare il nostro grado di libertà interiore per uscire dalla prigione dei condizionamenti (e la malattia è soltanto uno degli innumerevoli carcerieri), attraverso il controllo delle funzioni mentali superiori, non possiamo sperare di fare alcun progresso se, come prima cosa, non acquisiamo uno stato permanente di *calma mentale*. È uno *stato psicosomatico di rilassamento*, di assenza contemporanea dell'eccesso di tensione fisica (*contratture, spasmi, durezza*) e mentale (*ansia,*

*depressione, nervosismo, preoccupazione, paura*). La calma mentale è una piattaforma sulla quale l'Io Cosciente può appoggiare le sue forze per spiccare il salto e raggiungere gli obiettivi che si è posto.

Se fingiamo che il carattere di una persona sia una barca con l'equipaggio, che le condizioni ambientali in cui vive siano il vento, e che la mente nel suo insieme sia il mare, possiamo fare un ragionamento analogico molto istruttivo. Come per una buona navigazione è importante che il mare sia calmo, così comprendiamo l'importanza della *calma mentale* nella gestione della salute e nell'intera esistenza (che è davvero molto simile ad un viaggio). Il vento rappresenta le forze dell'ambiente in cui viviamo e la sua direzione può anche essere contraria a quella per noi ideale, ma l'esperienza insegna che è possibile anche navigare contro vento (*l'andare di bolina*), anche se non si tratta della migliore condizione auspicabile, quella cioè in cui il vento è in poppa e ci spinge verso il porto al quale siamo diretti. Ma se il mare (la mente) è mosso, anche con il vento favorevole (le migliori condizioni ambientali) il nostro viaggio sarà disturbato e pieno di pericoli.

In pratica dobbiamo esercitare la nostra volontà affinché la mente si mantenga calma in ogni occasione, cercando di placare i sentimenti e i pensieri che inutilmente la mettono in agitazione. Dobbiamo cercare di dire a noi stessi:

*"Non ci sono mai ragioni abbastanza valide per agitarsi, per perdere la calma e la sicurezza interiore. I compiti che devo eseguire e gli obiettivi che mi sono prefissato saranno svolti e raggiunti in un modo migliore se la mia mente resterà calma".*

E, ciò dicendo, possiamo immaginare dinanzi a noi un grande mare agitato, che infrange le sue onde alte contro la nostra barca, il vento forte e contrario e il cielo coperto; tutto minaccia il nostro viaggio. Ma quello che vediamo però non è un vero mare, il cui controllo è al di sopra delle possibilità dell'uomo (almeno di un singolo uomo). È solo la nostra mente in balia delle emozioni e degli eventi ma che, tuttavia, a differenza del mare reale, possiamo imparare a dominare e governare. Ed ecco che è sufficiente rilassarsi un poco, fermarsi e riflettere, rinunciare alla volontà di ottenere i risultati *qui e subito*, perché d'incanto si abbassino e il mare della mente si calmi.

Un esercizio molto efficace per acquisire la calma interiore e imparare a mantenere sempre un certo distacco nelle situazioni più difficili è quello di *"immaginare che ci accadano le cose peggiori, quelle che più temiamo, figurandosi anche di superarle nel migliore possibile dei modi"*, con poche o perfino senza difficoltà, si trattasse anche della tortura fisica o psichica più terribile oppure della nostra morte personale o quella di persone a noi care. Salvo rare eccezioni, che ritengo patologiche, siamo *tutti*, per natura, inclini a pensare che ci accadano cose belle o bellissime, nella speranza che esse si realizzino, e così è giusto e funzionale che sia, però portiamo sempre con noi delle paure e accade spesso che finiscano per realizzarsi proprio le cose che più temiamo. Ecco la necessità di annullarle mentalmente e di essere in ogni caso preparati a fronteggiarle!

## **Il Tempo dei Grandi Alberi**

Affinché la calma mentale diventi una costante della nostra esistenza dobbiamo recuperare una *velocità di vita* più vicina alla fisiologia del nostro organismo psicofisico. Quello che a mio avviso più manca all'uomo moderno, specie quando è malato o infelice, è il *Tempo dei Grandi Alberi*, esseri viventi che macinano, “senza mai perdersi d'animo”, secoli su secoli di vita tranquilla, cadenzata dal trascorrere delle stagioni.

Noi umani solo raramente possiamo superare, restando in buona salute, i cento anni di età; per gli alberi è un traguardo davvero comune. La filosofia che deriva dall'osservazione e dalla convivenza, anche di una piccolissima parte del nostro “tempo”, con le più serene creature della Terra ci influenzerà molto positivamente.

Il mio consiglio è quello di restituire, nella nostra vita affettiva, un posto importante alla relazione *uomo-albero* e di mantenerla il più sana e amichevole possibile. Di qui l'importanza di trascorrere qualche ora alla settimana o anche solo al mese (e perché no, con il classico *picnic*?), in compagnia di grandi alberi, alla base dei quali sedersi a respirare e a meditare. Sia che si viva in una metropoli – i parchi cittadini sono eccellenti sotto questo aspetto –, sia che si abiti una zona verde in pianura, collina oppure montagna, è possibile “fare amicizia” con una creatura che abbia un secolo di età o anche molto di più. Sostare sotto il suo tronco, magari immenso, e fare la riflessione che gli uomini che erano in vita quando essa ha messo le prime foglie, sono tutti ormai morti da tempo, dà un grande senso di pace e induce a pensare che la vita continua sempre, anche senza di noi, e che, agli occhi di Dio o – per l'eventuale lettore ateo – delle Galassie esistenti sin dall'inizio dei Tempi, i piccoli problemi quotidiani degli uomini sono davvero pochissima cosa. La presenza di un grande albero nelle nostre immediate vicinanze ha un effetto sicuro nel determinare uno stato profondo di *calma mentale*, oltre che influenzare beneficamente l'intera salute perché il *Qi* o *Prana* di cui abbiamo parlato, e che costituisce il nostro corpo energetico, è essenzialmente di natura vegetale. Inoltre i grandi alberi – e il lettore lo sperimenterà di persona – sono degli eccellenti “dottori”.

## **L'equilibrio emozionale**

La calma mentale è dunque la ricerca della vita senza l'assillo del tempo o, meglio, in un tempo più lento, più vegetale, quello dei grandi alberi o degli animali più longevi. Questa si ottiene con la riflessione sull'eternità ma anche con un adeguato controllo sulle emozioni. Qualcosa a tale proposito l'abbiamo studiata nel fattore *movimento*, che contemplava anche esercizi respiratori per controllare le emozioni.

È importante però anche la raccomandazione di osservare con attenzione i sentimenti che pervadono la nostra mente e di evitare che in essi *mettano radice* le emozioni violente (o lavorare per scacciarle se vi si sono già insediate), in particolare l'ira e la paura che possono, dando origine ad un'azione che dura anche un piccolissimo secondo, distruggere il lavoro di tanti anni, sul piano materiale e, ancor peggio, sul piano

relazionale.

Farò ora un cenno al demone più grande che alberga nel cuore di ogni uomo, senza eccezione, e che è il sentimento negativo per eccellenza, l'origine di tutti i nostri mali: l'*invidia*. Chi, tra i lettori di questo *libretto giallo*, non ammette che l'invidia (più o meno grande, più o meno distruttiva, bene o male controllata) è un sentimento presente nella sua anima, abbandoni presto la lettura di questo libretto, anche se ormai ne ha superato la metà; sarò io stesso a rimborsargliene la spesa!

L'invidia è un sentimento purtroppo costituzionale della psiche umana. È il *peccato-causa originale* che spinse l'uomo a disobbedire al Dio biblico e a seguire le tentazioni del serpente; che indusse Caino ad uccidere Abele e che, ancora oggi, suggerisce al cuore dell'uomo innumerevoli nefandezze, non ultima la costruzione degli ordigni nucleari. Sì, non c'è dubbio, sono anche questi figli dell'invidia.

L'invidia è il sentimento che ci suggerisce di distruggere, nei nostri simili e nelle entità che ci sono superiori, in tutta la Vita, le *proprietà* che crediamo di non riuscire *mai* ad ottenere e le *qualità* che pensiamo non saremo *mai* in grado di realizzare dentro di noi. Solo il riconoscimento della sua presenza nel nostro cuore ci può dare la possibilità di vincerla e scacciarla. Anche se il suo destino naturale è, attraverso un pensiero, una parola o un atto malvagio, la distruzione dell'oggetto o della qualità che noi non possediamo, l'invidia può essere tuttavia neutralizzata e trasformata in una forza positiva. Per far questo, però, ripeto che è necessario conoscerla, sapere che essa può ispirare il nostro pensiero, il nostro sentimento e dunque le nostre azioni, volgendoli al male.

In colui che la sperimenta, essa è sempre il sintomo di un sentimento di inferiorità ed è per questa ragione che dobbiamo cercare di conoscere tutti gli aspetti della nostra psicologia personale o familiare che ci fanno sentire inadeguati verso gli altri, cercando di provvedere adeguatamente. Se ciò può servire per aiutare il lettore nella difficile *caccia all'invidia personale*, posso affermare che nessuno può essere superiore ad un altro in tutto, in ogni campo: vi sarà sempre qualcosa in cui potrà essere battuto dagli altri.

È questo il pensiero che ci può dare la sicurezza che non possiamo essere gli ultimi assoluti (come del resto nemmeno i primi assoluti). Anche il più disgraziato e sfortunato degli uomini, ad esempio storpio, dalla pelle pustolosa, bavoso, insomma dall'aspetto più ripugnante, può avere dei bellissimi occhi azzurri o la voce di un tenore, non è vero?

### **"Prima pensa"**

L'avermi guidato verso un giusto pensare e un giusto sentire è la più bella eredità di mia madre. Posso riassumere i suoi insegnamenti ne "Il Proverbio delle Dieci Pi", come lei lo chiamava. Mi sembra carino e particolarmente adatto a introdurre le riflessioni dei paragrafi che seguono:

*Prima Pensa Poi Parla Perché Parola Poco Pensata Porta Pena*

Il primo insegnamento di una corretta igiene mentale è dunque quello di *pensare prima di parlare*, di *riflettere prima di agire*, insomma di “verificare *prima* che il cervello sia collegato”.

### **Quasi le stesse regole**

Abbiamo già detto che il corpo e la mente sono inseparabili e che solo ragioni di studio possono mostrarceli come due entità distinte. Il lettore non sarà dunque troppo sorpreso nel leggere l’affermazione che la mente e il corpo si somigliano moltissimo nelle linee generali di funzionamento e che hanno perfino regole di manutenzione molto simili.

Proprio come il corpo fisico anche la mente dev’essere nutrita, ha bisogno di un costante esercizio e di adeguata pulizia. Il nutrimento della mente sono le idee e i sentimenti che entrano attraverso i sensi (olfatto, vista, udito, tatto, gusto) ed escono attraverso le azioni.

Dobbiamo pertanto badare a introdurre idee e sentimenti “sani e buoni” per emettere comportamenti che siano anche tali. Su come debba essere gestita la mente credo che i più competenti siano i filosofi del *buddismo-zen*, il cui primo grande maestro Gautama Buddha ha indicato, ad uso di tutti gli uomini che vogliono uscire dalla prigionia di un cattivo o inadeguato controllo della mente, un *Ottuplice Sentiero*, un otetto di semplici precetti. Cristo, maestro venuto più tardi, “per completare la Legge”, e non solo quella ebraica dettata da Dio a Mosè, ha aggiunto elementi molto importanti a questo sentiero di verità.

1. RETTA OPINIONE
2. RETTO GIUDIZIO
3. RETTA PAROLA
4. RETTA AZIONE
5. RETTA POSIZIONE
6. RETTA ABITUDINE
7. RETTA MEMORIA
8. RETTA CONTEMPLAZIONE

*Retta Opinione*: formarsi un’opinione dei fatti, degli altri e di sé il più possibile oggettiva, tenendo conto che le opinioni sono sempre ispirate dai sentimenti (non dimentichiamo l’invidia!).

*Retto Giudizio*: giudicare gli altri con il metro della legge umana soltanto se si è giudici di professione, nominati dallo Stato cui si appartiene. Altrimenti è un bene “*non giudicare per non essere giudicati, perché con la stessa moneta con la quale giudicate sarete giudicati*” (Cristo).



*Retta Parola:* ho già suggerito al lettore il proverbio delle *dieci "pi"* e ricordato il messaggio cristiano *"non è quello che entra nell'uomo che lo contamina, ma ciò che esce dalla sua bocca"*. Penso possano bastare. Un piccolo, ulteriore, consiglio: quando parliamo di qualcuno, facciamolo come se egli stesso o qualcuno dei suoi amici più fedeli fossero presenti. In realtà è ciò che avviene. Ciascuno ha un occhio e un orecchio che vedono nel "segreto" e che nel "segreto" premiano o puniscono.

*Retta Azione:* credo che il decalogo delle religioni ebraico-cristiane sia più che sufficiente allo scopo. Valga qui riferire i punti più universali del *non rubare, non ammazzare* (se possibile anche gli animali), *non dire il falso e non desiderare che ci appartengano le cose e le persone che appartengono agli altri*. Inoltre, se vogliamo ottenere qualcosa di particolare, ricordiamoci di *"fare agli altri quello che vogliamo che gli altri facciano a noi (Cristo)"*.

*Retta Posizione:* è il precetto di ricercare la posizione più adatta al mantenimento della salute fisica (ricordiamoci che la colonna vertebrale dev'essere tenuta dritta, specie durante il respiro, cioè sempre!) e del rapporto con gli altri (vedi oltre nell'apposito paragrafo). In quest'ultimo caso è la morale che dev'essere tenuta dritta.

*Retta Abitudine:* è molto semplice. Si devono dapprima riconoscere le abitudini nocive (in noi stessi e non negli altri, mi raccomando, eccetto il caso in cui ci sia stato espressamente richiesto), dar loro la caccia e sostituirle con abitudini sane (sinonimo di rette).

Esempio: se siamo fumatori, riconosciamo che è un'abitudine dannosa e sostituiamo una delle tante "pause- sigaretta" con una "pausa-esercizio di respirazione", oppure con una "pausa-lettura" di un libro. Ci aiuterà a prendere il distacco necessario per sradicare, prima o poi, anche in una prossima vita, il vizio che ci domina. Altro esempio: se è nostra abitudine lamentarci – non so – delle tasse, dei meridionali, degli zingari, dei ricchi, dei professori, della vicina della porta accanto..., ogni tanto proviamo a rivalutarli prendendo l'abitudine di parlare bene di loro e di individuarne i lati positivi.

*Retta Memoria:* è il consiglio di disporre il proprio animo affinché il ricordo degli eventi sia esatto per poterli eventualmente modificare quando si ripeteranno (tutto è ciclico). Se si è dello *Scorpione* è utile, ad esempio, ricordarsi delle pessime relazioni vissute con i *Gemelli* (è solo un caso generale). La retta memoria è un invito a ricordarsi delle Leggi che regolano il mondo, specie di quelle che non sono scritte e raccolte nei codici conosciuti. Ma questo comandamento è anche riferito alla necessità di esercitare la facoltà mentale della memoria: si cominci con l'imparare qualcosa che ci piace, passando poi a ciò che ci risulta più difficile.

*Retta Contemplazione:* la contemplazione è *"attenzione costante, prolungata e*

*innamorata*". Non credo ci sia bisogno di fare degli esempi.; se proprio fosse il caso telefonatemi! Il precetto della retta contemplazione riguarda gli oggetti (materiali e astratti) ai quali dedichiamo tutti noi stessi, a lungo e pieni di fervore. La mente è una spugna e assorbe quello che sente (con uno qualsiasi dei sensi). Ricordiamoci che la mente, come il corpo, *mangia*. Retta contemplazione è assorbire sensazioni corrette e *mangiare* idee e pensieri sani, o almeno nei pasti principali. In breve la retta contemplazione ci invita ad essere fanatici per le idee pulite e nel modo giusto. Perciò – mi raccomando –: "*Asteniamoci dal tentativo di convertire a qualsiasi idea coloro che non ce ne hanno fatto richiesta scritta!*"

Poiché questo non è un libro sull'*Iniziazione Spirituale* e nemmeno di buddismo, le *otto strade* indicate da Buddha, hanno solo lo scopo, insieme a tutto il resto – non dimentichiamolo – di istruire i lettori a “morire sani”.

Prometto, in un prossimo libretto, di trattare nei dettagli questi interessanti argomenti. State in guardia! Ma ora continuiamo con l'igiene mentale.

### **Il pensiero positivo**

In uno dei vangeli apocrifi si racconta che "*...durante un attraversamento del deserto i discepoli di Gesù si scansano nauseati alla vista e all'odore della carogna in putrefazione di un cane. Il Maestro si avvicina e li invita ad osservare lo splendore dei denti di quell'animale*".

In questo modo Gesù Cristo, eccelso specialista in *nutrizione mentale*, ci insegna a cercare cose buone anche in ciò che ha tutta l'aria di essere solo cattivo. Il pensiero positivo è l'applicazione permanente di un certo distacco dagli oggetti e dai fatti osservati, specie quelli che hanno una forte carica emozionale spiacevole, per non lasciarsi coinvolgere da essi in modo eccessivo.

In questo mondo domina la relatività; ogni cosa esiste solo in relazione ad altre cose e non esiste nulla di identico a qualcosa d'altro, anche per il solo fatto che un dato spazio può essere occupato da un solo oggetto. Ogni cosa, anche la più semplice, mostra un aspetto diverso se guardata da un punto di vista diverso, e non esistono in questa dimensione (di spazio-tempo) *punti di vista identici*. Per queste stesse ragioni non esiste niente di “cattivo” in modo assoluto ed immutabile. Se ci abituiamo a cercare il lato positivo di ogni situazione (o persona), a cominciare da quelle più semplici, e ad apprezzarle con cuore sincero, nessuna difficoltà potrà mai renderci infelici in modo definitivo. Questo atteggiamento impedisce anche all'odio, che accidentalmente si potrà introdurre nei nostri animi, di raggiungere una grande profondità, perché sapremo sempre apprezzare – anche solo un pochino – il comportamento dei nostri nemici. Il pensiero positivo non ha secondi fini e rende sereni anche nella malattia, per la quale, una volta che risulti imbattibile, sapremo trovare un significato più grande e sfruttarla a nostro vantaggio. È proprio quest'ultimo punto che dobbiamo esercitare in modo intelligente, poiché le malattie croniche risentono favorevolmente di un atteggiamento

positivo del pensiero. Se diamo alla malattia il significato di una “necessità” per la nostra evoluzione spirituale, la trasformiamo in qualcosa di importante e di benefico, togliendole quell’alone di presenza esclusivamente distruttrice. Ritenendo che la malattia abbia un *sensu superiore* e anche una faccia positiva, seppure ben nascosta e dai risvolti dolorosi, inoculeremo nella sua radice una reale spina terapeutica e sarà più facile avviare l’intero essere verso la guarigione che – ricordiamolo – è sempre spirituale prima che corporea. Ad esempio, siamo afflitti da un dolore articolare cronico che ci costringe in casa mentre noi amiamo passeggiare nei boschi. Ripetersi fino a convincersi che siamo “sfortunati” perché gli altri godono delle passeggiate nella natura mentre noi siamo prigionieri in casa è un pensiero dannoso. Questo atteggiamento della mente ci porterà dapprima alla rabbia e, perdurando la malattia, alla depressione, sentimenti che non possono far altro che aggravare il nostro stato. Ma niente ci impedisce di accogliere il pensiero che anche una reclusione forzata ha un aspetto positivo, come potrebbe essere quello di inclinarci alla riflessione e allo studio. Un tale pensiero potrebbe così spingerci a leggere qualche libro in più e ad acquisire nuove conoscenze ampliando il nostro orizzonte culturale, in definitiva *migliorandoci!*

Si potrebbe continuare con infiniti altri esempi, ma ciò che conta è la capacità di usare il ragionamento per sfuggire ad una condizione che le apparenze e l’opinione corrente ci fanno sembrare del tutto amara, anzi per ribaltarne il punto di vista ordinario e dare inizio alla trasformazione di ciò che ci può nuocere in un vero e proprio vantaggio per noi.

### **"Sii curioso!"**

Dopo il suggerimento di mantenere positivo il pensiero e prima di passare alle tecniche che permettono di controllarlo, è necessario indicare un secondo atteggiamento, indispensabile quanto il primo, per un corretto funzionamento della mente: la *curiosità*.

La curiosità può essere considerata la base dell’intelligenza, l’*appetito* della mente, senza il quale non si può conoscere né avanzare. Ecco perché desidero raccomandare al lettore – ed è ciò che faccio anche a me stesso – di essere curioso. È l’esortazione a essere vigili, attenti a ciò che accade *fuori*, come anche *dentro*, di noi. E se avvertiamo la mancanza di questa curiosità, vuol dire che ci stiamo chiudendo o, peggio, spegnendo, e che la mente è satura o stanca. Riattiviamoci, allora!

La curiosità si esprime al massimo nei bambini e nelle persone dall’intelligenza viva. Sul piano fisico essa ha un segno caratteristico e rivelatore: la *lucentezza degli occhi*.

Invito il lettore a fare il seguente, semplicissimo esperimento. Alla prima occasione, nelle vicinanze di un gruppo di persone in cui vi siano dei bambini dica a voce un po’ alta: "Ehi, tu!"

Senza dubbio, alcuni individui del gruppo si volteranno nella sua direzione e primi fra tutti i bambini, *curiosi* di conoscere la fonte e l’indirizzo del richiamo udito. Domandiamoci dunque: "Quanto sono ancora sensibile agli stimoli dell’ambiente, quanto pronto a dare una risposta alle sue sollecitazioni?" Non dimentichiamo che la

biologia indica tra le caratteristiche degli esseri viventi l'*irritabilità*, intesa come capacità di reazione, non solo difensiva, agli stimoli dell'ambiente. Debbo qui sottolineare una cosa importante: il fatto cioè che la curiosità e l'attenzione vengono indebolite dai dispiaceri e dai pensieri tristi che la vita, specie nella seconda parte e al suo tramonto ci può dare. Subiamo quindi quello che, per destino, ci tocca: i momenti difficili e le amarezze che ci sono necessarie per maturare, non lasciamo però che esse consumino del tutto la fanciullezza (irritabile) che c'è in noi. Ricordiamo che lo stesso Cristo ci ha ammonito dicendo: "*Se non sarete come questi bambini, non entrerete nel Regno dei Cieli!*", e si riferiva – credo – anche alla loro curiosità.

### **Concentrazione**

Possiamo definirla come *attenzione fissa su un soggetto*. Secondo quanto afferma nei suoi aforismi il grande maestro dello Yoga Patanjali "*la parola e la volontà dell'uomo saggio e sulla via della perfezione si realizzano sempre*". Per condurre a termine i nostri desideri, purché siano in sintonia con le grandi leggi morali del cosmo e non ledano mai la libertà degli altri, è necessaria una buona concentrazione. Concentrarsi significa *dare lo stesso centro* a tutte le parti che ci compongono, proprio come il sasso che gettiamo nello stagno è la sola origine di tutti i cerchi che da quel punto si dipartono. Nel compiere anche l'azione più banale, adoperiamoci affinché tutto il nostro essere vi partecipi, perché i vari aspetti che ci compongono: lo *spirito*, la *mente* e il *corpo*, abbiano lo stesso centro. Ad esempio, se stiamo lavando i piatti dobbiamo PENSARE ad essi, al detersivo, ai guanti e all'acqua. Questo è l'aspetto che riguarda lo spirito: la sfera più interna. Poi dobbiamo DESIDERARE di lavarli, compiendo i nostri gesti con amore e contentezza. Infine è necessario far AGIRE una forza fisica che deriva dai nostri pensieri e sentimenti.

*Concentriamoci dapprima nelle attività semplici e in quelle che detestiamo* poiché, riuscendo bene in esse, impareremo a ottenere dei risultati anche in quelle che ci sembrano impossibili. Non vi è dubbio che la maggior parte delle sofferenze dell'uomo derivano da una mancanza di concentrazione, dalla separazione reciproca tra *pensiero*, *sentimento* e *azione*. In tal modo l'applicazione dell'attenzione e della concentrazione in ognuna delle nostre azioni quotidiane, riavvicina le tre componenti del nostro essere, restituendoci l'unità e il potere.

Voglio ora sviluppare un piccolo ragionamento partendo dal significato letterale della parola "*concentrazione*". Essa può avere il significato di "*aumentare la densità*" di una sostanza, oppure di "*dare il medesimo centro*". Quindi quando ci concentriamo possiamo immaginare il divenire più denso della materia di cui sono costituiti il pensiero e la consapevolezza; figuriamoci la nostra energia più nobile condensarsi per essere più attiva. Oppure possiamo cercare di rendere concentrici i cerchi, o meglio le sfere, degli elementi che ci costituiscono, immaginando che la *volontà*, il *sentimento* e il *pensiero* non agiscano separatamente ma abbiano lo stesso centro, lo stesso bersaglio da raggiungere.

## **Meditazione**

Ha come base la concentrazione, cioè attenzione fissa su un soggetto, alla quale si aggiunge la riflessione su tutte le cose e i fatti che riguardano quel soggetto. Se la concentrazione sulla partita di calcio tra amici, che vogliamo vincere, consiste nell'aver in mente solo quella escludendo ogni pensiero estraneo, la meditazione consiste nel passare in rassegna tutti i fatti a noi noti che a quella sono collegati (nella nostra mente). Così dapprima penseremo all'abbigliamento adatto, poi al campo in cui si svolgerà, poi immagineremo i compagni e gli avversari, infine... ci verrà in mente qualcosa che prima non avevamo mai pensato, per esempio che sarebbe un bene *non parlare mai* della partita nei giorni che la precedono (almeno tre).

Lo studiare è meditazione. La ricerca scientifica è meditazione. Il tentativo di rispondere alle domande filosofiche che giungono alla nostra mente è meditazione.

Per pulire accuratamente la mente (igiene mentale), i primi oggetti da sottoporre a questo esercizio sono necessariamente quelli più sgraditi: foss'anche la morte. Non dobbiamo scacciare mai dalla mente, anzi *concentrarci* e *meditare* sulle domande sull'esistenza, i misteri dell'esistenza perché questi sono il nocciolo della soluzione di tutti i nostri problemi e dell'istituzione, nel mondo in cui verremo a trovarci in un futuro più o meno lontano, delle più grandi verità.

La vera meditazione deve compiersi senza pregiudizi, con il ricordo dei fatti senza preconcezioni, ammettendo la propria ignoranza e ritardando il più possibile il giudizio sulle cose, sulle persone e gli eventi sui quali meditiamo.

*Di fronte ad un problema da risolvere è necessario meditare con calma visionando tutti gli aspetti possibili: la soluzione si presenterà confezionata in men che non si dica... per mezzo dell'intuizione.*

## **Intuizione**

La meditazione permette di raccogliere tutti i dati necessari per modificare il problema che dobbiamo risolvere. La pratica costante della concentrazione e della meditazione portano, come risultato, alla  *fusione della mente con l'essenza dell'oggetto* sul quale si è svolta l'attività del pensiero. Da tale unione deriva l'intuizione. Possiamo definirla come  *conoscenza dei fenomeni nascosti* dietro le apparenze e lo stabilimento di correlazioni che non abbiamo mai pensato prima. L'intuizione è infatti la nascita di idee nuove partendo da pensieri vecchi, proprio come una buona torta originale nasce solo dalla differente combinazione di componenti già utilizzati per fare altre torte, o da una sola semplicissima aggiunta, o eliminazione, insulse se considerate isolatamente. Ma non può nascere una torta originale se prima non si passano bene in rassegna tutte le conoscenze ordinarie!

Nella malattia la meditazione e la riflessione serena su tutto ciò che la concerne, la lettura di libri sull'argomento, la consulenza di guaritori esperti, rinunciando alla nociva volontà che già conosciamo di "*ottenere tutto, qui e subito!*", conducono all'intuizione,

che potrà essere la scoperta di un nuovo libro chiarificatore, la conoscenza di una persona o una teoria benefica o altro ancora. Il lavoro serio e l'applicazione tenace saranno ricompensati.

### **Ricerca della verità**

La *sincerità* è una qualità morale che ciascun uomo possiede alla nascita ma che poi, per effetto dell'educazione, viene perduta. Quando, ormai adulti, proviamo ad agire in modo costantemente leale e sincero ci accorgeremo di quanto siamo intrisi di menzogne verso gli altri e verso noi stessi, all'orrendo fine di perseverare in comportamenti anti-umani o accettare delle norme sociali ingiuste. Per fare il solito esempio, nessun governo, anche dei Paesi più "cristiani" del mondo, ha mai pensato o deciso seriamente di far chiudere le fabbriche di armi "indigene" o arrestarne l'importazione, e ciò viene generalmente spiegato col "buon senso" della necessità di tenere armata la polizia per motivi di sicurezza civile e l'esercito nell'eventualità di aggressioni nemiche. In verità ciò accade perché con questa scusa si tiene sempre viva la *possibilità generale dell'omicidio!*

Anche la malattia è spesso favorita nel suo insorgere o mantenuta nel suo decorso da un atteggiamento di falsità; la menzogna ci impedisce di riconoscere la *trave nel nostro occhio* che funge da causa interna e che può essere, di volta in volta: l'orgoglio di non apparire deboli, la presunzione di essere ad un livello più alto di quello al quale effettivamente ci troviamo, ecc... Ad esempio, se qualcuno ci propone una gita in montagna e manifesta (non necessariamente come sfida) una maggiore capacità rispetto a noi di sopportare il freddo o la fatica, se non lo riconosciamo prontamente possiamo incorrere in una patologia di raffreddamento oppure in un trauma per aver sopravvalutato le nostre forze. E il medesimo discorso vale anche per la malattia cronica.

Dobbiamo dunque impegnarci, nella prevenzione e nella cura delle malattie, per strappare questo velo, ogni piccola lacerazione del quale, compiuta attraverso un pensiero e un comportamento sinceri sarà una spina nel fianco delle menzogne individuali e sociali, e anche se provocherà nel nostro animo una sofferenza, per aver contravvenuto le "norme" interne od esterne, la verità luminosa che ne irraggerà ci guiderà nel difficile cammino della terapia. Il mentire è, in sintesi, un "non voler vedere" certi ostacoli della vita, per evitare il dolore che ci provocherebbe il loro superamento. Tutte le menzogne possono essere ricondotte ad un *complesso di inferiorità*. Ammettiamo quindi, prima di tutto con noi stessi, di sentirci inferiori e, dopo aver detto la verità nel nostro interno, sforziamoci di mostrarla agli altri, i quali vedono comunque, e meglio di noi, i nostri difetti.

### **Riflessione sulla morte**

Particolarmente igienica (mentalmente, s'intende), è la riflessione sulla morte. Per una semplice ragione: perché fa ci prendere coscienza che il tempo della nostra permanenza sulla terra, nella materia ha una scadenza.

Se il lettore, leggendo la parola "morte", ha sentito un tremito nell'animo e si è accorto

che i suoi occhi (la mente) han cercato di fuggire da queste righe, si fermi e cerchi di conoscere la sua paura, per affrontarla! Molto di quanto possediamo e gran parte di quel che siamo, come uomini visibili, beninteso, si è costruito intorno alla paura di morire. La prima cosa sulla quale si deve riflettere è che nel luogo in cui la Morte ci condurrà ci nutriremo solo delle nostre azioni più nobili, quelle per le quali non è possibile una ricompensa materiale: *il dare senza ricevere; l'amore verso la bellezza e la bontà; la devozione verso il creato e tutti gli esseri; la realizzazione delle idee nobili; lo studio disinteressato della verità; il perseguimento non violento della giustizia.*

Il pensiero della *morte certa* fa tremare perché sappiamo che essa ci strapperà tutto ciò che nell'aldilà è inutile e superfluo: il conto in banca, la casa, l'auto, lo specchio, le stesche, utilissime, mani. Ci toglierà i sensi, ogni tipo di "forma" e la personalità. Ma insieme a questi ci libererà anche dalla fame, dalla sete, dal sonno, della rabbia e dai (tanti o pochi) desideri che non siamo riusciti ad esaudire e i sogni che la vita non ci ha permesso di realizzare o ci ha impedito di soddisfare. Si estinguerà ogni paura e si aprirà la prigione del corpo, il quale per quanto armonico è sempre un limite allo spirito, scomparirà la putrefazione della malattia e potremo volare, attraversare i muri, nuotare negli oceani e parlare con gli animali, spuntare come i germogli e sorridere come i neonati.

Il riflettere sulla morte (è indispensabile che sia *serena* meditazione e non dannosa rimuginazione) è importante perché consente a noi uomini di recuperare la *tendenza naturale al contentamento* che la "civiltà" può averci tolto.

## **Il Lavoro e gli Altri**

Nelle prime righe di questo libretto giallo, distanti da qui ormai più di cento pagine, nel definire la salute, abbiamo affermato che può dirsi sano chi è (...) *desideroso e capace di lavorare (...) e di dedicare gratuitamente parte del proprio tempo e pensiero al bene collettivo.*

E' facile individuare in queste condizioni due elementi fondamentali della *causa interna* della malattia, strettamente correlati: l'*indisposizione* mentale verso il lavoro e il cattivo rapporto con gli altri.

Se consideriamo il lavoro come lo strumento principale per esibire la nostra personalità, per misurare la nostra forza sociale con quella degli altri e acquisire una posizione *con e rispetto* a loro, allora per una buona salute mentale, e di conseguenza anche fisica, è importante avere in sé e continuare a coltivare il desiderio di lavorare, perché il possesso di questa particolare *voglia di fare* è la base di un salutare accontentamento, non espone a grandi delusioni nell'evenienza di una disoccupazione accidentale e inoltre non subordina lo stato d'animo alla qualità del lavoro.

Certo, ogni occupazione, anche quella socialmente più ambita, ha i suoi aspetti indesiderati e alcune sono oggettivamente poco gratificanti e arrecano disagio psichico o fisico, perciò vale anche in qui, come altrove, il precetto del *pensiero positivo*, per imparare a vedere la Luce anche ove essa non filtra facilmente, mantenendo sempre –

nel caso specifico di un lavoro sgradito – la speranza e la spinta verso qualcosa di migliore, se sentiamo di meritarlo.

Ora due parole sugli Altri, il cosiddetto *prossimo*. La sensazione di essere individui unici e irripetibili, con idee anch'esse uniche e irripetibili, è quasi sempre un'illusione diabolica, specie se tale idea non è al servizio di tutti e viene ricercata con la violenza e il fanatismo di una presunta superiorità. Non posso fare a meno di sorridere interiormente quando qualcuno, in relazione a certi comportamenti propri o altrui, afferma: "Lo faccio per me!" oppure consiglia: "Devi farlo per te stesso!".

Poniamoci la domanda: *Ma, senza gli altri, esisto davvero?*

L'esistenza individuale è possibile solo sul piano fisico, ma, anche in tal caso, quale bestia sarebbe l'uomo senza la presenza costante dei suoi simili al suo fianco? Tutto ciò che facciamo, pensiamo e sentiamo è *sempre* in relazione agli altri, foss'anche un individuo solo. Provate ad immaginare la vostra vita nella più completa solitudine. Gli Altri, per il semplice fatto che tutti nasciamo da un essere differente da noi, chiamato *madre*, sono nella nostra costituzione fisica e nella nostra fantasia sin dal concepimento, anche prima forse, se si considera il fatto che un bambino viene "pensato" e "chiamato" ancor prima che *messo in cantiere*.

Per le ragioni viste la persona in salute deve necessariamente *desiderare* di contribuire *gratuitamente* al bene sociale, la cui espressione più caritatevole è il volontariato verso i deboli, i poveri o i malati, ma che si rivela comunemente in ogni attività sociale costruttiva: gioco, studio e lavoro collettivo... Perciò è "prevenzione" usare il proprio tempo anche per esercitare un sano *controllo* sulla propria relazione con gli altri, affinché sia il più possibile benevola e costruttiva.

## **Mente e diarrea**

Spiegherò subito il perché di un tioletto di paragrafo tanto insolito e curioso, che potrebbe essere adatto ad un capitolo di medicina psicosomatica delle malattie del colon (!). Dai tempi antichi è risaputo che la mente può influenzare la salute sia in modo peggiorativo che, ed è auspicabile, migliorativo, ma ascoltate questo episodio singolare di cui sono stato partecipe.

Qualche estate fa, mi trovavo con Franco, il più telepatico dei miei amici, in vacanza negli Stati Uniti, per la precisione a San Francisco, città nel cui centrale e popolare albergo Victoria avevamo posto la nostra base alla scoperta del West. Un giorno eravamo svaccati sui nostri letti, entrambi a scrivere dozzine su dozzine di cartoline, in attesa del volo serale che ci avrebbe portato per qualche giorno a San Diego.

Alcuni anni prima Cesare, altro amico e collega, di Torino, che avevo conosciuto in occasione del servizio militare, era stato gentilissimo con me, senza alcun interesse, ospitandomi gratuitamente a casa sua, in un momento in cui non avevo denaro sufficiente per pagarmi un albergo decente nella città in cui stavo preparando, con l'editore, l'uscita del mio primo libro di medicina.

Nonostante il lungo tempo ormai passato io, ancora grato al mio amico per quella



cristiana cortesia, mi sovvenivo di lui e dei suoi genitori, e volevo mandar loro una cartolina. C'era un solo problema: non me ne ricordavo l'indirizzo... Allora mi concentrai e respirai (come ho descritto sopra) desiderando fortemente di ottenere dal mio inconscio il nome della via. Ritenevo che avendolo utilizzato già una volta, potessi richiamarlo alla coscienza, con un adeguato impegno mentale. Anche l'amico Franco mi diede una mano e per oltre un'ora restammo concentrati a meditare su Torino e le sue strade.

Quando giunse il tempo necessario per raggiungere senza fretta l'aeroporto e prepararci per l'imbarco in direzione delle spiagge più famose della California, lasciammo l'albergo. Avevamo ormai desistito dal proposito di riesumare dalla mia mente il nome del poeta Pietro Cossa, e della via torinese ove abitava l'amico generoso. Giunti all'aeroporto, durante l'attesa del nostro aereo facemmo, quasi subito, attratti gli uni verso gli altri da una forza invisibile, la conoscenza di una coppia (una lei e un lui) di ragazzi, italiani come noi e di qualche anno più giovani, i quali, giunti a San Francisco da New York nel primo pomeriggio, avevano dovuto rimandare la loro partenza per il Messico a causa di una diarrea improvvisa di lui ed erano quindi in attesa del nostro stesso volo. Non essendoci, per quel giorno, più aerei per il Messico, avrebbero preso il nostro stesso aereo e fatto scalo a San Diego.

Quando, durante lo scambio dei convenevoli di rito, ci informarono di essere di Torino, il mio amico ed io ci guardammo allibiti pensando: "Ecco trovato chi ci dirà il nome della via in cui abita Cesare". Aiutato dalle poche descrizioni che io gli facevo del quartiere in cui ero stato ospitato, il ragazzo (diarroico) mi disse finalmente che la via che volevo ricordare era intitolata a Pietro Cossa, e anche di conoscere, seppure se solo di vista, il mio amico perché abitava a pochi isolati da quello.

In pratica, la mia volontà di ricordare l'indirizzo del mio amico, aveva provocato la diarrea (che, guarda caso, cessò improvvisamente così com'era venuta, dopo il nostro incontro) e costretto ripetutamente al water quel poveretto. Durante le due ore circa di volo verso San Diego il "cagante" improvvisato mi confidò vantandosi, senza che gli fosse stato richiesto, di essere *uno* con numerose donne, con la fortuna di cogliere quando e appena ne aveva l'occasione *ogni fiore*, facendo soffrire la sua ragazza ("io me ne frego"), insieme ad altri vizi altrettanto deprecabili...

Sempre in pratica, la mia volontà di accedere ad un'informazione che quel ragazzo possedeva e il suo passaggio nelle mie vicinanze, mentre noi ci concentravamo fortemente, era stata la *causa esterna* (ricordate?) della sua diarrea, mentre la dissolutezza di cui si vantava, e con la quale conduceva la sua esistenza, ne rappresentavano la *causa interna*. Ecco spiegato il suo sintomo improvviso.

Non vorrei che, dai fatti su esposti, il lettore si facesse un'idea errata del rapporto mente-malattia, ritenendo che una sola persona possa modificare la salute di un'altra in modo tanto semplice, quasi magico. C'è sempre il concorso di altri fattori e soprattutto di altre menti che, a loro volta, sentono, vogliono e possono. Ad esempio, se il ragazzo

incontrato negli Stati Uniti fosse stato “protetto” dalla concentrazione della sua ragazza (o di altri), la diarrea non sarebbe di certo occorsa, soltanto per effetto della mia intenzione di rievocare il nome di quella via torinese ma, agendo egli così ingiustamente verso quella poveretta, si privava inconsapevolmente di un importante scudo.

Una “mente sana”, addestrata come ho cercato di mostrare fino a questo punto, sarà senza dubbio dotata di molto potere sulla salute degli altri. Ne consegue la necessità di raccomandare al lettore che si servirà delle mie *istruzioni per morire sani*, di fare un uso oculato della facoltà *acquisita* di provocare la diarrea (o altro sintomo) nei suoi simili. Certi industriali, certi politici, certi professori, certi conduttori televisivi, certi giornalisti, certi superiori, certi subalterni (ecc.), lo meritano senza dubbio.

Dunque, concentriamoci e respiriamo a dovere!

E se veniamo a sapere che la persona, da noi giudicata (con *retto giudizio*, mi raccomando!) poco rispettosa della salute propria e del suo prossimo, comincia ad appartarsi ripetutamente e d'improvviso, per sbrigare faccende intime, esultiamo per il piccolo risultato “psicosomatico” ottenuto!

## LE REGOLE SALERNITANE

*"Senza regole, nessun gioco!" (Proverbio cinese)*

### Il fiore della medicina

Ho pensato di raccogliere, a seguito dei quattro fattori, in un capitoletto a se stante, alcuni dei pensieri più belli e pertinenti ai temi trattati, del REGIMEN SANITATIS SALERNI *Flos medicinae* (REGIME DELLA SALUTE DI SALERNO *Il fiore della medicina*). Si tratta di una raccolta di insegnamenti ad uso dei medici, scritti in tarda lingua latina e in rima. Questi precetti, facili da mandare a memoria, e dunque prezioso strumento di studio, risalgono alla seconda metà del 1200 ma, come il lettore potrà facilmente considerare, sono ancora di grande attualità.

Oggi, che la *medicina tradizionale cinese* (e non solo quella cinese) prende sempre più spazio nel cuore dei medici occidentali di più grande intelligenza, si restituirà alle prescrizioni mediche non convenzionali, finanche a quelle medievali: dieta, fitoterapia ecc., la considerazione che meritano nel "prevenire piuttosto che curare", di cui la nostra civiltà ha sempre più bisogno. Prima di dare in pasto al lettore – “leggero”, come esse spesso raccomandano – alcune delle regole salernitane, questi “fiorellini” di una medicina senza tempo, desidero far notare che, in rapporto ai 4 fattori descritti, in esse si dà molta più enfasi all'alimentazione che al movimento, all'igiene fisica o all'igiene mentale.

Perché? Perché quelli erano tempi in cui i corpi umani erano tenuti in continuo esercizio dalla mancanza di mezzi meccanici di locomozione e in cui anche il più piccolo viaggio a cavallo o in carro comportava un'attività muscolare che oggi molti di noi, senza allenamento, non sopporterebbero.

La stessa “mente” era di per sé più sana, radicata in una maggiore consapevolezza dell’Inizio, della Fine e dell’Eternità, con l’aiuto e nonostante la Chiesa, avviluppata in una sola lingua che, insieme a poche conoscenze pratiche, era tramandata a voce da millenni. Inoltre, sul piano emotivo non vi era l’insidia delle innumerevoli responsabilità individuali che oggi (fortunatamente e per il bene del singolo e di quello collettivo) ciascun "moderno" deve affrontare.

Ed ora via... dalla prosa alla poesia!

(...) Se vuoi restare incolume  
e mantenerti sano  
evita le pesanti cure  
tieni l’ira lontano  
bevi poco, mangia meno;  
cammina dopo il pasto  
e mai ti sarà vano  
fuggire il sonno pomeridiano.  
Se così ti curerai, a lungo vivrai.  
E se accanto non potrai  
aver dei medici  
ti saranno questi tre  
sempre benefici:  
il riposare, la mente lieta  
e l’equilibrio nella dieta. (I)

Dello stomaco è massima la pena  
dopo ogni grande cena.  
Per te la notte sarà dunque lieve  
se la tua cena è stata breve. (V)

*(N.B. Questa massima, nella traduzione dell’autore, è stata citata da Guido Ceronetti sulla prima pagina de La Stampa lunedì 8 febbraio 1999).*

Di nuovo non mangiare  
se lo stomaco non si è ancora liberato  
del cibo già mangiato.  
Dai desideri scarsi verso i cibi  
la verità certo potrai sapere:  
segni per te saranno questi  
della dieta leggera che  
tener dovresti. (VI)

Sia in tempo di primavera  
la tua mensa leggera;  
al calore delle estati  
nuoce essèr immoderati.  
Nell'autunno attento ai frutti,  
potran darti molti lutti.  
Ma nei tempi freddi e brumi  
tutto quel che vuoi assumi. (XIX)

Se gli apparati tuoi vuoi serbare sani,  
lava spesso le tue mani.  
Se lo fai dopo aver mangiato  
trarne potrai un beneficio doppio  
perché i palmi tuoi purifica  
e più acuto ti fa l'occhio. (XXIII)

Non metter mai sotto ai tuoi denti  
una pietanza senza condimenti.  
Il sale tiene lontani i virus  
e l'insipido insapora;  
invero, non è gustato male  
un cibo senza sale?  
Ma sta' attento perché  
troppo sale brucia gli occhi  
rallenta il seme, dà prurito  
e rende il corpo irrigidito. (LII)

Consiglio a tutti di conservare  
la dieta che si sono abituati a fare:  
approvo così sia  
e non si cambi la vecchia via;  
sia Ippocrate il mio teste  
che da una dieta errata  
può sempre derivar la peste.  
Le diete consapevoli di certo  
son medicine buone e forti  
specie quando non ti curi, ti curi male  
e se da stolto ti comporti. (LV)

Perché l'uomo sarà comunque morto  
benché la salvia cresca nel suo orto?

Perché contro la forza della morte  
non c'è una medicina davvero forte.  
Però la salvia rinforza i nervi  
delle mani leva il tremore e  
fa fuggir la febbre acuta.  
La salvia, il castoreo, la lavanda,  
la primula vera,  
il crescione e l'atanasa:  
sono capaci queste di dar la lisi  
di tutti gli arti alle paralisi.  
Oh, salvia salvatrice  
della natura conciliatrice! (LX)

## **MEDICI E MEDICINE**

*"Infatti, il medico altro non è che la consolazione dell'animo" (Petronio)*

### **Un quinto “eccellente” fattore**

Coloro cui affidiamo la nostra salute, si tratti della banale medicazione di un graffio o della più impegnativa amputazione di un arto, rappresentano un quinto fattore della salute: sono i medici e le medicine, per l'appunto.

Medici e medicine sono in un certo senso la stessa cosa, uniti in una categoria tanto celebrata quanto denigrata, invidiata e temuta da ogni comune mortale. Il ruolo di conoscitore della salute e della malattia è talmente importante nella vita di adulti da essere, di riflesso, anche uno dei giochi preferiti (e disapprovati dai genitori) dell'infanzia.

È davvero grande la responsabilità dei medici nella conduzione della nostra società: possono decretare la sospensione dal lavoro, somministrare persino veleni mortali, droghe e talvolta decidere con un loro piccolo cenno la vita o la morte degli individui.

Non voglio dire molto a proposito dei medici, in questo libretto; ve ne sarebbe a volontà; su questo argomento potrei scrivere pagine su pagine, un trattato forse, ma, essendo io stesso un medico e non potendo estraniarmi del tutto dalle influenze della mia condizione di “dottore”, non sarei obiettivo nel giudizio verso i miei colleghi.

In armonia con quanto è stato detto, per scelta del medico, alle cure del quale ci si debba affidare, è bene accertarsi che il designato sia capace di estendersi oltre lo studio universitario, e di rivolgere l'analisi diagnostica e l'arte terapeutica anche alle cause della malattia *interne* all'individuo malato, perché è soprattutto dalla lotta contro gli aspetti patogeni del “terreno” che si può ottenere la vera guarigione.

### **Una sana diffidenza**

Negli aforismi della scuola salernitana abbiamo letto: (...) *se vuoi mantenerti sano, evita*

*le pesanti cure (...).*

Non è possibile evitare le cure pesanti se sono richieste dalla gravità della malattia di cui soffriamo. È però necessario, in linea generale, sfuggire all'assunzione irrazionale dei medicinali, specie quelli di sintesi industriale; sono questi, insieme all'eccesso di radiazioni le cure "pesanti" del giorno d'oggi. Appena le farmacie hanno smesso di occuparsi della preparazione e della prescrizione delle piante medicinali sono sorte come funghi le erboristerie; appena i medici di base e gli ospedalieri (con le dovute, lodevolissime, eccezioni) sono diventati scribacchini e dispensatori, ciechi e talora corrotti, di farmaci; "provi questo, provi quello, questa è una novità..." sono subito nate scuole di agopuntura, di omeopatia, fitoterapia, ecc.

A nostra disposizione ci sono il male e il bene; si tratta di sapere scegliere. Dobbiamo essere equilibrati. I migliori successi della medicina moderna, che – ripeto – si propone di vincere la morte ad ogni costo, anche a quello della vita” (è un vero paradosso), si hanno nelle affezioni acute, specie quelle urgenti e di tipo chirurgico, ove è necessario "tagliare". Ma nelle malattie croniche e nei sintomi banali non è capace di dare sollievo reale poiché ne abbatte con troppa violenza i sintomi senza occuparsi delle *cause interne*. Purtroppo la medicina industriale e consumista vuole che il medico abbia fretta e che sia il terminale di questa o di quella azienda (anche produttrici di rimedi naturali), trasformando il suo compito di amore e di carità verso i propri simili sofferenti, in un commercio più o meno lurido, più o meno occulto. Il consiglio ultimo è allora quello di affidare la prevenzione delle malattie a chi, l'*Arte di Guarire*, la pratici per amore e con passione, anche se non si tratta di un laureato (è preferibile che lo sia) e solo le affezioni più acute e gravi a chi è armato di veleni e di bisturi. Manteniamo dunque una globale fiducia per la scienza che ha reso più "libero" l'uomo, ma conserviamo anche un po' di *sana diffidenza* verso chi, troppo spesso, diventa un agente di commercio della salute.

Vorrei ora riportare due parole del Ceronetti, unico letterato italiano contemporaneo di fama ad aver centrato quasi tutto il suo *logos* sulla medicina ecologica e sulla difesa della natura. In uno dei suoi scritti egli definisce se stesso "*medico non solo scalzo, ma nudo*", e inoltre raccomanda che lo studio delle medicine parallele:

*"(...) sarebbe prezioso a qualsiasi medico, dico dei non alternativi, se non li bendasse l'appartenenza ad un Potere assoluto che non commette il dubbio e tantomeno il parallelismo.*

### **Una fiducia necessaria**

Nella stessa misura in cui è necessario mantenere una sana diffidenza verso coloro che detengono il Potere della sanità, è necessario portare fiducia verso qualcuno che sia in grado di indicarci la strada per uscire dalla malattia quando ormai è entrata in noi e, soprattutto, per impedire il suo avvicinamento con una sana prevenzione generale e con il giusto consiglio agli esordi di ogni disturbo.

Farò ora un elenco degli *Esseri* che posseggono l'*Arte di Guarire*, nella forma originale

o in quella riflessa, i quali hanno facoltà di dispensarla. In successione abbiamo:

### **I MAGGIORI**

Dio Assoluto

Incarnazioni dell' Assoluto

La Madonna (già Igea)

Le Schiere Angeliche

I Santi e i Beati Defunti

*solo per intercessione*

### **GLI INTERCESSIONARI**

I Luoghi Sacri

La Forze della Natura

I Santi e i Beati Viventi

I Buoni Defunti

*per preghiera e voto*

### **I MINORI**

I grandi artisti

I guaritori

I religiosi

I medici

I veterinari

I farmacisti

Gli erboristi

Gli infermieri

*in modo diretto*

Il discorso è molto complesso per i credenti e probabilmente incomprensibile quanto forse inaccettabile per i pensatori materialisti. Riguardo al suddetto elenco è importante fare alcuni chiarimenti.

Il Dio Assoluto è la divinità *super partes*, dal quale emanano gli Incarnati del Verbo come Krishna, Budda, Cristo, Mohammad ecc. Questi *Artisti della Guarigione* intervengono solo per intercessione degli appartenenti alla categoria successiva, molto più vicina agli uomini i quali possono *ottenere la salute* solo con la *preghiera, voti e sacrifici*.

L'ultima categoria è quella degli *artisti della guarigione* con la "a" minuscola, i più rappresentati nella società visibile degli uomini. Per essi la gestione della salute dei simili è un dovere, il *karma*, il destino della loro vita, ma, essendo corruttibili in grado più o meno elevato, la *Terapia* può da essi venire relegata in secondo piano rispetto ad altre pulsioni come il desiderio di guadagno, di potere, di lussuria... e, quindi, facilmente

fallire.

Ecco dunque il perché della necessità, nella malattia, di rivolgere la nostra preghiera ai *maggiori* e agli *intercessionari* affinché illuminino la mente di un *minore* che ha per destino la somministrazione della guarigione, attraverso la recitazione di una preghiera, l'imposizione delle mani, un consiglio di erbe medicinali, l'infissione di aghi o finanche il suggerimento o la prescrizione di medicinali chimici.

*Il rimedio efficace infatti non è altro che un veicolo dell'amore* di cui gli uomini malati (e sani) hanno bisogno, in misura proporzionale al grado della loro sofferenza.

Tra i *minori* effettueremo anche la scelta del nostro consigliere della salute per quanto riguarda la prevenzione, affinché ci insegni giornalmente ad evitare i comportamenti che favoriscono le malattie, e ci spieghi nei particolari, i quattro fattori, ricordandoci di perfezionare continuamente noi stessi, perché tanto più luminoso è il nostro essere, tanto più efficace sarà l'intermediazione.

## **Sentinelle**

Non so quanto ciò sia lontano nel tempo e nello spazio ma, con l'occhio della mente mi sembra di vederlo.

Il medico sarà una sentinella dalla mente potente, capace di dirigere gli eventi e di segnalare la presenza di ospiti indesiderati nella sfera di esistenza dell'uomo, come *causa interna* o *causa esterna*, che si avvicina per fare ammalare.

Insieme a parte degli ormai numerosi medici che professano una *medicina umana naturale e psicosomatica*, credo di essere, in embrione, una di quelle sentinelle che, sulle torri (reali o simboliche) delle città o regni futuri, in cui l'uomo vivrà civile e progredito, vigileranno affinché la salute non inizi neppure a perdersi. Ne ho avuto una prova poco tempo dopo la laurea, durante un servizio di pronto soccorso. Ci alternavamo in quattro dottori a medicare ferite piccole e grandi, curare morsi di zanzara e crisi d'asma e quanto altro si presentasse a noi sotto forma di "bisogno di cure". Già alla prima settimana, l'intero personale del pronto soccorso (medici, infermieri, ambulanziere e componenti nonché frequentatori vari della famiglia dei custodi) aveva notato che quando era di guardia il dottor *Sfighè* (non è il suo vero cognome, naturalmente) accadeva di tutto: il soccorso agli incidenti più gravi toccava sempre a lui, anche durante la sostituzione di un collega. Un giorno addirittura, fatto insolito per quel luogo, affondò un'imbarcazione con oltre 30 persone a bordo e ci furono degli annegati. Quando *Sfighè* era di turno e a uno degli altri tre medici capitava di passare per il pronto soccorso e di chiedere se ci fosse bisogno di una mano, lo si trovava sempre indaffarato a risolvere casi difficili o impossibili, che solo a lui potevano capitare (persino una signora che aveva ingoiato un preservativo!).

La custode, persona simpatica, aveva proposto scherzosamente di avvisare i turisti, mettendo delle bandierine di pericolo sul litorale e di annunciare via etere i giorni di turno del dottor *Sfighè*, perché potessero prendere tutte le precauzioni del caso.

Non c'è da stupirsi di quanto avvenisse durante i suoi turni, perché quell'uomo non



aveva alcuna passione per la medicina; aveva preso servizio grazie ad una raccomandazione politica ed era sposato una donna *onnipresente*, che lo incalzava di continuo entrando perfino nella sala visite, per controllare che il suo *bello* (tra l'altro d'aspetto orribile) non fosse in "pericolosa" compagnia. Come si fa a sviluppare e ad esercitare il potere della mente in queste condizioni?

Dal canto mio, avevo incontrato un infermiere col quale lavoravo molto in armonia, al punto da scegliere, salvo rari impedimenti, di svolgere la pressoché totalità dei turni con lui. Non accadeva mai niente di grave e tutti gli ambulanziere volevano lavorare con noi due, anche per il fatto che i casi gravi dovevano essere trasportati all'ospedale più vicino, che distava in ogni caso più di quaranta chilometri, lungo una strada piena di curve (una volta il malato trasportato, con la flebo al braccio, impietosito, era sceso a soccorrere l'infermiere e il dottor *Sfighè*, che vomitavano a tutto spiano).

Ma durante i nostri turni avevo emesso il *divieto di distrarsi* o di darsi a qualunque attività malsana: parlar male di qualcuno, bestemmiare, conversare di reati desiderati, leggere giornali pornografici, ecc. che provvedevo personalmente a stroncare sul nascere. L'unica volta che Michele ed io ci distraemmo, nel tentativo di "catturare" l'attenzione amatoriale di due biondissime danesi, giunte al pronto soccorso per delle banalità effetto del cambio d'aria?), dopo circa un'ora ci toccò assistere un uomo che s'era quasi divelto il naso con un gancio, durante il lavoro su di un peschereccio... L'occasione di esercitare il mestiere di *latin lovers* non si ripeté – garantisco – o, almeno, lì dentro! E capita che, quando sono in vacanza, qualche mio paziente si aggravi, risentendo della mia assenza, specie se troppo distratta in altre faccende, e in mancanza di un valido sostituto.

Quanto ho raccontato, che vi siano cioè persone capaci di catalizzare gli eventi negativi, è di dominio e sospetto pubblico. Vi sono tutti i presupposti, pur mancandone la coscienza collettiva, perché l'esercizio della Buona Sanità sia una sorveglianza mentale costante del *piano delle cause*, effettuata da menti potenti (non solo di medici). Il discorso è però più complesso... Debbo ora interrompermi rinnovando però al lettore il consiglio di *vegliare e vigilare*. Tutti, in una misura nell'altra, possiamo essere delle ottime *Sentinelle della Salute!*

## CONCLUSIONI

*"Mi dispiace devo andare, il mio posto è là..." (I Pooh)*

### "**Natura facit saltus**"

Mi sia concesso di gridare, per concludere: "NATURA FACIT SALTUS. TUM SALTAMUS". Il grande pensatore svedese aveva scritto invece che "*natura non facit saltus*", che *la natura*, cioè, *non fa i salti*, ma ha sviluppi gradualmente e si manifesta senza brusche interruzioni. Ritengo che questa possa essere un'affermazione inesatta e

pericolosa per chi voglia, in qualsiasi forma e contenuto, fare della pedagogia, insegnare qualcosa agli altri sulla Vita. Al contrario, posso affermare che la natura fa solo salti, saltoni, scatti, tuffi, capitolomboli e precipitazioni. Si organizza in tensioni che accrescono progressivamente la loro potenza e che poi esplodono producendo, da una morte, una nuova vita. Tutto il visibile nella natura è pieno di esempi clamorosi: dal semplice sternuto alle cascate d'acqua; i fulmini, i vulcani, i geyser, l'urlo, l'eiaculazione e l'orgasmo, il parto, la pubertà, moltissime malattie e infine la stessa morte sono forme particolare di salti.

Ma possiamo anche essere più scientifici: i salti orbitali degli elettroni, il *tutto o nulla* degli interruttori elettrici e della trasmissione nervosa, il "Big Bang" dell'universo...

Sì, è vero. Durante la preparazione del salto tutto sembra tacere e spesso non ci sono segni premonitori – o, almeno, di quelli che noi siamo in grado di leggere – e d'improvviso ci si trova nel "dopo scoppio" o nella vertiginosa caduta. Il salto è un mito, un archetipo direbbe lo psicanalista Jung. Cristo ci ammonisce: *"Il giorno del Signore verrà come un ladro"*, ed è un invito a tenere le lampade accese e a vegliare sulla nostra salute. Lui conosceva la natura saltatoria della Vita visibile e ci insegna ad essere pronti a saltare il piccolo salto come il *Grande Salto*.

Perciò dobbiamo meditare sul fatto che siamo in un ambiente salterino, prevediamolo e assecondiamo il ritmo dei salti per giocare e danzare con la Natura e non esserne schiacciati. È questo il segreto, credo, che sto cercando di insegnare al lettore come a me stesso.

E, sempre a proposito di salti, vorrei completare la definizione allargata di salute data nelle prime pagine con una frase semplice e immediata.

*"La salute è desiderio di saltare!"*

Questo desiderio dev'essere interpretato sia in senso fisico, che si manifesta come spinta spontanea a muoversi, a correre e a ballare, sia in senso mentale e spirituale, che si esprime nella volontà di superare gli ostacoli (si badi anche questi, come le cause della malattia, esterni ed interni) che si presentano nel corso dell'esistenza e di competere onestamente e benevolmente con gli altri e con se stessi.

Ogni tanto – ma anche tutti i giorni – domandiamoci come sta il nostro desiderio di saltare (non per paura ma di gioia o contentezza), diamo ad esso un punteggio, e chiediamoci pure *dove* e *con chi* vorremmo saltare.

Quindi, se ci sentiamo carichi, saltiamo senza esagerare, ma se, al contrario, della *voglia di zompare* ci sentiamo poveri o privi, fermiamoci ad interrogarci su *cosa* o *chi* ci blocca le gambe. Mettiamoci allora d'impegno e studiamo le cause (interne ed esterne) che ci impediscono di superare disinvolti gli ostacoli quotidiani. Concediamoci tutto il tempo che si rende necessario per il recupero, torniamo pure indietro quel che basta per prendere la rincorsa e infine riprendiamo il nostro posto sulla pista della corsa ad ostacoli che è la vita. E non dimentichiamo che esistono persone che ci possono aiutare a

riprendere il cammino. È finito il tempo della medicina come scienza esclusivamente anatomica del corpo fisico, perché da esso ormai sono state tratte, credo, tutte le informazioni possibili. Ormai è stato compiuto il salto più importante della coscienza scientifica, quello dei primi esploratori non esoterici nell'Aldilà (si legga con attenzione l'opera con i suoi più recenti sviluppi dell'americano dottor R. Moody) e, con grande probabilità, ad una umanità più pura sarà concesso di conoscere per visione e auscultazione diretta, più che per intuizione.

Forse è questa la promessa del terzo millennio, per la salute e non solo: la possibilità di fruire direttamente di una chiarezza che permetta di superare, da vivi e a ritroso, l'Oblio nel quale, come anime, ci siamo immersi prima del viaggio di andata verso la Terra.

Il mio scritto termina qui. Non ho la pretesa che con la lettura di poche pagine si possa modificare una forte tendenza patologica o sconfiggere malattie che durano da anni, tuttavia sono certo che la morale e i suggerimenti pratici qui espressi, possano innescare una reazione favorevole dell'intero essere del lettore e del suo prossimo verso la guarigione, poiché in essi sono condensate le più antiche filosofie della salute.

## **Bibliografia**

I titoli dei testi elencati di seguito sono soltanto alcune delle fonti ispiratrici del mio lavoro, forse le più importanti. Mi sono servite, e me ne servo ancora, per risalire la corrente del medesimo fiume in cui anche il lettore si è immerso leggendomi nelle poche righe di questo *libretto giallo*. Il numero delle parole di verità contenute nelle perle di saggezza d'Occidente e d'Oriente, che qui ho raccolto, è grandissimo, come l'energia che li ha ispirati ma... come afferma un vecchio adagio indiano, non si dimentichi mai che: "*Vale molto di più un'oncia di pratica di cent'anni di teoria*".

Innanzitutto suggerisco di studiare con attenzione e consultare spesso:

"La Sacra Bibbia. Vecchio e Nuovo Testamento". Edizioni Paoline, Alba.

"I Vangeli Apocrifi". Einaudi Editore, Torino.

"Bhagavad Gita". Adelphi Edizioni, Milano.

... e poi di *scrutare* con molta attenzione anche i seguenti:

Ceronetti G.: "*Il silenzio del corpo*". Adelphi, Milano.

Gautier T.: "*Il capitano Fracassa*". Biblioteca Universale Rizzoli, Milano.

Gautier T.: *"Jettatura"*. Newton Compton, Roma.

Iyengar B. K. S.: *"Teoria e Pratica dello Yoga"*. Edizioni Mediterranee, Roma.

Kushi M.: *"Macrobiotica"*. Ed. RED/studio redazionale, Como.

Marcelli S.: *"Medicine Parallele"*. Edizioni Libreria Cortina, Torino.

Moody R.: *"La vita oltre la vita"* e *"Nuove acquisizioni sulla vita oltre la vita"*.

Patanjali: *"Yoga Sutra"*. Edizioni Boringhieri, Torino.

Steiner R.: *"L'iniziazione"*, *"Teosofia"*, *"La scienza occulta"*. Editrice Antroposofica, Milano.

Valerio N.: *"Alimentazione naturale"*. Oscar Mondadori.

Van Lysebeth A.: *"Pranayama. La dinamica del respiro"*. Astrolabio, Roma.

Wood E.: *"Yoga"*. Enciclopedie Pratiche Sansoni, Firenze.