Anno V - N. 2 - Febbraio 2024

ND

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

Natura docet: la Natura insegna

A.T.T.A.

Associazione Tossicologi e Tecnici Ambientali

Un ambito riconoscimento

MICHAEL'S GATE
Il Progetto «Io Credo»

VINO
Vantaggi del bere consapevole

VALENTIN VASILYEVICH
Risonanza ritmica

Endorsed by: *I.M.A. (International Mariinskaya Academy) - St. George Campus, Scuola di Formazione - Generazione Ambiente*
A.Na.M. (Associazione Nazionale Massoterapisti, Idroterapisti e Operatori sportivi) - A.T.T.A. (Associazione Tossicologi e Tecnici Ambientali)

Bevi acqua leggera*

per la tua bellezza e per la tua salute

IDRATARSI CORRETTAMENTE CONSENTE
DI AVERE UNA PELLE PIÙ SANA E LUMINOSA,
E MIGLIORA GLI INESTETISMI COME LA CELLULITE

*** Acqua leggera: senza chimica e metalli pesanti**

depuratoriacqualife.it
Depuratori Acqualife
Purificatori Acqualife

RICHIEDI INFORMAZIONI
info@depuratoriacqualife.it

Numero Verde
800.036.471

Tossicologi e Tecnici ambientali

Una certezza su cui poter contare

Massimo Enrico Radaelli,
Direttore scientifico ND

"Dipinte in queste rive
son dell'umana gente
le magnifiche sorti e progressive"
G. Leopardi

Anche senza pensare a scenari da incubo legati a possibili prossime pandemie, tali o presunte (ci è stato sufficiente le scenario tragicomico del Covid-19, tra impreparazione, scelte affrettate, infodemia, lockdown, sindromi della capanna, banchi a rotelle, mascherine e mascherate di potere ostentato), è anche troppo evidente la necessità di farci trovare pronti contro nemici invisibili, siano essi virus, batteri, microfunghi o microrganismi patogeni in genere. Aver abbassato la guardia, sulla scia pluridecennale di infantili entusiasmi legati alle "magnifiche sorti e progressive" della scienza medica, si è rivelato un grave errore, se è vero, come è vero, che il nostro Paese, con circa undicimila decessi all'anno (30 al giorno, più di uno ogni ora, un terzo del totale europeo) è capofila nel mondo occidentale per numero accertato di morti provocate da resistenza agli antibiotici in corso di patologie infettive sostenute da batteri. E questo popolo di "eroi, di santi, di navigatori" (e di improvvisati esperti di Infettivologia mediatica), rischia anche di diventare, se già non lo è, a tutti gli effetti, una sorta di area-test nel mondo cosiddetto "occidentale", in fatto di sperimentazioni non tanto di strategie farmacologiche imposte, quanto di verifica del limite di sopportazione sociale delle stesse. Anche senza pensare a nuovi virus, quale che ne sia l'origine, secondo le proiezioni OMS, nel 2050, infezioni da batteri antibiotico-resistenti saranno la prima causa di morte, con oltre un milione di decessi all'anno. Lasciamo a chi di dovere cercarne le cause (uso sconsiderato di antibiotici in zootecnia, pressione selettiva su patogeni legata a prescrizioni eccessive e non mirate in medicina umana), resta il fatto che alcune azioni sono fortunatamente alla portata dei singoli, con particolare riferimento alle buone norme igieniche individuali (Semmelweis docet) e alla sistematica sanificazione degli ambienti di vita e di lavoro. Dalla recente pandemia ("ex malo bonum": ogni problema nasconde una opportunità) è emersa in misura lampante l'importanza di nuove figure professionali: Tossicologi e Tecnici Ambientali, in grado di fornire una adeguata assistenza alla periodica disinfezione di ambienti interni, grazie ad una formazione specifica e a periodico aggiornamento. L'Associazione A.T.T.A., che li rappresenta, ha avuto in questi giorni un prestigioso riconoscimento da parte del Ministero di riferimento: ce ne parla nell'articolo di apertura, con dovizia di particolari, il Prof. Marcello Lofrano, Presidente A.T.T.A e autorevole membro del Comitato scientifico di questa rivista.

SOMMARIO N. 2/2024

3 Editoriale

6 Tossicologi e Tecnici ambientale: riconoscimento ministeriale

14 Noi e l'elettricità: Valentin V. Trum

18 "Michael's Gate": magia di un quadro

22 Il calendario della voce

28 Messaggi in bottiglia

30 Vino e dieta del Mediterraneo

36 Progetto spirulina

IN COPERTINA

pag. 6

Tossicologi e Tecnici ambientale: riconoscimento ministeriale

40 Ontopsicologia: cervello viscerale e Melolistica

50 Fiandre

54 Dolore fisico e dolore psicologico

58 Arte e ispirazione

60 Le ricette del sole

62 Consigli per la lettura

64 Pianeta "Il Font"

66 Prossimamente

ND
Natura docet: la Natura insegna

Medicina, Salute, Alimentazione, Benessere, Turismo e Cultura

Anno 5 - N° 2 - Febbraio 2024
Autorizzazione di Tribunale di Verona n.2133 del 14/02/2020

Sede legale:
A.Na.M. - Via Caprera, 1 - 37126 Verona (VR)

Direzione scientifica e redazione:
Strada della Lodesana 649 SX - 43036 Fidenza (PR)

Direttore scientifico:
Massimo Enrico Radaelli *radamass1@gmail.com*

Direttore responsabile:
Gianluigi Pagano *paganoprom@hotmail.com*

Direttore editoriale:
Giovanni Battista Colombo *gianbattista.colombo@libero.it*

Direttore amministrativo:
Rosalba Lofrano *rosalba.lofrano@gmail.com*

Direttore commerciale:
Marcello Lofrano *marcello.lofrano@icloud.com*

Editing Manager:
Halyna Korniyenko *halykor@gmail.com*

Marketing Manager
Corrado Fantoni *fantonicorrado67@gmail.com*

Art Director:
Vito Moioli *vitomoioli@icloud.com*

Segreteria di Redazione:
Alisée Maksimovna Radaelli, Manuel Lofrano

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

Stampa:
Tipografia Quetti
25040 Artogne (Bs)

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

COMITATO SCIENTIFICO

Presidente
Giuseppe Nappi (Pavia-Roma)
Coordinamento
Massimo Enrico Radaelli (Parma)

Adamanti Simonetta (Parma): Anestesia e Terapia del Dolore
Aksić Ranko (Sarajevo-Bosnia Erzegovina): Rapporti istituzionali area balcanica
Albertazzi Agostino (Piacenza): Efficientamento energetico ed energie rinnovabili
Amadesi Claudia (Lecco): Arti figurative
Bacchi Paolo (Pavia): Medicina del Lavoro
Baldacchini Marcello (Brescia): Biofisica
Barbarese Alessandro (Parma): Medicina Generale
Barbieri Antonio (Parma): Andrologia
Bartalini Mariella (Parma): Associazioni animaliste
Battilocchi Paola (Parma): Pediatria
Battistoni Marco (Macerata): Odontoiatria Integrata
Bayanova Anara (Almaty - Kazakhstan): Moda e Design
Beghini Dante (Parma): Odontostomatologia
Bigliardi Silvia (Parma): Fotografia
Bodriti Sergio (Alessandria): Psicosomatica veterinaria
Boldrocchi Gianluca (Parma): Geriatria e Gerontologia
Bonfanti Alessandro (Parma): Automedicazione
Bonanomi Cristian (Lecco): Economia
Bontempo Giuseppe Manolo (Parma): Cottura dei cibi
Borri Maurizio (Perugia): Psicologia e Musicoterapia
Cadonici Luigi (Parma): Strategie del Turismo
Cadonici Paola (Parma): Psicoterapia e Logopedia
Caligiuri Luigi Maxmilian (Cosenza): Fisica quantistica
Capurso Sebastiano (Roma): Residenze per anziani
Carraro Renato (Padova): Dispositivi medici
Cassina Igor (Milano): Scienze motorie
Ceriello Cristiano (Napoli): Diritti animali
Cherchi Enrico (Macerata): Cibo e Turismo
Cipriani Renato (Verona): Biologia delle alghe
Claut Vitto (Pordenone): Associazioni di consumatori
Cogo Roberto (Milano): Riabilitazione cardiorespiratoria
Colombo Andrea (Milano): Aritmologia
Colombo Giovanni Battista (Milano): Mercato farmaceutico
Columbro Marco (Milano): Cultura e Spettacolo
Core Gianni (Savona): Osteopatia
Daccò Maurizio (Pavia): Medicina generale
Dalsass Erica (Varese) Risanamento ambientale
De Bortoli Valentino (Rimini): Turismo e Ospitalità alberghiera
Dedova Ksenia (Roma): Dermatologia e Medicina estetica
De Fino Marcello (Catania): Scienze veterinarie
de Matteo Stefania (Roma): Bioinformazione e Bioelettromagnetismo
Di Benedetto Gilberto (Roma): Psicoterapia
Di Fede Angelo Maria (Parma): Allergologia e Immunologia
Di Loreto Vincenzo (Milano): Tecnologie degli alimenti
Di Vito Angelo (Milano): Masso-Idroterapia
Ditzler Hans Peter (Montevideo, Uruguay): Arte
Doepp Manfred (Abtwil-Gaiserwald, Switzerland): Enzimologia biodinamica
Evtusenco Olga (Rovigo): Magnetoterapia
Fantozzi Fabio (Roma): Chirurgia estetica
Farina Luca (Pavia): Comunicazione nel web
Favarin Francesco (Padova): Trattamento acque e contrasto alla Legionella
Ferrari Paolo (Parma): Medicina dello Sport
Ferretti Stefania (Parma): Urologia
Foad Aodi (Roma): Professionisti di origine straniera in Italia e Salute globale
Fraschini Andrea (Varese): Infezioni ospedaliere
Franzè Angelo (Roma): Gastroenterologia
Fritelli Filippo (Parma): Politiche territoriali
Gaddi Antonio Vittorino (Bologna): Telemedicina
Gallingani Giuseppe (Reggio Emilia): Scenari di mercato internazionale
Gandini Renato (Milano): Medicina moderna
Gastaldi Luciano (Cuneo): Fisica quantistica agronomica
Gerace Pasquale (Parma): Angiologia
Gisonna Gennaro (Milano) Aspetti legali in Medicina
Gianfrancesco Giuseppe (Bologna): Medicina olistica
Grassi Gianfranco (Milano): Ingegneria olistica e Psicologia
Gregori Giusva (Roma): Osteopatia animale
Gregori Loretta (Parma): Scienze naturali
Grimaldi Erich (Napoli): Giurisprudenza
Grossi Adriano (Parma): Pedagogia
Gualerzi Massimo (Parma): Cardiologia
Guerrini Gian Luca (Milano): Innovazione industriale
Guidi Antonio (Roma): Politiche legate ai diversamente abili
Guidi Francesco (Roma): Medicina estetica
"HeLLeR" (Milano): Associazioni di pazienti (Psoriasi)
Korniyenko Halyna (Parma): Etnomedicina
La Manna Antonino (Brescia): Microbiologia applicata
Lamping Martina Carmen (Treviso): Heilpraktiker
Latyshev Oleg Yurevich (Mosca, Russia): Storia naturale
Lisi Rodolfo (Roma): Traumatologia sportiva
Lista Anna (Parma): Nutrizione
Lista Vincenzo (Pavia): Amministrazione
Loconte Valentina (Parma): Chirurgia plastica, ricostruttiva ed estetica
Lofrano Marcello (Brescia): Formazione professionale
Lombardo Claudio (Bolzano): Scienze e tecniche psicologiche
Lotti Torello (Firenze): Dermatologia e Venereologia
Luisetto Mauro (Piacenza): Nutraceutica
Magaraggia Anna (Vicenza): Naturopatia e Riequilibrio Somato-Emozionale
Maierà Giuseppe (Milano): Vulnologia
Manni Raffaele (Pavia): Disturbi del sonno
Mantovani Mauro (Milano): Biochimica sperimentale
Marchesi Gianfranco (Parma): Neuropsichiatria
Martinelli Mario (Varese): Terapia fisica vascolare
Marvisi Maurizio (Parma): Pneumologia
Merighi Lara (Ferrara): Alleanza Cefalalgici
Messina Lorenzo (Roma): Oftalmologia
Miati Maurizio (Parma): Diritti dei Lavoratori
Micoli Giuseppina (Pavia): Misure ambientali e tossicologiche
Militello Andrea (Roma): Anti-aging andrologico
Mongiardo Salvatore (Crotone): Filosofia
Moneta Angela (Pavia): Medicina di Genere
Mori Luigi (Piacenza): Igiene intestinale
Morini Emanuela (Parma): Scienze pedagogiche
Nin Federica (Milano): Antispecismo e Bioetica
Pacchetti Claudio (Pavia): Parkinson
Pagani Monica (Ferrara): Microscopia in campo oscuro
Pagliara Claudio (Brindisi): Medicina olistica
Pellegrini Davide (Parma): Letteratura e Poesia
Penco Susanna (Genova): Metodi alternativi alla sperimentazione animale
Piccinini Chiara (Modena): Audio Psico Fonologia
Pigatto Paolo (Milano): Dermatologia
Pilato Lorenzo (Parma): Informatica turistica
Plebani Massimo (Lecco): Inquinamento planetario
Po Ruggero (Roma): Comunicazione
Pradal Valerio (Venezia): Filatelia
Pucci Ennio (Pavia): Neurologia
Radaelli Lorenzo Federico (Parma): Studenti e Università
Revelli Luca (Roma): Chirurgia endocrina e vascolare
Ricci Giorgio (Forlì-Cesena): Turismo sanitario
Roncalli Emanuele (Bergamo): Turismo
Saidbegov Dzhalaludin G. (Roma): Riposizionamento vertebrale e articolare non invasivo
Saito Yukako (Tokyo, Giappone): Scienze olistiche Naturopatia
Satragno Danila (Milano): Arte, Musica e Spettacolo
Savini Andrea (Milano): Naturopatia
Scaglione Francesco (Milano): Farmacologia
Schiff Laura (Bologna): Verde urbano e pianificazione territoriale
Segalerba Gianluigi (Genova): Semantica ed Ontologia; Filosofia ed Etica animalista
Serraino Angela (Reggio Calabria): Massaggio sportivo
Spaggiari Piergiorgio (Milano): Medicina quantistica
Spagnulo Stefano (Lecce): Biologia agroalimentare
Spattini Massimo (Parma): Medicina funzionale
Tarro Giulio (Napoli): Virologia
Trecroci Umberto (Forlì/Cesena): Nutrizione integrata
Truzzi Claudio (Milano): Sicurezza alimentare
Turanjanin Olja (Fojnica-Bosnia Erzegovina): Idroterapia termale
Turazza Gloriana (Mantova): Biomeccanica del piede
Valentini Marco (Forlì): Sindromi fibromialgiche
Varrassi Giustino (Roma): Medicina del Dolore
Vento Maurizio Giuseppe (Parma): Otorinolaringoiatria
Vicariotto Franco (Milano): Medicina della Donna
Viscovo Rita (Milano): Medicina rigenerativa e Tricologia
Zanasi Alessandro (Bologna): Idrologia medica
Zurca Gianina (Rieti): Scienze sociali

Un'importante conquista

A.T.T.A. è nell'elenco delle Associazioni professionali, ai sensi della legge 4/2013

Marcello Lofrano, *Presidente A.T.T.A. - Associazione nazionale Tossicologi e Tecnici Ambientali in biosicurezza – Membro del Comitato scientifico di ND*

In data 5 gennaio 2024, a completamento di una istruttoria necessariamente lunga e complessa, l'Associazione che mi onoro di presiedere ha ottenuto dal Ministero delle Imprese e del Made in Italy (MIMIT, già MISE: Ministero dello Sviluppo Economico), Dipartimento mercato e tutela, Direzione generale consumatori e mercato, ex divisione III - servizi e professioni, qualità dei prodotti e dei servizi, professioni non organizzate in ordini e collegi, albi ed elenchi – l'ambito riconoscimento di idoneità per essere inserita nell'elenco delle associazioni professionali, ai sensi dell'art. 2 comma 7 della legge 14 gennaio 2013, n. 4 trasmessa con nota PEC prot. n. 58312 del 01/03/2023, nonché alle successive interlocuzioni. L'Associazione verrà iscritta in II Sezione dell'elenco pubblicato sul sito web del Ministero, **tra le associazioni che rilasciano ai propri iscritti attestazione di qualità e qualificazione professionale dei servizi prestati**.

Riteniamo questo riconoscimento di fondamentale importanza non solo per la qualificazione della nostra Associazione ma anche, e soprattutto, in termini di garanzia per le figure professionali emergenti dei Tossicologi e dei Tecnici ambientali e, di conseguenza, per le strutture pubbliche e private che se ne servono ai fini del fondamentale controllo della sicurezza di nosocomi, strutture sanitarie, ambienti di lavoro e, in generale, tutti i luoghi dove il sistematico ricorso a sanificazione ambientale risulti strumento prioritario per contrastare possibili contagi, come la recente pandemia ci ha insegnato.

In tal senso consideriamo utile riportare integralmente la legge n. 4/2013, con particolare riferimento all'articolo 2, comma 7.

ASSOCIAZIONE TOSSICOLOGI E TECNICI AMBIENTALI

L. 14 gennaio 2013, n. 4
Disposizioni in materia di professioni non organizzate.

Pubblicata nella Gazzetta Ufficiale 26 gennaio 2013, n. 22.

La Camera dei deputati ed il Senato della Repubblica hanno approvato, e il Presidente della Repubblica promulga la seguente legge:

Art. 1 *Oggetto e definizioni*
In vigore dal 10 febbraio 2013

1. La presente legge, in attuazione dell'*art. 117, terzo comma, della Costituzione* e nel rispetto dei principi dell'Unione europea in materia di concorrenza e di libertà di circolazione, disciplina le professioni non organizzatein ordini o collegi.
2. Ai fini della presente legge, per «professione non organizzata in ordini o collegi», di seguito denominata «professione», si intende l'attività economica, anche organizzata, volta alla prestazione di servizi o di opere a favore di terzi, esercitata abitualmente e prevalentemente mediante lavoro intellettuale, o comunque con il

Ministero delle Imprese e del Made in Italy

DIPARTIMENTO MERCATO E TUTELA

DIREZIONE GENERALE CONSUMATORI E MERCATO

EX DIVISIONE III - SERVIZI E PROFESSIONI, QUALITÀ DEI PRODOTTI E DEI SERVIZI, PROFESSIONI NON ORGANIZZATE IN ORDINI E COLLEGI, ALBI ED ELENCHI

VIA PEC

ATTA - ASSOCIAZIONE NAZIONALE TOSSICOLOGI AMBIENTALI E TECNICI AMBIENTALI IN BIOSICUREZZA

Viale Italia, 107

19124 La Spezia

atta.associazione@pec.it

OGGETTO**: Richiesta d'inserimento nell'Elenco delle Associazioni Professionali ai sensi della Legge 14 gennaio 2013, n. 4 recante "Disposizioni in materia di professioni non organizzate" trasmessa con nota PEC prot. n. 58312 del 01/03/2023.**

Provvedimento di inserimento.

Si fa riferimento alla richiesta presentata da codesta Associazione per l'inserimento nell'elenco delle associazioni professionali ai sensi dell'art. 2 comma 7 della legge 14 gennaio 2013, n. 4 trasmessa con nota PEC prot. n. 58312 del 01/03/2023, nonché alle successive interlocuzioni.

A tal proposito, si comunica che al termine dell'istruttoria, dopo aver effettuato il controllo sulla documentazione pervenuta e valutate le modifiche apportate al sito web volte a renderlo conforme alle previsioni di cui alla legge 4/2013, l'esito del procedimento è risultato favorevole per l'inserimento nell'Elenco ai sensi dell'art. 2 comma 7 della legge n. 4/2013 di ATTA - Associazione Nazionale Tossicologi Ambientali e Tecnici Ambientali in Biosicurezza.

L'Associazione verrà iscritta in II SEZIONE dell'elenco pubblicato sul sito web dello scrivente Ministero, tra le associazioni che rilasciano ai propri iscritti attestazione di qualità e qualificazione professionale dei servizi prestati.

IL DIRETTORE GENERALE

Dott. Gianfrancesco Romeo

Firmato digitalmente da: Gianfrancesco Romeo
Organizzazione: MISE/80230390587
Data: 05/01/2024 12:30:42

Firmato digitalmente da: Vincenzo Maria Morelli
Organizzazione: MISE/80230390587
Data: 05/01/2024 12:25:20

www.mimit.gov.it
Via Molise, 2 – 00187 Roma
dgmccnt.div03@pec.mise.gov.it

concorso di questo, con esclusione delle attività riservate per legge a soggetti iscritti in albi o elenchi ai sensi dell'art. 2229 del codice civile, delle professioni sanitarie e delle attività e dei mestieri artigianali, commerciali e di pubblico esercizio disciplinati da specifiche normative.

3. Chiunque svolga una delle professioni di cui al comma 2 contraddistingue la propria attività, in ogni documento e rapporto scritto con il cliente, con l'espresso riferimento, quanto alla disciplina applicabile, agli estremi dellapresente legge. L'inadempimento rientra tra le pratiche commerciali scorrette tra professionisti e consumatori, di cui al titolo III della parte II del codice del consumo, di cui al *decreto legislativo 6 settembre 2005, n. 206*, ed è sanzionato ai sensi del medesimo codice.

4. L'esercizio della professione è libero e fondato sull'autonomia, sulle competenze e sull'indipendenza di giudizio intellettuale e tecnica, nel rispetto dei principi di buona fede, dell'affidamento del pubblico e della clientela, della correttezza, dell'ampliamento e della specializzazione dell'offerta dei servizi, della responsabilità del professionista.

5. La professione è esercitata in forma individuale, in forma associata, societaria, cooperativa o nella forma del lavoro dipendente.

Art. 2 *Associazioni professionali*
In vigore dal 10 febbraio 2013

1. Coloro che esercitano la professione di cui all'*art. 1*, comma 2, possono costituire associazioni a carattere professionale di natura privatistica, fondate su base volontaria, senza alcun vincolo di rappresentanza esclusiva, con il fine di valorizzare le competenze degli associati e garantire il rispetto delle regole deontologiche, agevolando la scelta e la tutela degli utenti nel rispetto delle regole sulla concorrenza.
2. Gli statuti e le clausole associative delle associazioni professionali garantiscono la trasparenza delle attività e degli assetti associativi, la dialettica democratica tra gli associati, l'osservanza dei principi deontologici, nonché una struttura organizzativa e tecnico-scientifica adeguata all'effettivo raggiungimento delle finalità dell'associazione.
3. Le associazioni professionali promuovono, anche attraverso specifiche iniziative, la formazione permanente dei propri iscritti, adottano un codice di condotta ai sensi dell'*art. 27-bis del codice del consumo, di cui al decreto legislativo 6 settembre 2005, n. 206*, vigilano sulla condotta professionale degliassociati e stabiliscono le sanzioni disciplinari da irrogare agli associati per le violazioni del medesimo codice.

4. Le associazioni promuovono forme di garanzia a tutela dell'utente, tra cui l'attivazione di uno sportello di riferimento per il cittadino consumatore, presso il quale i committenti delle prestazioni professionali possano rivolgersi in casodi contenzioso con i singoli professionisti, ai sensi dell'*art. 27-ter del codice del consumo, di cui al decreto legislativo 6 settembre 2005, n. 206*, nonché ottenere informazioni relative all'attività professionale in generale e agli standard qualitativi da esse richiesti agli iscritti.

5. Alle associazioni sono vietati l'adozione e l'uso di denominazioni professionali relative a professioni organizzate in ordini o collegi.

6. Ai professionisti di cui all'*art. 1*, comma 2, anche se iscritti alle associazioni di cui al presente articolo, non è consentito l'esercizio delle attività professionali riservate dalla legge a specifiche categorie di soggetti, salvo il

caso in cui dimostrino il possesso dei requisiti previsti dalla legge e l'iscrizioneal relativo albo professionale.

7. L'elenco delle associazioni professionali di cui al presente articolo e delle forme aggregative di cui all'*art. 3* che dichiarano, con assunzione di responsabilità dei rispettivi rappresentanti legali, di essere in possesso dei requisiti ivi previsti e di rispettare, per quanto applicabili, le prescrizioni di cui agli *articoli 5*, *6* e *7* è pubblicato dal Ministero dello sviluppo economico nel proprio sito internet, unitamente agli elementi concernenti le notiziecomunicate al medesimo Ministero ai sensi dell'*art. 4*, comma 1, della presente legge.

Art. 3 *Forme aggregative delle associazioni*
In vigore dal 10 febbraio 2013

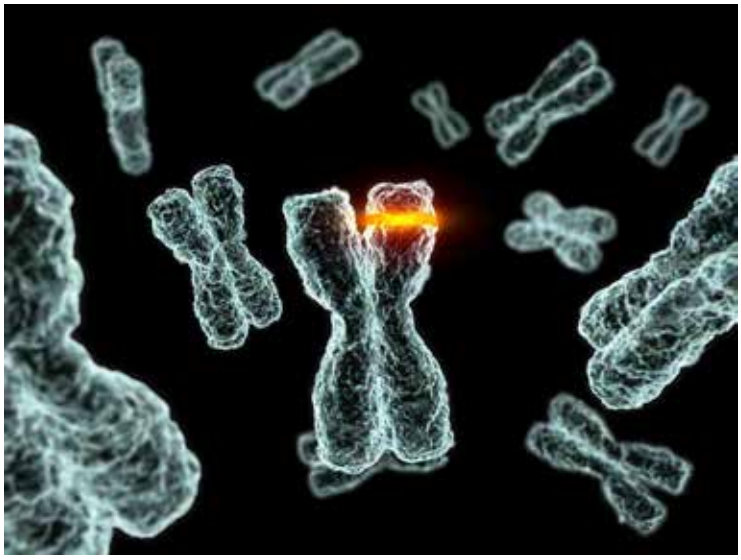
1. Le associazioni professionali di cui all'*art. 2*, mantenendo la propria autonomia, possono riunirsi in forme aggregative da esse costituite come associazioni di natura privatistica.

2. Le forme aggregative rappresentano le associazioni aderenti e agiscono in piena indipendenza e imparzialità.

3. Le forme aggregative hanno funzioni di promozione e qualificazione delle attività professionali che rappresentano, nonché di divulgazione delle informazioni e delle conoscenze ad esse connesse e di rappresentanza delle istanze comuni nelle sedi politiche e istituzionali. Su mandato delle singole associazioni, esse possono controllare l'operato delle medesime associazioni, aifini della verifica del rispetto e della congruità degli standard professionali e qualitativi dell'esercizio dell'attività e dei codici di condotta definiti dalle stesse associazioni.

Art. 4 *Pubblicità delle associazioni professionali*
In vigore dal 10 febbraio 2013

1. Le associazioni professionali di cui all'*art. 2* e le forme aggregative delleassociazioni di cui all'*art. 3* pubblicano nel proprio sito web gli elementi informativi che presentano utilità per il consumatore, secondo criteri di trasparenza, correttezza, veridicità.
Nei casi in cui autorizzano i propri associatiad utilizzare il riferimento all'iscrizione all'associazione quale marchio o attestato di qualità e di qualificazione professionale dei propri servizi, anche ai sensi degli *articoli 7* e *8* della presente legge, osservano anche le prescrizioni di cui all'*art. 81 del decreto legislativo 26 marzo 2010, n. 59*.



2. Il rappresentante legale dell'associazione professionale o della forma aggregativa garantisce la correttezza delle informazioni fornite nel sito web.
3. Le singole associazioni professionali possono promuovere la costituzione di comitati di indirizzo e sorveglianza sui criteri di valutazione e rilascio dei sistemi di qualificazione e competenza professionali. Ai suddetti comitati partecipano, previo accordo tra le parti, le associazioni dei lavoratori, degli imprenditori e dei consumatori maggiormente rappresentative sul piano nazionale. Tutti gli oneri per la costituzione e il funzionamento dei comitatisono posti a carico delle associazioni rappresentate nei comitati stessi.

Art. 5 *Contenuti degli elementi informativi*
In vigore dal 10 febbraio 2013

1. Le associazioni professionali assicurano, per le finalità e con le modalità dicui all'*art. 4*, comma 1, la piena conoscibilità dei seguenti elementi:
a) atto costitutivo e statuto
b) precisa identificazione delle attività professionali cui l'associazione si riferisce;
c) composizione degli organismi deliberativi e titolari delle cariche sociali;
d) struttura organizzativa dell'associazione;
e) requisiti per la partecipazione all'associazione, con particolare riferimento ai titoli di studio relativi alle attività professionali oggetto dell'associazione, all'obbligo degli appartenenti di procedere all'aggiornamento professionale costante e alla predisposizione di strumenti idonei ad accertare l'effettivo assolvimento di tale obbligo e all'indicazione della quota da versare per il conseguimento degli scopi statutari;
f) assenza di scopo di lucro.

2. Nei casi di cui all'*art. 4*, comma 1, secondo periodo, l'obbligo di garantire laconoscibilità è esteso ai seguenti elementi:
a) il codice di condotta con la previsione di sanzioni graduate in relazione alle violazioni poste in essere e l'organo preposto all'adozione dei provvedimenti disciplinari dotato della necessaria autonomia;
b) l'elenco degli iscritti, aggiornato annualmente; le sedi dell'associazione sul territorio nazionale, in almeno tre regioni;
c) la presenza di una struttura tecnico-scientifica dedicata alla formazionepermanente degli associati, in forma diretta o indiretta;
d) l'eventuale possesso di un sistema certificato di qualità dell'associazioneconforme alla norma UNI EN ISO 9001 per il settore di competenza;
e) le garanzie attivate a tutela degli utenti, tra cui la presenza, i recapiti ele modalità di accesso allo sportello di cui all'*art. 2*, comma 4.

Art. 6 *Autoregolamentazione volontaria*
In vigore dal 10 febbraio 2013

1. La presente legge promuove l'autoregolamentazione volontaria e la qualificazione dell'attività dei soggetti che esercitano le professioni di cui all'art. 1, anche indipendentemente dall'adesione degli stessi ad una delle associazionidi cui all'*art. 2*.

2. La qualificazione della prestazione professionale si basa sulla conformità della medesima a norme tecniche UNI ISO, UNI EN ISO, UNI EN e UNI, di seguito denominate «normativa tecnica UNI», di cui alla *direttiva 98/34/CE* del Parlamento europeo e del Consiglio del 22 giugno 1998, e sulla base delle lineeguida CEN 14 del 2010.
3. I requisiti, le competenze, le modalità di esercizio dell'attività e le modalità di comunicazione verso l'utente individuate dalla norma-

tiva tecnica UNI costituiscono principi e criteri generali che disciplinano l'esercizioautoregolamentato della singola attività professionale e ne assicurano la qualificazione.

4. Il Ministero dello sviluppo economico promuove l'informazione nei confronti dei professionisti e degli utenti riguardo all'avvenuta adozione, da parte dei competenti organismi, di una norma tecnica UNI relativa alle attività professionali di cui all'*art. 1*.

Art. 7 *Sistema di attestazione*
In vigore dal 10 febbraio 2013

1. Al fine di tutelare i consumatori e di garantire la trasparenza del mercatodei servizi professionali, le associazioni professionali possono rilasciare ai propri iscritti, previe le necessarie verifiche, sotto la responsabilità del propriorappresentante legale, un'attestazione relativa:
a) alla regolare iscrizione del professionista all'associazione;
b) ai requisiti necessari alla partecipazione all'associazione stessa;
c) agli standard qualitativi e di qualificazione professionale che gli iscritti sono tenuti a rispettare nell'esercizio dell'attività professionale ai fini del mantenimento dell'iscrizione all'associazione;
d) alle garanzie fornite dall'associazione all'utente, tra cui l'attivazione dello sportello di cui all'art. 2, comma 4;
e) all'eventuale possesso della polizza assicurativa per la responsabilità professionale stipulata dal professionista;
f) all'eventuale possesso da parte del professionista iscritto di una certificazione, rilasciata da un organismo accreditato, relativa alla conformità alla norma tecnica UNI.

2. Le attestazioni di cui al comma 1 non rappresentano requisito necessarioper l'esercizio dell'attività professionale.

Art. 8 *Validità dell'attestazione*
In vigore dal 10 febbraio 2013

1. L'attestazione di cui all'*art. 7*, comma 1, ha validità pari al periodo per il quale il professionista risulta iscritto all'associazione professionale che la rilascia ed è rinnovata ad ogni rinnovo dell'iscrizione stessa per un corrispondente periodo. La scadenza dell'attestazione è specificatanell'attestazione stessa.

2. Il professionista iscritto all'associazione professionale e che ne utilizzal'attestazione ha l'obbligo di informare l'utenza del proprio numero di iscrizione all'associazione.

Art. 9 *Certificazione di conformità a norme tecniche UNI*

In vigore dal 10 febbraio 2013

1. Le associazioni professionali di cui all'*art. 2* e le forme aggregative di cui all'art. 3 collaborano all'elaborazione della normativa tecnica UNI relativa alle singole attività professionali, attraverso la partecipazione ai lavori degli specifici organi tecnici o inviando all'ente di normazione i propri contributi nella fase dell'inchiesta pubblica, al fine di garantire la massima consensualità, democraticità e trasparenza. Le medesime associazioni possono promuovere la costituzione di organismi di certificazione della conformità per i settori dicompetenza, nel rispetto dei requisiti di indipendenza, imparzialità eprofessionalità previsti per tali organismi dalla normativa vigente e garantiti dall'accreditamento di cui al comma 2.

2. Gli organismi di certificazione accreditati dall'organismo unico nazionale di accreditamento ai sensi del *regolamento (CE) n. 765/2008* del Parlamento europeo e del Consiglio del 9 luglio 2008, possono rilasciare, su richiesta del singolo professionista anche non iscritto ad alcuna associazione, il certificato di conformità alla norma tecnica UNI definita per la singola professione.

Art. 10 *Vigilanza e sanzioni*
In vigore dal 10 febbraio 2013

1. Il Ministero dello sviluppo economico svolge compiti di vigilanza sullacorretta attuazione delle disposizioni della presente legge.

2. La pubblicazione di informazioni non veritiere nel sito web dell'associazione o il rilascio dell'attestazione di cui all'*art. 7*, comma 1, contenente informazioni non veritiere, sono sanzionabili ai sensi dell'*art. 27 del codice del consumo, di cui al decreto legislativo 6 settembre 2005, n. 206*, e successive modificazioni.

Art. 11 *Clausola di neutralità finanziaria*
In vigore dal 10 febbraio 2013

1. Dall'attuazione degli *articoli 2*, comma 7, *6*, comma 4, e *10* non devono derivare nuovi o maggiori oneri a carico del bilancio dello Stato. Il Ministero dello sviluppo economico provvede agli adempimenti ivi previsti con le risorse umane, strumentali e finanziarie disponibili a legislazione vigente.
La presente legge, munita del sigillo dello Stato, sarà inserita nella Raccolta Ufficiale degli atti normativi della Repubblica italiana. È fatto obbligo a chiunque spetti di osservarla e di farla osservare come legge dello Stato.

LAVORI PREPARATORI

Camera dei deputati (atto n. 1934):

Presentato dall'on. Laura Froner il 20 novembre 2008.

Assegnato alle commissioni riunite II (Giustizia) e X (Attività produttive, commercio e turismo), in sede referente, il 19 gennaio 2009 con pareri delle commissioni I (Aff. costit.), V (Bilancio), VII (Cultura), XI (Lavoro) (ai sensi dell'art. 73 reg. Camera), XIV (Pol. comun.) e Questioni regionali.

Esaminato dalle commissioni riunite II (Giustizia) e X (Attività produttive, commercio e turismo), in sede referente, l'11 giugno 2009, 18 maggio 2010,23 giugno 2010.

Nuovamente assegnato alla X commissione permanente (Attività produttive, commercio e turismo), in sede referente, il 3 agosto 2010 con pareri delle commissioni I (Aff. costit.), II (Giustizia), V (Bilancio), VII (Cultura), XI (Lavoro) (ai sensi dell'art. 73 reg. Camera), XIV (Pol. comun.), Questioni regionali.

Esaminato dalla X Commissione permanente (Attività produttive, commercio e turismo), in sede referente, il 22 settembre 2010, 16 novembre 2010, 20 luglio
2011, 18 ottobre 2011, 9 e 30 novembre 2011, 14 dicembre 2011, 28 marzo
2012.

Esaminato in Aula il 16 aprile 2012 ed approvato il 17 aprile 2012, approvatoin Testo unificato con A.C. 2077 (on. Anna Teresa Formisano), A.C. 3131 (on. Rocco Buttiglione), A.C. 3488 (on. Benedetto Della Vedova), A.C. 3917 (on. Erminio Angelo Quartiani).

Senato della Repubblica (atto n. 3270):
Assegnato alla 10ª commissione permanente (Industria, commercio, turismo), in sede referente, il 7 maggio 2012 con pareri delle commissioni 1ª (Aff. cost.), 2ª (Giustizia), 5ª (Bilancio), 11ª (Lavoro), 12ª (Sanità), 14ª (Unione europea).

Esaminato dalla 10ª Commissione permanente (Industria, commercio, turismo), in sede referente, il 22 maggio 2012, 12, 20, 26, 27 giugno 2012, 4,
11, 24 luglio 2012, 9, 24, 30 ottobre 2012 e 5, 6 novembre 2012.

Esaminato in Aula l'8, 14 novembre 2012 ed approvato con modificazioni il 15 novembre 2012. Camera dei deputati (atto n. 1934-2077-3131-3488-3917-B):

Assegnato alla commissione X (Attività produttive, commercio e turismo), in sede referente, il 22 novembre 2012 con pareri delle commissioni I (Aff. costit.), II (Giustizia) (ai sensi dell'art. 73 reg. Camera), V (Bilancio), XI (Lavoro) XII (Aff. sociali), XIV (Pol. comun.).

Esaminato dalla commissione X (Attività produttive, commercio e turismo, in sede referente, il 27 e 28 novembre 2012.

Nuovamente assegnato alla 10ª commissione permanente (Attività produttive, commercio e

turismo), in sede legislativa, il 4 dicembre 2012 con pareri delle commissioni I (Aff. costit.), II (Giustizia) (ai sensi dell'art. 73 reg. Camera), V (Bilancio), XI (Lavoro), XII (Aff. sociali), XIV (Pol. comun.).
Esaminato dalla commissione X (Attività produttive, commercio e turismo), in sede legislativa, ed approvato il 19 dicembre 2012.

UN PUNTO DI ARRIVO E UN PUNTO DI PARTENZA

Fin dalla nascita A.T.T.A (Associazione nazionale Tossicologi e Tecnici Ambientali in biosicurezza - http://www.atta.bio/ si è prefissata lo scopo di perseguire esclusivamente finalità di promozione e solidarietà sociale nel campo dell'assistenza, della crescita delle professionalità specifiche e della tutela della Biosicurezza, delle figure di Tossicologo Ambientale e Tecnico Ambientale in Biosicurezza e affini, con la progettazione, organizzazione e realizzazione di attività, servizi specifici e formativi diversificati e sistematici idonei ad assicurare agli utenti e ai consumatori le migliori condizioni di preparazione specifica, con rilievo sia morale che materiale anche per effetto della legge 4 del 14 gennaio 2013, senza scopo di lucro, perseguendo lo scopo di valorizzare ed accrescere le competenze degli Associati. L'Associazione persegue anche lo sviluppo e la realizzazione di ogni attività lecita volta a riconoscere e valorizzare a livello nazionale la figura del Tossicologo Ambientale e del Tecnico Ambientale in Biosicurezza.
A.T.T.A. intende organizzare e gestire attività culturali specializzate per tutta l'Associazione incluse attività editoriali specializzate in Tossicologia Ambientale e Biosicurezza. Infine aderisce, organizza, gestisce e propone qualsiasi attività che possa prevedere crescita culturale e professionale in capo ai soci. Atta tutela la figura professionale del Formatore specializzato in Tossicologia Ambientale e Biosicurezza, e tutela fa figura professionale del Tossicologo Ambientale e del Tecnico Ambientale in Biosicurezza.

In tal senso:

- agisce nel far conoscere queste figure professionali nell'ambito delle Amministrazioni pubbliche e private procedendo a stabilire proficue collaborazioni ed intrattenere rapporti con Istituzioni, Enti, Università, Istituti, Associazioni ed organizzazioni sociali e culturali interessate alla tematica della Tossicologia Ambientale e Biosicurezza;
- promuove, coordina e favorisce ed incentiva l'attività scientifica e di ricerca che possa contribuire allo sviluppo professionale dell'Associazione e favorirne il perfezionamento tecnico, scientifico e culturale;
- supporta il Socio nel proprio percorso di crescita culturale e professionale, oltre che valorizzare l'aspetto umano delle professioni;
- utilizza tecniche metodico-pratiche e formativo-scientifiche in grado di perfezionare la capacità del Socio nell'esercitare la propria professione;
- affina le tecniche di gestione di strumenti tecnico-scientifici utilizzabili nell'attività professionale;
- promuove la cultura del Socio istituendo corsi di perfezionamento per l'Associazione, potendo contare sul proprio Comitato Tecnico Scientifico e su un organo di stampa dell'Associazione stessa ("Disinfection").

Alla luce di tutto ciò, il riconoscimento ministeriale rappresenta un punto di arrivo, indubbio motivo di orgoglio per l'attività si qui portata avanti, ma anche il fondamentale punto di partenza per realizzare tutti gli intenti che solo una consistenza numerica progressivamente crescente dei nostri Associati potrà garantire: la campagna di tesseramento è in atto!

Noi e l'elettricità

Il pensiero di Valentin Vasilyevich Trum

di **Halyna Korniyenko**
Comitato scientifico di ND

Questo articolo nasce dalla lettura di testi di uno scienziato decisamente anomalo rispetto agli standard non solo occidentali, ma indubbiamente meritevole di attenzione da parte della comunità scientifica internazionale, alla luce di una Storia del Pensiero medico che, spesso, se non sistematicamente, si è evoluto in termini kantiani di "sintesi e superamento" di "verità" riconosciute.
Nessuna pretesa, quindi, diversa da un obiettivo essenziale di informazione.

Valentin Vasilyevich Trum

Valentin Vasilyevich Trum (a destra) con il Presidente dell'Accademia MAISU

CHI È VALENTIN V. TRUM

Nato nel 1953 nel villaggio di S. Chernyatka (distretto di Bershad, regione di Vinnytsia, Ucraina), Trum vanta una formazione tecnica e medica, costantemente attratto dalla ricerca del "nuovo", di qualcosa di sconosciuto, impegnandosi, in tutta la sua pluridecennale attività di ricerca, affascinato dal lato scientifico della vita e della morte. Divenuto accademico (Accademia MAISU, San Pietroburgo), Trum si sta attualmente dedicando soprattutto alla comprensione dei fenomeni che stanno alla base del cancro e alle possibili strategie terapeutiche, identificando in questo problema radici non solo mediche, ma anche morali, etiche, nella convinzione che la prevenzione sia la soluzione a tutti i problemi, di questa patologia come di qualsiasi altra. "*Ogni malattia* – sono le sue parole - *può essere prevenuta con la profilassi, attingendo interamente dalla Natura e solo minimamente integrando con medicinali*". Ulteriori informazioni visitando il suo sito web: http://trum.flybb.ru/.

"SCONFIGGERE LA MORTE"

Questo è il titolo del libro più conosciuto di Valentin Vasilyevich Trum (San Pietroburgo - 2009) di cui riporto quasi integralmente l'introduzione (da me liberamente tradotta):
"*Il libro discute le cause dei sintomi e l'eliminazione delle stesse, in contrapposizione al tradizionale trattamento solo 'sintomatico'. L'attenzione è rivolta soprattutto ai fondamenti scientifici, ma molta è rivolta anche alla filosofia, perché il libro è destinato sia al lettore comune che a Medici impegnati nel lavoro pratico nell'assistenza sanitaria. La Medicina "allopatica", che ha monopolizzato quasi tutti i diritti alla salute dei cittadini, passa in secondo piano in questo libro, perché nell'attuare il suo concetto, ha abusato della sua interferenza nella salute umana, il che non giustifica la sua esistenza. La Medicina moderna, e le forze che sono dietro di essa, sta volgendo al termine, non può trasformarsi, non può cambiare, se non per alcune patologie. quindi deve assumere una nuova forma di indagine, diagnosi e processo di cura. Oggi, molti farmaci di origine chimica*

mostrano una dinamica debole, con grandi effetti collaterali, dimostrando che la via preventiva è più efficace per migliorare la salute della popolazione.
La prevenzione (nel corpo fisico e nell'anima), l'energia direttamente correlata alla biosfera, sono prerogative del miglioramento della salute, e sempre più persone, lo sappiamo bene, hanno bisogno di salute, soprattutto nel nostro tempo. Quasi tutti i Medici sono assolutamente convinti di fare la cosa giusta quando intraprendono il trattamento secondo postulati stabiliti, e nessuno pensa alla causa della malattia. E le ragioni non risiedono solo nel cibo, nell'ambiente, ma anche nel modo in cui viviamo. Questo è il mio undicesimo anno di lavoro con pazienti che sono stati abbandonati dai Medici oncologi e sono convinto del peggioramento della salute dei pazienti a causa del trattamento utilizzato. In questo libro si presta molta attenzione all'elettricità. Le interazioni elettriche a livello atomico-molecolare, che creano fenomeni micro-elettrici inerenti ad un organismo vivente, sono considerate il fenomeno bioelettronico determinante dell'elettricità e del protoplasma umano. Inoltre, è stato stabilito che un cambiamento nella direzione reciproca delle particelle elementari in un atomo, conferisce alle molecole di plasma nuove proprietà. Ciò consiste nel fatto che il problema dell'elettricità, come energia, e del protoplasma dell'uomo, il vettore di questa energia, sono di grande importanza per la conoscenza dei processi che avvengono nel corpo umano".

IL "PROTOPLASMA" SECONDO VALENTIN V. TRUM

Base fondante del pensiero di Trum è che, sia negli animali che nelle piante, le cellule rappresentino un sistema eterogeneo. Rispetto alle idee convenzionali relative alla cellula, dove si riconoscono un *nucleo* e un *citoplasma*, in cui si trovano organelli e inclusioni, secondo l'interpretazione di Trum, quale fondamento della vita cellulare, va identificato il *protoplasma*: una Materia Vivente incolore, trasparente, che può nutrirsi e crescere. Il protoplasma è diviso nel plasma del nucleo (carioplasma), e nel plasma del resto della cellula, il citoplasma (protoplasma con inclusioni). La parte principale del citoplasma, in cui si trovano gli organelli e le inclusioni è chiamata *ialoplasma* ed è omogenea.
La sostanza vivente in crescita, il protoplasma, che ha proprietà omogenee, viene ceduta dalla cellula per mezzo di un "organoide", l'apparato del Golgi. L'eccesso di protoplasma cellulare corrisponde fisiologicamente a tessuto "sostitutivo". Il protoplasma nucleare in eccesso rapprenta, sempre secondo Trum, la base di problematiche parassitologiche. Il fatto di portere scarpe ed indossare vestiti, utilizzare conservanti chimici, essere esposti a radiazioni, comporterebbe, in questa visione, una "iperplasia epiteliale", con interruzione della normalità dello spazio intercellulare ed accumulo (iperplasia) negli organi, presupposto per evoluzioni cancerose. Il fondamento di questo processo, secondo Trum, è di natura elettrica
Nell'ambiente (biosfera) risiederebbe quindi la causa del cancro come di tutte le "malattie".

ELETTRICITÀ E MALATTIE

È consuetudine considerare la composizione standard azoto-ossigeno dell'aria, la temperatura, l'umidità relativa, la pressione atmosferica e la composizione spettrale costante della radiazione elettromagnetica, quali principali parametri dell'ambiente esterno. Secondo le teorie di Trum si deve invece aggiungere un altro parametro: il *valore della carica elettrostatica* ambientale, che interagisce con quella del corpo umano, avviando l'insorgenza di malattie, cancro compreso.
In base alla legge di William Gilbert, la crosta terrestre possiede una carica negativa pari al modulo della carica positiva dell'atmosfera. Il corpo umano, che nasce nudo e scalzo, possiede, come l'atmosfera, l'80% di umidità, e a contatto con la Terra è un tutt'uno nella sua composizione biologica, e deve avere, come l'atmosfera, una carica statica media. Cosa succede quando il sistema del tessuto connettivo, a causa di alcune circostanze, perde la sua carica elettrica? Isolato dalla superficie terrestre dalle suole delle scarpe, e vestito con tessuti non salutari, se di origine sintetica, l'uomo diviene un'unità separata dalla biosfera. In questo caso, le cellule del tessuto strutturale, dall'attrito degli indumenti con il corpo, acquisiscono una carica, provocando un disturbo dell'equilibrio acido-base della cellula stessa. L'osservazione

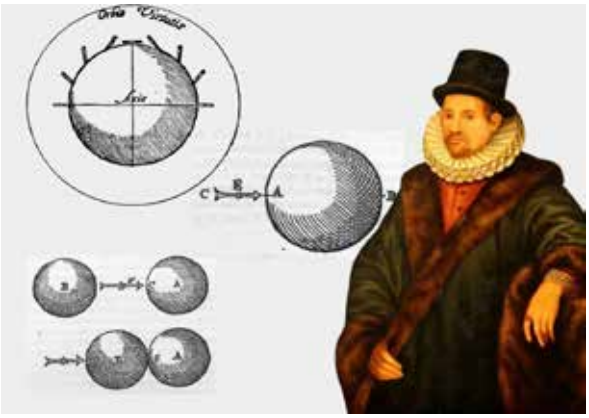
sistematica e lo studio del metabolismo energetico nei tumori e nei tessuti distanti da essi, mostrano che il tumore, in conseguenza del fatto di necessitare di più glucosio, essendo la glicolisi anaerobica meno efficiente rispetto al metabolismo aerobico mitocondriale (che si perde nella trasformazione oncologica), tutta l'energia viene utilizzata per trasformare il glucosio in acido piruvico e gli acidi in cristalli di monossido di carbonio. Più grande è il tumore, più glucosio consuma, più cresce il protoplasma, più si forma monossido di carbonio, senza l'aiuto del "fondo radioattivo" ambientale che, normalmente, trasporta cariche negative, con perdita degli 0,002 V di cui il normale metabolismo necessita.

Fin dall'antichità l'uomo ha cercato di comprendere il fenomeno elettrico e il suo impatto sulla salute.
Argomenti interessanti da approfondire sono "*l'elettricità e l'uomo*" e provengono dall'antica città di Mileto: il loro autore è il filosofo milesio Talete. I suoi collaboratori accumulavano informazioni sull'elettrificazione, più o meno associata al corpo vivente.
Ad esempio, nell'antichità erano note le proprietà elettriche di alcune specie di pesci e venivano persino utilizzate come rimedio. Già allora si notava la relazione tra l'elettricità e il corpo umano. Trent'anni prima di Cristo, in Grecia, è descritta una cura di gotta e mal di testa cronico effettuata con colpi da contatto con un'anguilla elettrica. In antichi testi russi c'è qualcosa di simile, da cui si evince che questo insolito rimedio curativo era noto anche da quelle parti: particolari pesci, posti in un barile, producevano effetti terapeutici al contatto con persone malate. Un interesse che, con ogni evidenza, si è mantenuto nel tempo, se non altro quale curiosità.
Dopo le prime osservazioni sui fenomeni elettrici, l'interesse per essi come rimedio sorgeva e tramontava periodicamente nella comunità scientifica. In passato, la scienza non era a conoscenza del protoplasma quale vettore, in grado di trattenere energia (elettricità) dal corpo di una persona. In effetti, l'energia del plasma di un essere vivente, secondo Trum, svolge il ruolo più importante nella sua vita, nella sua salute e nel suo sviluppo mentale. L'effetto terapeutico dei fenomeni elettrici su una persona, secondo osservazioni che esistevano in tempi remoti, può essere considerato come una sorta di stimolazione.
Questo rimedio è stato usato e, periodicamente, sistematicamente dimenticato.
Il primo uso terapeutico "scientifico" dell'elettricità fu da parte del medico e fisico Franz Anton Mesmer che peraltro, dopo l'evidenza di piccoli ma concreti successi, fu bombardato da ogni sorta di accuse di incoerenza.
Solo tempo dopo, un approfondito studio sperimentale dei fenomeni elettrici fu continuato da William Gilbert, il primo ad esprimere l'idea che l'ago magnetico di una bussola si muove sotto l'influenza del magnetismo della terra, e non sotto l'influenza di una delle stelle, come si credeva in precedenza. Gilbert fu il primo ad effettuare la magnetizzazione artificiale, stabilì il fatto dell'inseparabilità dei poli magnetici. Studiando contemporaneamente i fenomeni magnetici e l'elettricità, inoltre, Gilbert, sulla base delle proprie osservazioni, dimostrò che la radiazione elettrica deriva non solo dall'attrito dell'ambra, ma anche dall'attrito di altri materiali. Rendendo omaggio all'ambra (in greco antico: "elektron"), il primo materiale su cui si osservò l'elettrificazione, chiamò "elettrici" i fenomeni correlati ed "elettricità" il loro complesso. W. Gilbert formulò con successo la differenza fondamentale tra fenomeni elettrici e magnetici:

- Il **magnetismo**, come la gravità, è una forza primordiale emanata dai corpi,
- l'**elettrificazione** è dovuta alla compressione di speciali effluenti dai pori del corpo, a seguito dell'attrito.

Talete e l'ambra in un francobollo greco del 1994

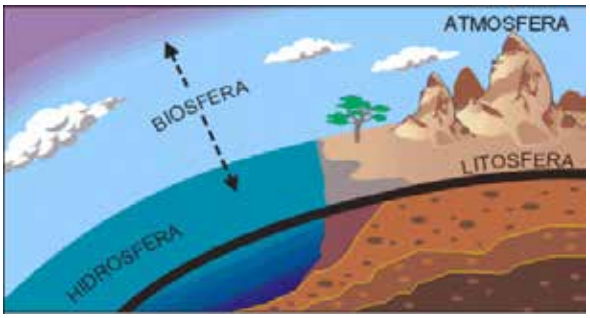
I pesci elettrici



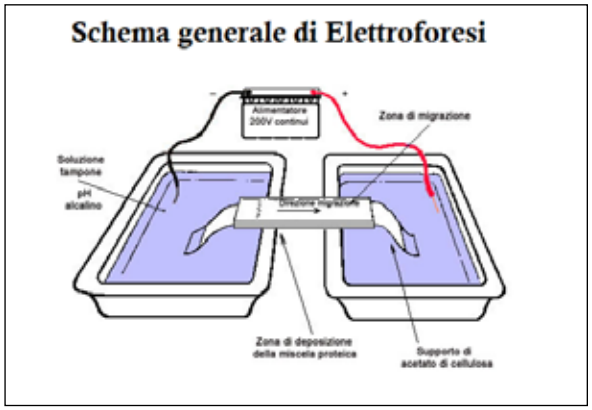
William Gilbert

BIOSFERA E SALUTE

L'elettricità, che esiste e si rileva in natura, è attivamente coinvolta nello sviluppo evolutivo dell'uomo. L'elettricità è una parte della biosfera, insieme all'unità fisica del corpo umano: un essere umano, come qualsiasi vivente, è una parte della biosfera, e tenendo conto del plasma, rappresenta un tutto con il cosmo. La salute di una persona (lo stato del suo protoplasma, secondo Trum) dipende spesso da fenomeni cosmici e atmosferici, questo è stato a lungo notato e persino previsto da molti scienziati sulla base di osservazioni di tali fenomeni. Ad esempio, un noto fisico giapponese propose "bagni d'aria" per alcune malattie oncologiche. Cosa succede al corpo umano quando la corrente atmosferica, insieme a microparticelle utili, penetra attraverso il corpo, durante i bagni d'aria o quando una persona si trova in acqua di mare, in altre parole, durante una "elettroforesi naturale"? Una caratteristica del moto delle cariche, che caratterizza questo tipo di conducibilità, è il trasferimento di materia per protoplasma. La sostanza è in uno stato anodico (ionizzato), un atomo quindi, o una molecola, hanno elettroni in più (ione negativo) oppure in meno (ione positivo). Sotto l'influenza della tensione anodica, gli elettroni positivi si sposteranno insieme alle microparticelle verso il *catodo* (polo negativo), cioè verso la Terra. Il metodo elettrico di spostamento della materia viene utilizzato nel trattamento noto come *elettroforesi*. Un particolare metodo elettroforetico ("Risonanza ritmica"), elaborato da Trum secondo modelli operativi che partono dall'obiettivo prioritario di una *detossificazione*, ha condotto a risultati positivi, che si stanno accumulando soprattutto, ma non esclusivamente in ambito oncologico, pur nell'inevitabile ostracismo da parte della Medicina convenzionale. Alla fine, come sempre, saranno i fatti a dimostrare se si sia di fronte a sogni oppure, come molti fautori di Trum sostengono, ad una svolta epocale nelle Scienze della Salute.



Biosfera



Ruolo centrale del colore nella percezione artistica

Armonie Frattali

L'Esplorazione Metafisica della Creatività e della Neuropsicofisiologia dell'Arte

Gilberto Di Benedetto,
Psicologo e Psicoterapeuta, Membro del Comitato scientifico di ND

Il mio personale benvenuto, quale Autore e tra i membri del Comitato scientifico di questa rivista, al Dott. Gilberto Di Benedetto, Psicologo, Psicoterapeuta, mente poliedrica e illuminata, in arte Hypnos, "Maestro del Nulla, Poeta del Tutto", come ama definirsi. Questo è il primo di una serie di suoi articoli che abbiamo programmato, su temi in apparenza diversisissimi ma accomunati dalla stessa energia vitale, un bene sempre più prezioso in una società decadente, qual è la nostra, nei tempi problematici e cupi che il mondo sta vivendo.

Massimo E. Radaelli,
Direttore scientifico di 'ND, Natura docet: la Natura insegna'

A sette anni, la mia storia ha fatto emergere un'improvvisa profondità attraverso un tema audace su Dio: "*Dio è tutto e niente*". Questa dichiarazione ha plasmato una via di esplorazione emotiva, influenzando il mio percorso di vita. Immerso nella scuola esoterica, ho cercato una comprensione più profonda della vita. La mancanza di entusiasmo per le materie convenzionali ha alimentato una fuga dallo studio, creando un bilancio precario tra l'enigma esoterico e la realtà quotidiana.

L'11 settembre 2001, la mia galleria d'arte si è illuminata con l'opera astratta "*Michael's Gate*", dipinta al buio: senza alcuna luce a guidare la mia mano, il rosso, il nero, l'arancione e l'oro hanno danzato sulla tela, creando una sinfonia cromatica carica di dualità e profondità nell'oscurità stessa.

Questa esplorazione artistica nell'assenza totale di luce visibile si è trasformata in un'immersione ancora più profonda nella neuroestetica, sottolineando il ruolo centrale del colore nella percezione artistica. Il colore rosso, quale elemento predominante, è divenuto il fulcro simbolico di "*Michael's Gate*", intrecciando la storia dei sette anni, la formazione esoterica e la ricerca creativa.

Questa scelta cromatica nell'oscurità non è solo un atto artistico, ma una manifestazione ancor più suggestiva della Neuropsicofisiologia dell'arte, in cui il cervello si connette con una percezione unica dell'esistenza attraverso il colore. La trama di "*Michael's Gate*" si è fusa con la mia storia personale, rappresentando un'indagine artistica e una profonda esplorazione nella neuropsicofisiologia dell'arte. Tuttavia, questo percorso non è stato immune dalle sfide educative e dall'ambivalenza del giudizio del mio maestro, il cui voto assegnato a questa esplorazione intricata di Dio ha costituito un punto di convergenza tra l'aspetto creativo e la percezione dell'autorità educativa. Così, "*Armonie Frattali: L'Esplorazione Metafisica della Creatività e della Neuropsicofisiologia dell'Arte*" emerge come un'indagine in profondità che intreccia l'audacia metafisica di un tema infantile con l'esplorazione estetica e neuroscientifica, illuminando la complessità della percezione artistica e della formazione intellettuale, in un contesto dipinto dalle tenebre stesse.

La creatività, intesa come abilità cognitiva, ci consente di generare qualcosa in modo originale. È la modalità di pensiero che ci porta a esprimere noi stessi nella vita di tutti i giorni, lasciando la nostra "impronta" unica. Questa abilità, tuttavia, può essere limitata dall'ambiente educativo e culturale, che spesso soffoca la libertà creativa. Le informazioni che riceviamo fin dalla nascita influenzano le nostre abilità creative, e la cultura può appiattire tali capacità anziché favorirle. La creatività, nata dalla percezione della realtà e collegata ai Valori Genetici fondamentali, è una modalità di pensiero che riflette la nostra unicità e originalità. Nasce dalla sinergia tra le funzioni creative del cervello, in particolare l'emisfero destro, e dalle informazioni naturali legate alla Natura stessa e alle emozioni: anche se la nostra infanzia non ha promosso la creatività, è sempre

possibile recuperarla in qualsiasi momento della vita.
La creatività è l'operatività dell'Intelligenza Genetica e si esplica attraverso la percezione della realtà, aprendo le porte a un pensiero originale e creativo. La frase latina "*per aspera ad astra*", che significa "*attraverso le difficoltà fino alle stelle*", trova un riflesso profondo in questo percorso. Le sfide educative e la complessità della percezione artistica si trasformano in un'opportunità di esplorazione e crescita creativa, in linea con l'idea di attraversare le difficoltà per raggiungere le stelle. La mia storia, intricata tra enigmi esoterici e realtà quotidiana, diventa un percorso che sfida le asperità educative, trasformando le difficoltà in un'opportunità di esplorazione e crescita artistica. La creazione di "*Michael's Gate*", dipinta nel buio, simboleggia questo viaggio attraverso l'oscurità, senza la guida di alcuna luce visibile. Il colore rosso, cuore pulsante dell'opera, diventa il simbolo di questa esplorazione nel buio, un atto artistico che va oltre le difficoltà percepite, emergendo come manifestazione della neuropsicofisiologia dell'arte.
La trama di "*Michael's Gate*" si fonde con le sfide educative e l'ambivalenza del giudizio, rappresentando un'indagine approfondita nella percezione artistica e nella formazione intellettuale. Questo percorso, illuminato dalla frase latina, diventa un viaggio che non solo supera le asperità, ma le trasforma in un'ascensione creativa verso nuove altitudini.
"*Armonie Frattali: L'Esplorazione Metafisica della Creatività e della Neuropsicofisiologia dell'Arte*" diventa così non solo un titolo, ma la chiave di lettura di un cammino artistico che, attraverso la difficoltà e la complessità, si eleva verso la stella luminosa della creatività e della comprensione più profonda della vita umana.
Per aspera ad astra…

Il Progetto "Io Credo"

Trasformare "Michael's Gate" in un Simbolo di Unione Planetaria
Francesca Triticucci, Art Director Sallustiana Art today

L'arte diventa una via per avvicinarsi a Dio, come dimostrato da Hypnos, un artista misterioso che, in una notte romana dopo l'undici settembre 2001, dipinse "Michael's Gate" utilizzando quattro colori acrilici: rosso, nero, arancione e oro. In una sorta di trance ipnotica, Hypnos firmò l'opera col suo sangue, introducendo il proprio genoma e trasformando il quadro in un talismano potente.
Il popolo Masai apprese che questo non era solo un dipinto, ma un simbolo che avrebbe riunito l'umanità. Il progetto "*Io Credo*" si basa su suggestioni scientifiche legate al DNA e ai campi morfici. Dall'effetto del "DNA fantasma" alla capacità del DNA di sincronizzarsi con l'ambiente circostante, si mira a coinvolgere un gruppo selezionato di individui intorno a "Michael's Gate," avviando così un'evoluzione collettiva.

La firma genetica di Hypnos aggiunge un elemento unico al progetto, creando un legame simbolico tra l'artista e l'opera. Attraverso mostre, conferenze e iniziative culturali, si cerca di diffondere la conoscenza scientifica dietro l'opera e il suo potenziale impatto sulla società. Le incredibili scoperte scientifiche sul DNA aggiungono profondità al progetto. Dal Progetto Genoma degli anni '90 alle ricerche russe di Vladimir Poponin e Petr Gariaev sull'effetto del "DNA fantasma", di cui questa rivista si è più volte occupata, emerge un quadro di potenzialità straordinarie del DNA. Gariaev ha ipotizzato che il cosiddetto DNA "spazzatura" potrebbe invece essere la chiave, contenendo informazioni cruciali e permettendo la comunicazione con il corpo umano. Glen Rein ha contribuito dimostrando la connessione tra emozioni umane e forma del DNA.
Rupert Sheldrake, con l'ipotesi dei campi morfici, ha inoltre avanzato la teoria di campi regolatori che guidano la forma della vita biologica, influenzando le cellule negli organismi viventi.
"Io Credo" aspira a trasformare "Michael's Gate" in un simbolo planetario unico nel suo genere, unificando l'umanità attraverso una consapevolezza collettiva e aprendo la strada a un'armonizzazione culturale e psicologica. Un coinvolgimento attivo di individui, esperti e pubblico è essenziale per promuovere una nuova visione e trascinare l'umanità verso una coesione globale.

SCUOLA DI FORMAZIONE St. George

MCB OPERATORI in "MASSOIDROTERAPIA"

Diventa un professionista sanitario aus.

Iscriviti al corso!

www.stgcampus.it

Titolo riconosciuto dal Ministero della Salute

A.Na.M. Associazione Nazionale Massoterapisti

Vociario

A ognuno il proprio calendario

di **Paola Cadonici,** *Pedagogista, Psicoterapeuta, Logopedista, membro del Comitato scientifico di ND*

C'è un vero e proprio campionario di calendari: da muro, da scrivania, da taschino, da computer, con i consigli, con i racconti dei fatti curiosi, con le citazioni letterarie...
Ce n'è uno poco conosciuto che meriterebbe di essere diffuso: è il vociario, il calendario della Voce.
Mese dopo mese, punta il riflettore sulle insidie climatiche in agguato nelle diverse stagioni, sugli scivoloni comportamentali e sulle trappole emotive che attentano alla salute dello strumento fonatorio, così delicato e capriccioso. Se la vita fosse una fiaba, la Voce sceglierebbe di essere la «Principessa sul pisello», dato che tutto la turba, tutto la disturba, tutto la conturba. Se andiamo a dipanare la matassa di questo tutto e seguiamo il filo della quotidianità troviamo: uno sbalzo di temperatura, un po' di sguaiatezza sonora, una preoccupazione, un attacco acuto di malinconia, una sosta un po' troppo prolungata nel paese della pigrizia, le grandi abbuffate... Lo stile giocoso dell'insolito calendario non deve indurre a pensare che sia destinato solo all'età evolutiva, perché in fondo tutti noi, anche quando diventiamo adulti, restiamo degli inguaribili «fragiloni emotivi» e ci comportiamo come dei ragazzacci sempre pronti a malmenare la Voce. Durante quel breve attimo che chiamiamo Vita tutto cambia intorno a noi, ma tutto resta sempre uguale in noi. «Mutatis mutandis» finiamo per ritrovarci invischiati negli stessi impicci relazionali e intrappolati nelle stesse gabbie mentali. Un nonnulla temporale separa gli schiamazzi delle gite scolastiche dagli eccessi di tifoseria alla partita, la frustrazione per un brutto voto dalla delusione per una mancata promozione professionale, il dolore per la slealtà di un amico dalla disperazione per la chiusura di una storia d'amore, la scorrettezza di un compagno di classe dallo sgambetto di un collega di lavoro, lo sbalzo di temperatura per una sudata durante un allenamento sportivo dalle conseguenze del micro clima traditore in aereo, la play station non stop dalla chat senza limiti di tempo e di luogo La Voce prende tutto sul tragico e si adombra facilmente: è importante saperlo per tenerne conto. Istruzioni per un corretto uso? Sì, grazie, ma con un pizzico di leggerezza. Niente è troppo serio per diventare protagonista di una favola. Nel mondo dei sogni ad occhi aperti tutto è possibile, anche vestire di sorriso le verità noiose che di solito vestono un abito grigio. Il bizzarro calendario augura un anno di buona voce a tutti, grandi e piccoli.

GENNAIO

La Voce inizia l'anno senza voce dopo gli eccessi sonori del Capodanno. L'epidemia di influenza non le dà certo una mano a rimettersi in sesto. Meno male che le vacanze di Natale sono finite e tutti i cattivi comportamenti, figli dell'ozio, possono fare la valigia. I loro nomi? Il sedentario "ore ed ore al cellulare", il goloso "spuntino continuo", l'accanito "videogioco non stop"...

La Voce sa che quando passa troppo tempo in loro compagnia si trova ad avere il fiato corto, il grasso in eccesso, i muscoli flaccidi e il diaframma in letargo.

Come sempre succede ad ogni inverno è una guerra aperta tra caloriferi e vaschette d'acqua per il primato sull'aria: gli uni vorrebbero una temperatura da tropici, le altre difendono il diritto all'umidità.

La gola, pur non manifestandolo apertamente, si secca molto quando il calore spadroneggia ovunque indisturbato.

FEBBRAIO

La Voce vive un po' tutto il mese all'insegna del Carnevale, prima per aspettarlo, poi per viverlo ed infine per smaltirlo.

I costumi, acquistati, affittati o confezionati artigianalmente in casa, sono pensati per coccolare l'estetica, non certo il benessere corporeo. Chi pensa al freddo tra scherzi e coriandoli? Alle feste in costume la Voce cerca di tenere viva la conversazione, che rischia di annegare nel mare degli eccessi, ma il risultato è alquanto deludente. Tra le risate a crepapelle, le imitazioni e i canti sguaiati non può far altro che urlare. Gli sprechi vocali non sarebbero tanto dannosi se restassero eccezioni ad una norma che conosce e pratica il risparmio quotidiano.

MARZO

La primavera è nell'aria, la Voce vorrebbe togliersi il cappotto per festeggiarla, ma sa quanto gli sbalzi di temperatura le siano fatali e prudentemente aspetta. I primi spiragli di sole, dopo tanto grigio invernale, fanno venire una gran voglia di trasferire all'esterno tutti gli sport, anche quelli che solitamente prediligono la palestra.

Dopo ore di corse e di sforzi fisici è inevitabile ritrovarsi sudati, ma bastano una doccia calda e una scrupolosa asciugatura dei capelli per evitare alla Voce la convivenza con la raucedine l'indomani.

APRILE

La primavera, da timida promessa del mese precedente si trasforma in realtà, ma mantiene un umore variabile, a giudicare dalle altalene termiche nell'arco della giornata. Bisogna rassegnarsi a passare dalla giacca a vento alla maglietta e viceversa più volte al giorno. La Voce ama vestirsi a strati come una cipolla per non sudare o avere la pelle d'oca. Sarebbe un vero peccato ammalarsi in un mese tanto festaiolo che fa trovare agli studenti nell'uovo pasquale la sorpresa di una mini vacanza. C'è proprio bisogno di concedersi una pausa dall'anno scolastico, che ormai grava in quasi tutta la sua pesantezza, ma deve ancora fare i conti con la faticosa volata finale. La Voce la pensa esattamente come il Corpo: acerrimi nemici come lo stress e la stanchezza vanno combattuti e battuti in nome della salute.

MAGGIO

È il mese delle rose... e delle gite scolastiche. Gite corte di una giornata, lunghe di tre giorni, esagerate di una settimana, d'istruzione, all'estero, tra le bellezze di casa...
Il dove è di secondaria importanza, l'importante è vivere una esperienza extrascolastica ed extra familiare con i compagni. La Voce sa che l'aspettano degli elettrizzanti straordinari: risate chilometriche, canti sguaiati, ritmi di vita spettinati, sonni ridotti all'osso per non perdere un solo attimo comunitario. Il sopportabile effetto collaterale di tutto questo straordinario insieme è una momentanea raucedine.
Che importa! Se al rientro la Voce si concederà qualche giorno di riposo tornerà di nuovo smagliante.
La libertà induce a provare anche altri eccessi, conosciuti in gergo trasgressivo con i nomi fumo e alcool. Il giorno dopo si può fingere di ignorare il mal di testa, ma la Voce impastata e cupa racconta a tutti che non siamo stati più forti o più grandi, come speravamo, ma solo più sciocchi. La Voce, massima espressione dell'intelligenza umana, proprio non riesce a tacere davanti alla stupidità.

GIUGNO

Ahimè! Per i più fortunati è un mese di scrutinio finale e per i più perseguitati dalla mala sorte è un mese di esami. Dopo tanto lavoro bisogna anche fare i conti con un giudizio dal quale dipende l'avanzamento di classe, il salto di Scuola o la noiosa fotocopia di un anno all'insegna del «già fatto».
La Voce è molto preoccupata, sa infatti che

quando è sottoposta a giudizio la sua padronanza e il suo controllo se la danno a gambe. Sembra incredibile, ma la gola non sa proprio tenere la bocca chiusa e sbandiera ai quattro venti l'emozione, la paura, l'insicurezza e tutte quelle debolezze che ognuno vorrebbe chiudere sottochiave per vergogna. In che modo le racconta? Nel modo più subdolo: strozzando, distorcendo o addirittura mettendo il silenziatore alle parole. Bisogna ammetterlo: tra Voce ed emozioni c'è un filo diretto.

LUGLIO

È sì, la Scuola è proprio finita! Se giugno è ancora sotto la tirannia scolastica, luglio è un mese all'insegna del disimpegno. Cosa c'è di meglio per brindare alla libertà di una buona Coca Cola ghiacciata, magari trangugiata tutta d'un fiato? Chissà se è tanto buona di suo, o se la fanno diventare tale le prediche noiose «le cose fredde bloccano la digestione, le bollicine gonfiano lo stomaco».. Che venga un mal di pancia fulmineo dopo una lattina trangugiata d'un fiato passi, ma che vada giù la Voce è davvero troppo! Perché tutto quello che piace spesso fa male?

AGOSTO

È decisamente piacevole rosolarsi al sol leone come lucertole sonnacchiose! Come si fa poi tutti sudati a resistere alla tentazione di farsi coccolare da una corrente d'aria, da un condizionatore a tutta birra, da un finestrino abbassato in auto? Tutte leggerezze che si pagano con una lieve velatura che offusca la limpidezza della Voce.

L'inverno, stanco di sentirsi chiamare da sempre la «brutta stagione», si frega le mani soddisfatto, la raucedine è sponsorizzata anche dalla «bella stagione».

SETTEMBRE

Ahimè, ricominciano le scuole! Le vacanze non dovrebbero finire quando ci sono ancora da sgranocchiare le ultime briciole dell'estate. La natura è in festa: i colori degli alberi viziano la vista, la temperatura ha smesso finalmente di essere una testa calda e mostra i suoi lati più equilibrati. Sarebbe bello giocare all'aria aperta e correre a perdifiato per dimenticare l'anno scolastico che incombe. Il passaggio brusco da una giornata libera ad una programmata è duro

e procura alla Voce una discreta dose di inquietudine ed irritabilità. Una insistente voglia di raschiare la gola fa da spia al nervosismo.

OTTOBRE

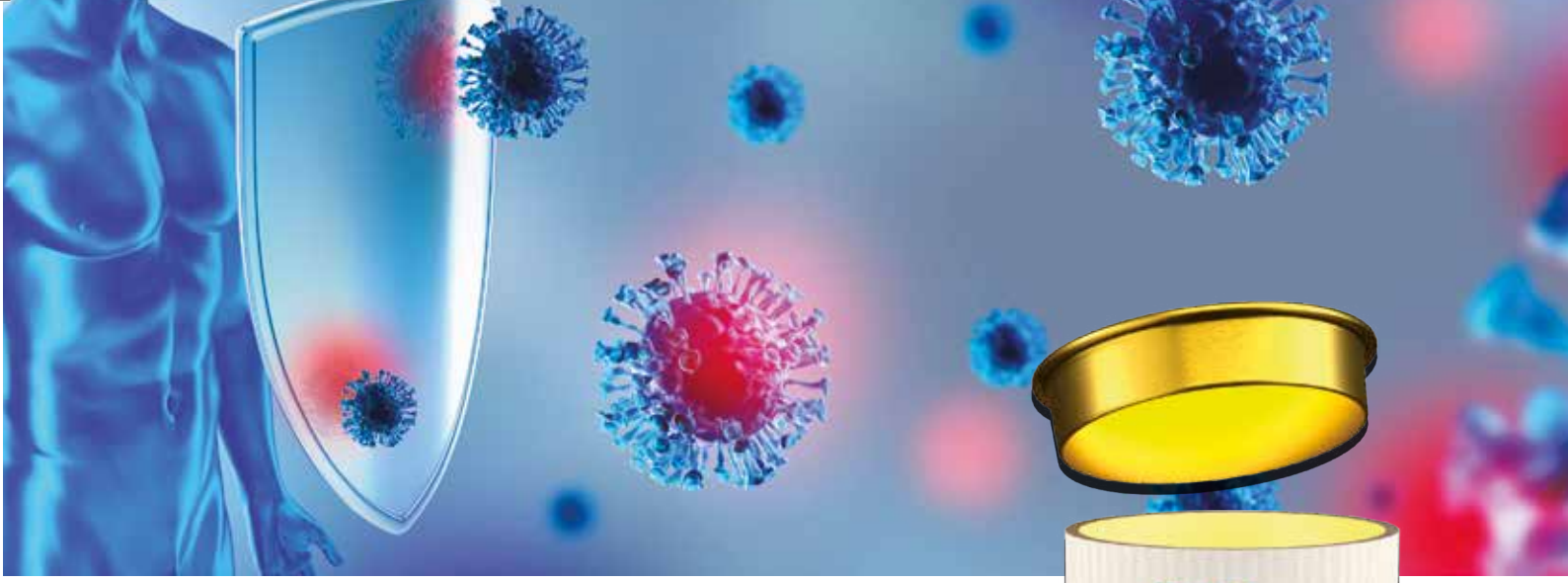
Se a settembre si inaugura l'anno scolastico, ad ottobre apre i battenti quello sportivo. Calcio, pallavolo, pallacanestro, basket... Ce n'è per tutti i gusti! La Voce è felice di questa salutare ripresa, ma è preoccupata e disorientata, un po' tutte le partite si concludono infatti con la gola infiammata per il troppo gridare. Lo sforzo fisico e lo sforzo vocale si ostinano ad andare a braccetto, ma non si possono proprio compatire. Il buon senso dice che quando c'è l'uno l'altro l'altro dovrebbe sparire, come fanno il giorno e la notte. È assurdo pretendere la resa muscolare di gambe e braccia quando la gola si prende buona parte delle energie disponibili. È un po' come cercare la quadratura del cerchio. Ancora una volta il disagio della Voce mette in luce le contraddizioni della Vita.

NOVEMBRE

La malinconia è la regina incontrastata di questo mese, la si vede incedere con il suo lungo manto di nebbia.
Viene una gran voglia di crogiolarsi nelle proprie tristezze, chi non ne ha una?
Un torto da un amico, un no che proprio non va giù, un'incomprensione con un compagno, una brutto voto in una verifica, una sconfitta schiacciante in una partita importante..
Quando splende il sole è più facile resistere alla tentazione di piangersi addosso, ma se piove o un fitto muro di nebbia ci isola dal resto del mondo viene spontaneo piangersi addosso, se non altro per attirare l'attenzioni degli altri.
La Voce sfodera i suoi toni meno smaglianti per intonarsi all'umore generale.

DICEMBRE

È indubbiamente il mese più generoso dell'anno, tasse o no, i regali non si toccano.
Le interrogazioni e i compiti non hanno proprio cuore se rubano tutto il tempo che andrebbe impiegato solo in acquisti. A Scuola lo stress ha la febbre così alta: recite, concerti, canti... . La Voce ha un gran daffare a reggere l'assillo delle prove e l'ansia da prestazione degli spettacoli ufficiali.
Una laringite da raffreddamento arriva ogni anno puntuale come una cambiale a rendere tutto più faticoso.
Altro che latte e miele, come consiglia la nonna, ci vorrebbe una gola di ricambio per la notte di Natale! È quello che la Voce previdente e speranzosa chiede ogni anno la notte del 12 dicembre.
Sarà per via della cecità, ma Santa Lucia finora non ha ancora preso in considerazione questa richiesta.



IDEAL IMMUNO VIT

Aumenta le tue difese immunitarie in modo naturale

Ideal Immuno Vit
Integratore alimentare a base
di Lattoferrina, Zinco e Selenio.

Linea di integratori naturali energizzati con biofrequenze secondo un sistema brevettato di biorisonanza

INTEGRATORI E VITAMINE DALLA NATURA

LO TROVI QUI

ORDINA SUBITO ON LINE

vitamixlife.com
Vitamix Life
vitamix_life

VitaMix LIFE Natural health

CONFEZIONE PLASTIC FREE

Messaggi in bottiglia

a cura di **Paola Cadonici**

Chi desiderasse inviare un messaggio alla dott.ssa Paola Cadonici può farlo pervenire a «direzione.scientifica@ndmagazine.it» ed avrà una risposta nella rivista.

RATE FORMATO PEDIATRICO

Chi aveva bisogno di una conferma sulla scomparsa dell'immaginario infantile può riguardarsi in internet (nel caso se la fosse lasciato sfuggire nel periodo natalizio) la pubblicità che presenta i bambini come consumatori di vedute tanto ampie da concedersi di spendere con molta disinvoltura oltre la possibilità della tasca. Nella situazione in oggetto una sorella maggiore insinua nella testa del fratellino l'idea che sia possibile acquistare un telefonino per la mamma diluendo il pagamento nel tempo.

Chi guarda la pubblicità si intenerisce e sorride davanti a due bambini che vedono le rate come dei mattoncini di lego da comporre fino a creare la figura finale: l'estinzione del debito. Sempre più indigenti in un paese che si impoverisce di giorno in giorno, amiamo raccontarci che siamo ricchi e possiamo concederci tutto quanto ci piace senza nemmeno porci il problema dei limiti.

Per rendere inossidabile la bugia, adattiamo con orgoglio il modello mani-bucate alla dimensione pediatrica.

Una clonazione tanto riuscita da rassicurare gli adulti d'oggi: quelli di domani saranno a loro immagine e somiglianza. In un periodo straziato dai comportamenti fuori controllo all'insegna del "voglio, voglio, voglio..." anche una pubblicità siffatta contribuisce a costruire il malcostume, mattoncino dopo mattoncino. Una domanda inquietante fa capolino tra i pensieri di chi si occupa di età evolutiva: la situazione in oggetto descrive i bambini d'oggi o fantastica su come speriamo che diventino?

Nessuna delle due possibilità riesce a rassicurare.

Quando esisteva la differenza tra il pensiero adulto e quello infantile, i bambini chiedendosi cosa regalare a Natale, ai compleanni, a Pasqua... facevano un disegno, un collage o costruivano un piccolo manufatto con materiale di recupero a loro disposizione. Un comportamento che risale a un pugno di lustri fa dal punto di vista temporale, ma lontano anni luce dal Costume attuale.

UNA GENTILEZZA AL GIORNO

Più che un messaggio è un appello a tutti i genitori: Prendete la buona abitudine quotidiana di raccontare ai vostri figli un gesto gentile rivolto a voi o a qualcuno che conoscete.

Può sembrare una banalità, ma i bambini d'oggi ne hanno davvero bisogno. Immersi come sono in un bagno di realtà, raccontata in modo così crudo e distorto dai media, crescono con l'idea che la vita si fatta solo di sesso, violenza e soprusi agiti dai furbetti a danno dei più deboli. Bombardati ogni giorno da notizie di conflitti armati, attentati, omicidi di genere, esplosioni di rabbia sociale,,, possono pensare che la vita non riservi niente di bello da scoprire.

La gentilezza non fa scalpore e raramente fa parlare di sé nei canali di comunicazione mediatica. Se in famiglia si racconta quanto è importante diventa più facile credere che il percorso esistenziale valga nonostante la fatica. E quali gentilezze potrebbero diventare oggetto di conversazione a tavola (se si mette da parte il telefonino e si rinuncia all'ennesima versione del telegiornale)? Tutte quelle piccole cortesie che non ci aspettiamo e ci fanno piacere, quelle che rischiano di passare inosservate perché scioccamente tendiamo a sottovalutarle, a darle per scontate o a pretendere. Spesso si tratta di gentilezze che vengono da estranei, rese ancora più preziose dalla loro gratuità. Raccontandole riusciamo a valorizzarle meglio, a goderne e a farne partecipi anche chi ci sta a cuore. Un posto ceduto in una fila, l'uscita facilitata da un parcheggio, un aiuto a raccogliere il contenuto di una busta della spesa, un sorriso di incoraggiamento insperato, uno sguardo di solidarietà in una situazione difficile.... Semplici gesti donati che possono contribuire ad accendere il sole in una giornata uggiosa e non solo dal punto di vista meteorologico. Prendere la buona abitudine di raccontare una gentilezza al giorno costa poca fatica e si può rivelare un buon investimento educativo per i piccoli che hanno bisogno di imparare a scommettere sulla vita e per i grandi che hanno spesso la tentazione di gettare la spugna. Genitori, a voi la parola!"

ATTA

ASSOCIAZIONE
TOSSICOLOGI E TECNICI
AMBIENTALI

DIVENTA

TECNICO AMBIENTALE IN BIOSICUREZZA

A.T.T.A. - ASSOCIAZIONE RICONOSCIUTA EX ART 7 L.N 4/2013

ASSOCIAZIONE ABILITATA AL RILASCIO DELL'ATTESTAZIONE
DI QUALIFICAZIONE DEI SERVIZI PROFESSIONALI

SCUOLA DI FORMAZIONE St. George

www.atta.bio

SCUOLA DI FORMAZIONE St. George

Vino, una tradizione millenaria

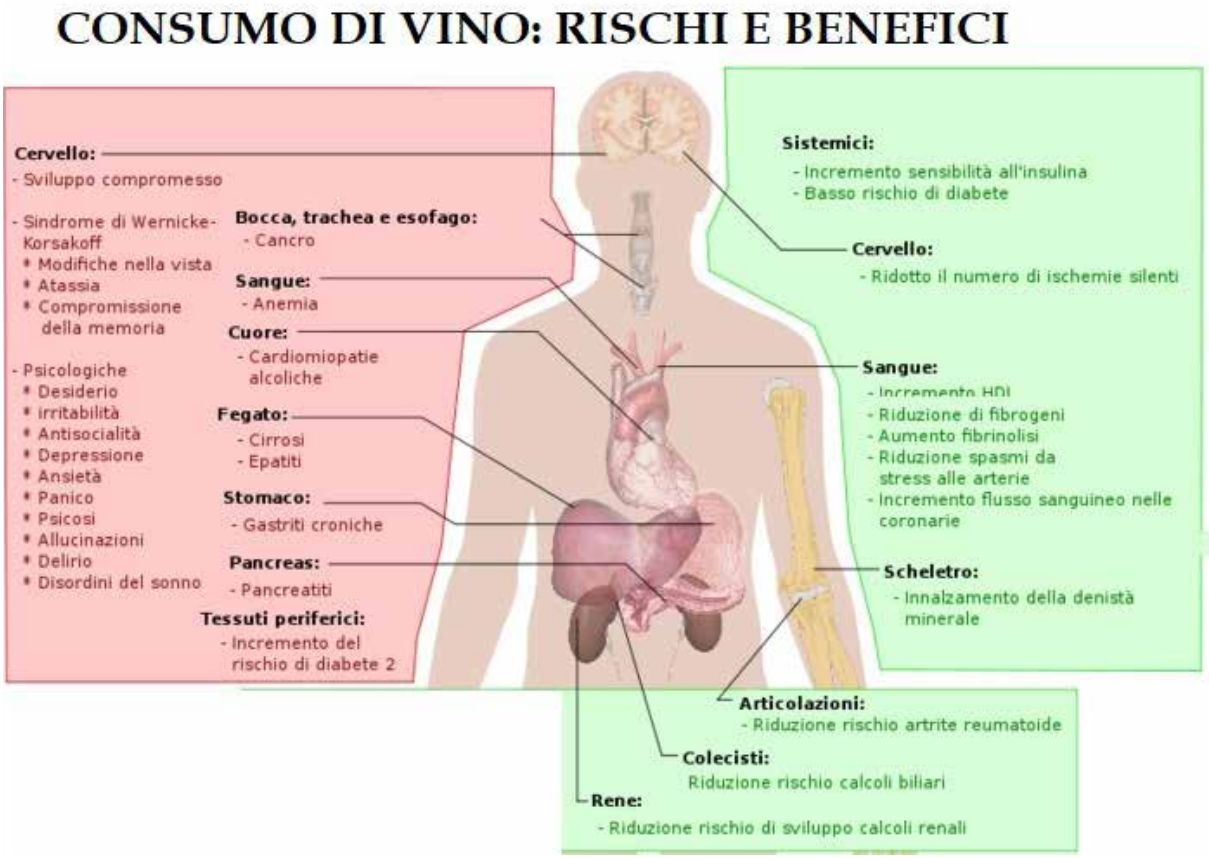
Abusus non tollit usum

Massimo Enrico Radaelli,
Direttore scientifico "ND, Natura docet: la Natura insegna"

Cardine della dieta del Mediterraneo ed all'origine di "paradossi" medici, il vino contiene centinaia di sostanze bioattive che lo rendono a tutti gli effetti un "alimento", da assumere, ovviamente, in quantità moderata e consapevolmente.

I PARADOSSI FRANCESE ED EMILIANO

L'alcol etilico, o etanolo è certamente responsabile di gravi patologie, epatiche, cardiovascolari e neurologiche, che rendono l'alcolismo una reale problematica sociale, mai però come nel caso del vino, l'antica massima secondo cui l'abuso non deve precludere l'uso, risulta pertinente. Il prodotto della fermentazione alcolica del frutto della *Vitis vinifera*, l'uva, sapientemente lavorato e variamente invecchiato, secondo tradizioni millenarie elaborate dalla moderna Enologia, rappresenta un cardine insostituibile della dieta mediterranea, apportando preziosi antiossidanti di natura fenolica, fra cui il resveratrolo, responsabili del cosiddetto "paradosso francese" (bassa mortalità per malattie coronariche nei bevitori di vino rosso, a dispetto di una dieta ricca in acidi grassi saturi). Un altro "paradosso", meno noto, è quello emiliano: bassa incidenza di eventi vascolari maggiori (ictus) nei bevitori di Lambrusco, l'unico vino al mondo in cui sia stata accertata la presenza di



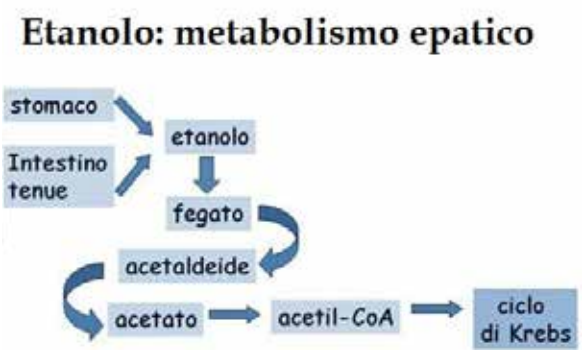
particolari sostanze di natura cumarinica, simili quindi ai farmaci che vengono usati in Medicina per ottenere un controllo della ipercoagulabilità del sangue. Un importante studio in tal senso fu effettuato dall'Istituto Mario Negri Sud, che evidenziò per il Lambrusco contenuti in polifenoli sovrapponibili a quelli di altri vini rossi a più elevata gradazione alcolica e di cumarine specifiche, appartenenti alla classe della Esculetina e dell'Umbelliferone, tali da far ipotizzare un ruolo attivo nella minor morbilità e mortalità per cause cerebrovascolari in Emilia-Romagna rispetto alla media nazionale italiana.

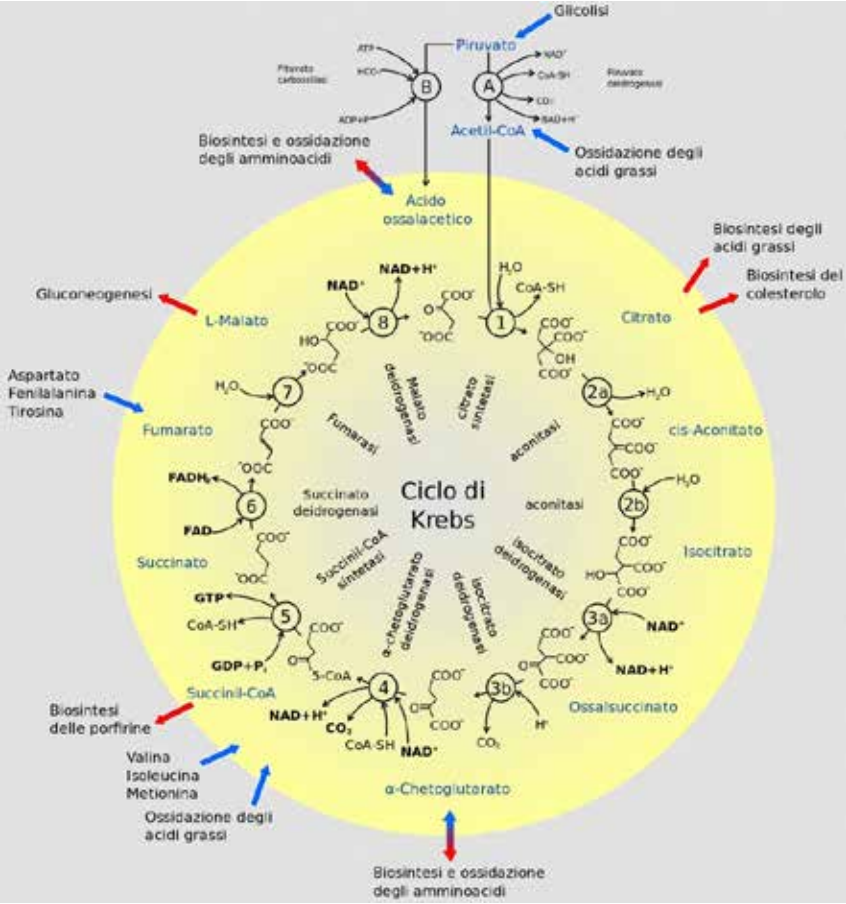
IL DESTINO METABOLICO DELL'ALCOL ETILICO

Vino ai pasti, quindi, soprattutto vino rosso, in dosi moderate, secondo la tradizione mediterranea, quale sana abitudine quotidiana: ma che dire dell'alcol etilico che lo accompagna? L'alcol etilico (etanolo) presente nel vino, subisce nel soggetto sano il seguente destino:

1. prima tappa enzimatica (alcoldeidrogenasi; ADH) ossida l'etanolo ad acetaldeide (deidrogenazione), e se il processo si ferma qui sono guai seri, perché l'acetaldeide è molto più tossica dell'etanolo;
2. deve quindi immediatamente entrare in azione il secondo enzima, l'acetaldeidedeidrogenasi: ALD, il cui compito è ossidare velocemente il metabolita tossico trasformandolo in Acetil Coenzima A, fondamentale nel nostro organismo, perché alimenta il Ciclo di Krebs, che porterà alla formazione di ATP, "energia metabolica".

Riassumendo: ADH converte l'alcool in acetaldeide che a sua volta viene convertita in acetato da parte di di ALD e poi ridotta in CO2 ed H2O, "caricando" Acetilcoenzima A.





C'è una semplice regola da seguire quando si affrontano temi legati alla salute e al benessere, chiedersi se ciò stiamo analizzando è naturale oppure no, alla luce di una considerazione "teleologica": se qualcosa esiste in natura è perché ha superato il vaglio dell'Evoluzione. La Vita, in questa microscopica parte di Universo che chiamiamo Terra, è frutto di una evoluzione durata milioni di anni e ancora in corso: tutto ciò che è stato selezionato ("selezione naturale") deve quindi necessariamente avere un significato "adattativo". Chiediamoci quindi perché esistono nel nostro fegato due enzimi (alcodeidrogenasi e acetaldeideidrogenasi) deputati specificatamente al metabolismo dell'etanolo (alcol etilico). La risposta è di una semplicità evidente: perché servono! In pratica Madre Natura, l'Evoluzione (o come vogliamo chiamare l'ordine energetico che fa fiorire i rami in primavera e immagazzina l'energia solare nel fiume planetario di elettroni che attraversano le catene alimentari dopo la fotosintesi clorofilliana, alimentando la Vita) ha stabilito che nel mammifero primate chiamato *Homo sapiens* questi due enzimi servono. Per nessun altro veleno (e

l'alcol non metabolizzato resta tale) la Natura ha attrezzato appositi enzimi e questo non può spiegarsi in altro modo che nella riflessione che l'alcol etilico è presente in frutti fermentati da milioni di anni, fino alla "recente" invenzione umana del vino.
Le bevande fermentate hanno quindi uno specifico ruolo adattativo nella nutrizione umana, per tre motivi:

1. perché contengono, insieme all'alcol, sostanze utili,
2. perché soluzione idralcoliche favoriscono l'assorbimento di altre sostanze,
3. perché, entro limiti moderati ed in soggetti sani, rappresentano una fonte energetica di emergenza,

Da questo punto di vista il vino è dunque un alimento, un alimento cardine della Dieta del Mediterraneo, ritenuta Patrimonio Immateriale dell'Umanità dall'UNESCO. Contiene infatti, oltre all'alcol, centinaia, forse migliaia di sostanze bioattive: per non citare che le più note il resveratrolo, potentissimo antiossidante, di cui recenti ricerche hanno anche evidenziato attività preventive dei tumori, vari polifenoli, vitamine, coenzimi, sali minerali di pronta disponibilità, addirittura sostanze dicumarino-simili (nel *Lambrusco*, come precedentemente descritto, a sostegno del "paradosso emiliano" che si affianca a quello francese). L'Italia, inoltre, è fra le più importanti produttrici ed esportatrici mondiali di vino, grazie ad una sapienza antichissima elaborata da nuove generazioni di abilissimi e preparatissimi enologi: qualsiasi discorso razionale e scientificamente equilibratio in tema-vino deve quindi tener conto anche delle importanti ricadute sul PIL nazionale di conoscenze mirate ad un consumo consapevole ("*abusus non tollit usum*") evitando posizioni oltranziste che, quando generano proibizionismo, paradossalmente ottengono effetti contrari ed esasperati rispetto a quelli desiderati: come amo ripetere ai miei studenti, dal giardino dell'Eden sappiamo bene a cosa possa portare il fascino del "proibito"…
In tal senso anche la birra merita considerazioni scientifiche, troppo lunghe per esaurirsi in poche battute ma riassumibili in un concetto: se di buona fabbricazione rappresenta di fatto la più importante fonte di silicio presente fra gli alimenti, dopo che le tecniche di coltivazione su scala globale, con impiego di pesticidi e diserbanti, hanno deprivato di silicio i vegetali a foglia larga. Il silicio presente nella birra deriva dal luppolo, ed è di dimensioni nanomolecolari: il silicio contrasta il sequestro di calcio dalle ossa che si osserva nell'osteoporosi. La Birra quindi, a dosi moderate e rigorosamente ai pasti, ha tutte le carte in regola per diventare quasi un "nutraceuitico" per la donna, dall'età perimenopausale: ne parleremo prossimamente su questa rivista.

AGIRE SUGLI ENZIMI È POSSIBILE

Il fegato è capace di metabolizzare solo una certa quantità di alcool in base alla quantità e allo stato funzionale degli enzimi epatici, che sono determinate da fattori genetici, dalla storia pesonale del soggetto e dalle condizioni del fegato (il corredo enzimatico per la degradazione alcolica varia, inoltre, in funzione etnica e anche del sesso, essendo costituzionalmente più limitato, ad esempio, in talune popolazioni orientali e nel sesso femminile). l'alcolemia raggiunge il suo massimo fra i 30 ed i 45 minuti dopo il consumo (34 g. di birra, 14 g. di vino e 4,2 g. di superalcolico contengono la stessa quantità di etanolo).

La soglia legale di 50 mg% non viene raggiunta dopo due drink ma con tre si arriva a 70 e con quattro si raggiunge 90, rimanendo per circa 4 ore intorno ai 50. Teniamo poi sempre presente che l'assorbimento di alcool dipende dal contemporaneo consumo di alimenti essendo lento nei pasti, soprattutto in presenza di lipidi e praticamente istantaneo a stomaco vuoto. È importante segnalare la presenza in commercio, suffragata da studi universitari, di un integratore alimentare biodinamico (IAB) in grado di ridurre entro trenta minuti livelli alcolemici anche superiori ad un grammo per litro fin sotto la soglia di 0,5, grazie all'attivazione degli enzimi Alcol-Deidrogenasi (ADH), Acetaldeide-deidrogenasi (ALD), MEOS (Sistema Microsomiale di Ossidazione dell'Etanolo). Questo preparato (Citoethyl, Citozeatec S.r.l.) apre nuovi orizzonti nella filosofia del "bere consapevolmente", quindi non solo per il piacere di farlo ma per assumere regolarmente sostanze naturali importanti per il mantenimento della salute.

Bere uno o due bicchieri di troppo può infatti capitare a tutti durante cene con amici e in altri contesti di socializzazione, ma non dobbiamo mai dimenticare che, anche in assenza di una sensazione soggettiva di ebrezza alcolica, i riflessi possono risultare alterati, con rischio per se stessi e per gli altri, soprattutto se si è alla guida di automezzi, motivo per cui, in alcuni paesi, i controlli stradali avvengono in termini di tolleranza-zero.

UN'ANTICA SIMBOLOGIA CLASSICA

"Vino" (in latino "Vinum", in greco antico "Oinos" in francese Vin, in inglese Wine, in tedesco Wein, in russo Vinò) deriva dal sanscrito

"Vena", che significa amore (stessa radice di "Venus", Venere, la dea romana equivalente alla divinità greca dell'amore, Afrodite). Sappiamo da reperti fossili risalenti a milioni di anni fa che la pianta della Vite (Vitis vinifera) nacque spontanea in India, la Vite poi si spostò in Mesopotamia, in quella "Mezzaluna Fertile", fra i fiumi Tigri ed Eufrate, dove ebbe origine l'Agricoltura, per poi spostarsi verso l'area mediterranea, in Grecia, nel Meridione d'Italia, nella penisola iberica e in tutto il bacino del Mare nostrum, pervadendo la cultura greco-romana di costanti riferimenti poetici e mitologici. Nella simbologia greca il vino era rappresentato con tre animali, un uccellino, un leone, un asino, a rappresentare gli effetti del suo consumo: quando se ne fa un uso moderato il vino rende felici e gioiosi come un uccellino, un po' di più e ci fa sentire forti come un leone ma quando si esagera si diventa stupidi come un asino. Come tante altre volte la saggezza antica, rinvigorita dalle attuali conoscenze scientifiche, sta ad indicarci la strada da seguire: "*fai che il cibo sia la tua medicina*", scrisse Ippocrate quattro secoli prima dell'era cristiana.

La dieta del Mediterraneo, riconosciuta nel 2010 dall'UNESCO "Patrimonio immateriale dell'Umanità", ci insegna cosa mangiare e cosa bere per mantenere la salute e il vino, moderatamente e "consapevolmente" assunto, ne fa parte indissolubile.

BIO BREM™
MEDICAL THERAPY

THERAPY SELF MEDICAL

Mantieni e valorizza la tua bellezza!

Stimolazione terapeutica dell'energia vitale

Il dispositivo medico SELF THERAPY® è basato sul nuovo sistema di terapia brevettato BREM THERAPY®

- **per combattere gli inestetismi della pelle come la cellulite**
- **per mantenere l'elasticità della pelle con risultati che si mantengono nel tempo**

Dispositivo medico certificato CE *Classe 2A secondo la nuova normativa europea*

AFFIDABILITÀ-SEMPLICITÀ-EFFICACIA

BIO BREM SA
6830 Chiasso-Switzerland
Via Vincenzo d'Alberti, 1
info@biobrem.com - www.biobrem.com

Microalghe

Progetto Spirulina

Utilizzo della spirulina in campo ambientale: all'Istituto Mazzocchi si lavora tra Didattica e Ricerca

Fabio Caucci,
Docente di Microbiologia, IIS "Mazzocchi – Umberto I". Ascoli Piceno

INTRODUZIONE

In un mondo sempre più attento alla salute e al benessere, l'IIS "Mazzocchi – Umberto I" si distingue per l'attenzione all'innovazione tecnologica e didattica con la realizzazione di un impianto pilota per la produzione e l'analisi di microalghe. Attualmente gli studenti, guidati dai docenti dell'indirizzo Biotecnologie, utilizzano la strumentazione per lo studio e le analisi sulla Spirulina, "microalga" in realtà appartenente ai Cianobatteri, il cui nome scientifico è Arthrospira plantensis. La spirulina è nota per essere una fonte ricchissima di nutrienti essenziali. La coltivazione di questo superfood, ricco di proteine, vitamine e minerali, offre un supporto nutrizionale ideale per migliorare l'alimentazione e il benessere delle persone. Gli studenti hanno l'opportunità di partecipare attivamente a progetti di ricerca, ampliando così le loro competenze e contribuendo al progresso della conoscenza nel campo della nutrizione e ambientale. Obiettivi del progetto:

1. Coinvolgere gli studenti dell'indirizzo Biotecnologie nell'attività di ricerca e sperimentazione utilizzando attrezzature innovative per la coltivazione della Spirulina; tale attività si svolge attraverso la didattica laboratoriale che riguarda diverse discipline di indirizzo.
2. Il supporto didattico allo studio favorisce l'avvicinamento al mondo del lavoro, specialmente di ricerca e sperimentazione e offre agli studenti prospettive di orientamento utili per le loro scelte future.

Nell'Istituto Mazzocchi, al fine di valutare altre possibilità di utilizzo della spirulina, è stata avviata una sperimentazione nel processo di fitodepurazione dei reflui delle industrie. Gli studenti coinvolti in quest'attività di ricerca potranno:

- imparare a minimizzare gli impatti delle azioni dell'uomo sulla natura;
- imparare a costruire i mestieri e le imprese

del futuro a zero emissioni, circolari e rigenerative.

Quest'attività prevede la collaborazione con l'Università e con aziende del territorio.

La realizzazione del progetto è stata possibile grazie all'utilizzo dei fondi PON "Laboratori green, sostenibili e innovativi per le scuole del secondo ciclo delle regioni Emilia-Romagna, Friuli Venezia Giulia, Lazio, Liguria, Lombardia, Marche, Piemonte, Toscana, Umbria e Veneto" Fondi Strutturali Europei – Programma Operativo Nazionale "Per la scuola, competenze e ambienti per l'apprendimento" 2014-2020 – Fondo europeo di sviluppo regionale (FESR) – REACT EU.

IL PROGETTO IN DETTAGLIO

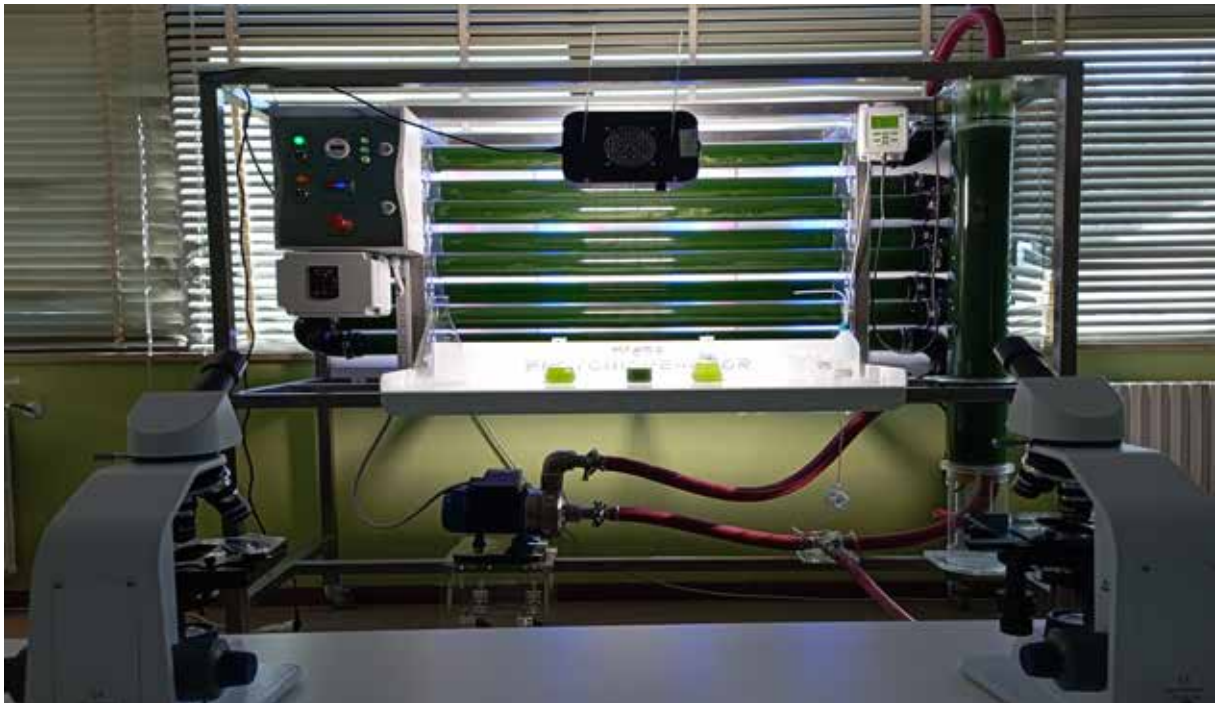
Il Progetto è partito dall'idea degli studenti dell'Istituto Mazzocchi – Umberto I a seguito della visione di diversi documentari a riguardo della "Sostenibilità ambientale" durante la programmazione didattica di Educazione Civica, tali studenti sono stati colpiti dalla problematica dell'acqua a livello mondiale. L'acqua è una risorsa limitata e sempre più preziosa, visti i cambiamenti climatici e i sempre più lunghi periodi di siccità in varie regioni italiane e di alcune zone del mondo. L'acqua può anche essere contaminata da pesticidi, farmaceutici, altri microinquinanti e anche da sostanza organica. Una pratica sempre più in uso per il recupero delle acque inquinate è il biorisanamento. (Il biorisanamento -bioremediation- è una tecnica per decontaminare oltre il terreno anche le acque contaminate dalla presenza di sostanze tossiche, tramite l'utilizzo di microrganismi. A differenza di altre tecniche di risanamento basate sull'utilizzo di sostanze chimiche, nel biorisanamento la decontaminazione è affidata a organismi biologici come funghi, batteri ed alghe. È quindi una tecnica di risanamento ambientale più naturale ed ecologica).

Il progetto prevede il biorisanamento di alcune tipologie di acque di fine lavorazione di prodotti agroalimentari, reflui agroindustriali, come:

- acqua di vegetazione derivata dalla lavorazione dei frantoi;
- acqua ottenuta dalla pulizia delle attrezzature per la trasformazione del vino;
- acqua ottenuta dalla pulizia delle attrezzature per la trasformazione della birra;
- reflui caseari.

Queste acque catalogate come rifiuti organici, che hanno una particolare regolamentazione per lo smaltimento nell'ambiente, saranno invece riutilizzate o riciclate come substrati di crescita per la spirulina (Arthrospira plantensis).

Si riporta una sintesi della ricerca effettuata circa due anni fa dagli studenti dell'attuale classe



5^ Biotecnologie Ambientali. La Spirulina è una microalga di dimensioni microscopiche, di colore verde-azzurro. È una forma di vita antichissima conosciuta con il nome scientifico di Arthrospira e appartiene alla famiglia dei Cianobatteri. Questi microrganismi, già presenti sulla Terra 3,5 miliardi di anni fa, hanno contribuito a creare la nostra atmosfera. Sono organismi unicellulari in grado di produrre diversi composti bioattivi e si trovano, in natura, nei laghi salati caratterizzati da acque alcaline.

CARATTERISTICHE TASSONOMICHE

NOME SCIENTIFICO	Arthrospira plantensis
FAMIGLIA	Phormiaceae
REGNO	Bacteria
SPECIE	Aplatensis
ORDINE	Oscillatoriales
PHYLUM	Cyanobacteria
CLASSE	Cyanophyceae

Questa alga conosciuta in tutto il mondo per le sue qualità a livello alimentare:
proteine ad alto valore biologico; acidi grassi essenziali (omega 3); carboidrati; vitamine (A-D-K); sali minerali (ferro, sodio, magnesio).
Presenta anche delle proprietà terapeutiche:
la vitamina F evita la formazione di depositi di colesterolo, riducendo il rischio di malattie cardiovascolari; la vitamina E evita i rischi di embolia; la vitamina A combatte la sclerosi dei vasi sanguigni; il magnesio Mg aiuta a far lavorare meglio il cuore.
L'alga spirulina può avere diverse funzioni:
fonte di energia: ricca di vitamine che aiutano il metabolismo dei principali macronutrienti; azione antianemica: ricca di ferro; integratore proteico: per vegetariani e vegani; azione depurativa e detox: depurazione del fegato e dei reni; alleata della pelle; regolatore del ciclo mestruale; basso contenuto calorico; infatti, le proteine svolgono un'azione tonificante ed energizzante e danno un senso di sazietà; azione antiossidante: previene i danni dell'invecchiamento favorendo memoria e concentrazione.
La Spirulina è considerata un superfood, ovvero un alimento super del XXI secolo perché presenta:
3 volte le proteine della carne; 45 volte il ferro Fe degli spinaci; 9 volte il calcio Ca del latte; 15 volte la vitamina A delle carote; sali minerali; Omega 3, Omega 6; antiossidanti.
L'alga spirulina è pur sempre una microalga appartenente al gruppo dei cianobatteri e come tale capaci di ottenere dei buoni risultati a scopo di biorisanamento per la rimozione dei nutrienti da acque reflue di varia origine.
Il progetto mira a recuperare le acque reflue e a dar loro un nuovo utilizzo, riducendo così i consumi del nostro bene più prezioso, l'acqua.
Di conseguenza, a seconda del substrato utilizzato per la crescita, le biomasse algali, ottenute da questi processi integrati, rappresentano un

interessante sottoprodotto che può trovare applicazione in differenti settori quali, bioenergetico, nutraceutico, mangimistico, cosmetico e nei settori dell'agricoltura.
Un ulteriore recupero di acqua, lo otteniamo indirettamente dalla spirulina, la quale sostiene due delle sfide ambientali più importanti dei nostri tempi: risparmio di acqua e di terra. La sua coltivazione in sospensione non richiede, infatti, il ricambio o il consumo continuo di risorse idriche.
Di conseguenza, per produrre 1 chilo di proteine ricavate dalla spirulina servono 2.100 litri d'acqua, contro i 9.000 litri della soia e i 105.000 litri della carne.
Rispetto all'impiego di suolo, per produrre 1 chilo di proteine, quest'alga speciale occupa esclusivamente 0,6 mq, la soia 16 mq, mentre la carne ben 190 mq.

COME SI SVILUPPA IL PROGETTO

Il progetto si sviluppa su più fasi:
Fase 1: Analisi qualitative del refluo e messa a dimora dell'alga su substrati inquinati in un fotobioreattore chiuso – inizio biorisanamento acque reflue
Fase 2: Coltivazione alga = processo di biorisanamento
Fase 3: Analisi di controllo delle acque reflue e analisi di controllo della crescita dell'alga
Fase 4: Separazione dell'acqua dall'alga tramite metodi di separazione
Fase 5: Analisi delle acque post attività di biorisanamento e analisi quantitative e qualitative dell'alga spirulina.
La Coltivazione dell'alga = processo di biorisanamento
Il processo di biorisanamento delle alghe avverrà in contemporanea con lo sviluppo dell'alga, il quale potrà avere una durata media che va dalle 3 alle 6 settimane comparabile all'utilizzo dei nutrienti e quindi della sostanza organica presente nelle rispettive acque reflue. Il ciclo di crescita delle microalghe può essere suddiviso in cinque fasi, contestualmente avviene la rimozione dei nutrienti. Le fasi sono le seguenti:

1) fase di acclimatazione,

2) fase di crescita esponenziale, in cui viene raggiunto il massimo di crescita,

3) fase di crescita lineare,

4) fase stazionaria

5) declino.

I principali fattori che influenzano la crescita delle microalghe sono:
fattori chimico – fisici: luce (quantità e qualità), temperatura, concentrazione dei nutrienti e dei prodotti di reazione, pH, salinità, presenza di composti tossici; fattori biotici: presenza di patogeni, organismi competitori, predatori o altre alghe; parametri operativi: turbolenza generata dalla miscelazione, la diluizione dei nutrienti, la tipologia dell'impianto e la frequenza di raccolta.
Per far svolgere l'intero processo nelle condizioni ottimali la coltura idroponica dovrà essere coltivata all'interno dell'impianto di produzione per colture algali. Per mantenere sotto controllo questi parametri al fotobiorettore a fascio tubiero dal volume di 80 L, sono stati impiantati dei:
LED che riescono ad emettere l'intero spettro della radiazione solare e resteranno accesi per 12 ore per simulare le ore diurne, dato che l'impianto verrà posizionato nel laboratorio di microbiologia; Resistenze termoregolabili, per controllare le temperature ottimali di crescita; pHmetro, per controllare il pH del refluo; ossigeno o eventuale CO_2 per regolarizzare il pH del terreno di coltura.
Durante la fase di crescita esponenziale, poco prima del picco di massima crescita verranno fatti dei campionamenti per analizzare il grado di biorisanamento del refluo e le condizioni di crescita dell'alga.
Mentre l'ultimo campionamento verrà effettuato alla fine della fase stazionaria dove si prevede il termine del processo di biorisanamento e verranno effettuate nuovamente le rispettive analisi di purezza dell'acqua biorisanata e le condizioni dell'alga.

Docente referente del progetto: Caucci Fabio.
Collaudatore delle attrezzature: Cauteruccio Gianluca.
Tecnico per la coltivazione: Marcozzi Alessandro.
Gruppo di lavoro (docenti): Cipollini Renata, Ferretti Barbara, Finco Arianna, Mattei Roberto, Passamonti Umberto.
Docenti collaboratori: Amadio Roberta, Ceccarelli Piergiorgio, Galieni Sandro.
Assistenti tecnici: Barbizzi Teresa, Ciampini Zulaica.
Referente attività amministrativa: Diamanti Silvia,
Dirigente scolastico: D'Amato Nazario.
Classi coinvolte: classi dell'indirizzo "Chimica, Materiali e Biotecnologie" – Articolazioni: "Biotecnologie ambientali" e "Biotecnologie sanitarie".

Benessere psicofisico e funzionalità psicoemotiva

Cervello viscerale e Melolistica

Gian Franco Grassi,
Ingegnere e Psicologo, membro del Comitato scientifico di ND

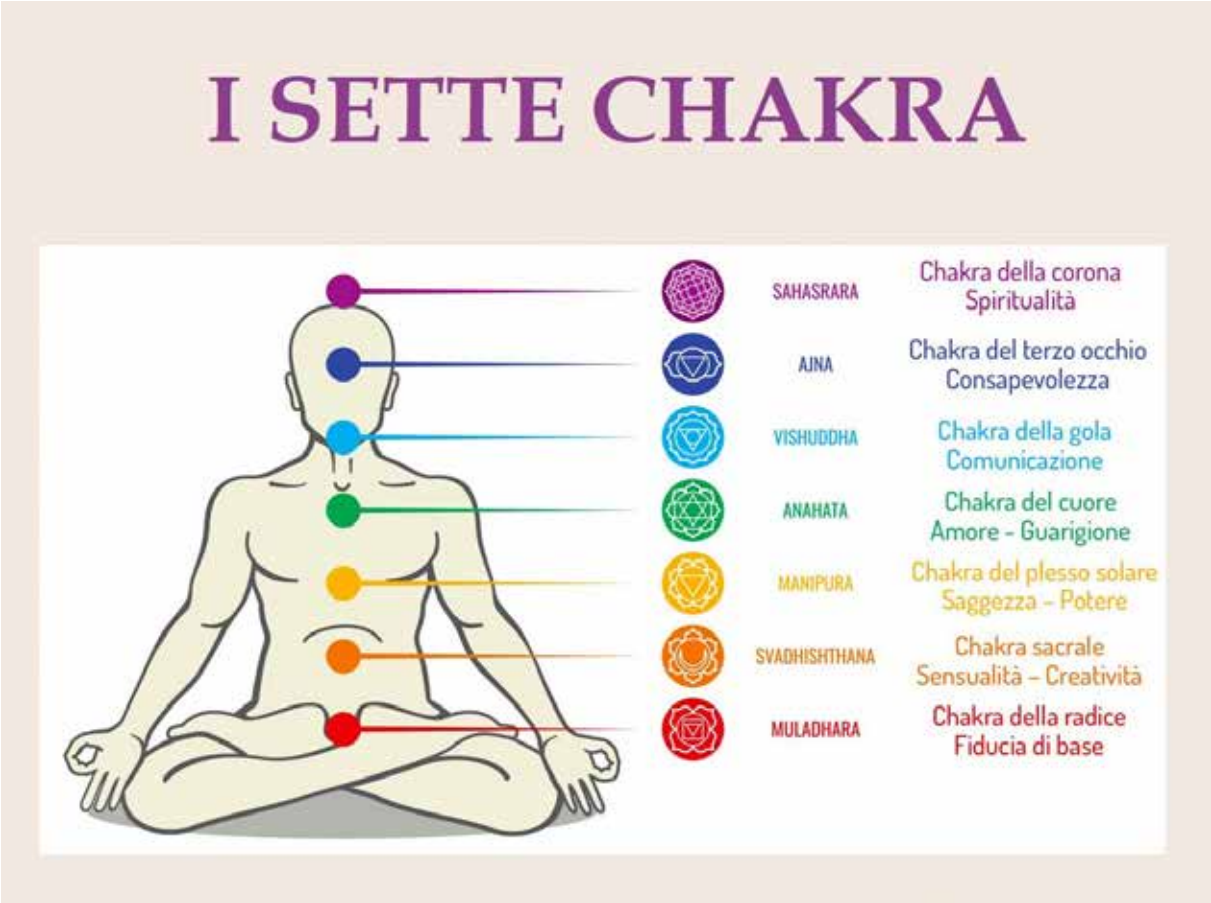
Maurizio Borri,
Psicologo e Melolista, membro del Comitato scientifico di ND

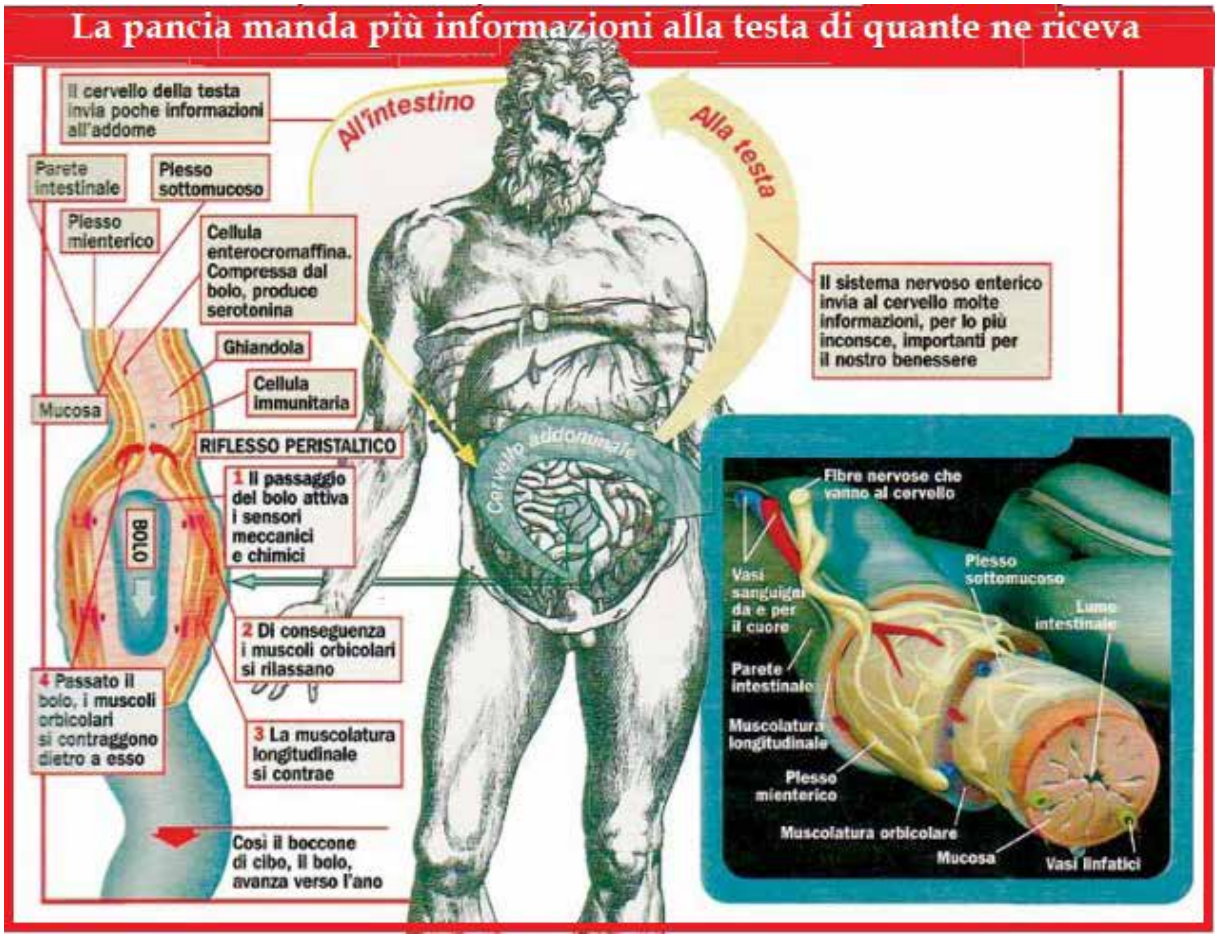
ABBIAMO DUE CERVELLI E UNO È NELLA PANCIA

Da molto si parla del "secondo cervello" (cervello viscerale o cervello viscerotonico), e anche la scienza ormai ammette questa definizione, vale quindi la pena di darne qualche informazione in più, e meglio precisarne la funzione e la relazione con l'altro cervello, il primo cervello cerebrale o cerebrotonico. Tutti sappiamo che la "pancia" entra in gioco molto spesso in situazioni differenti dall'alimentazione, ad esempio dover parlare in pubblico, sostenere un importante colloquio di lavoro, avviarsi ad un appuntamento amoroso, affrontare una situazione nuova, possono provocare una stretta allo stomaco. Non a caso molte antiche culture localizzavano nella pancia, più ancora che nel cervello, la sede delle emozioni e dei sentimenti, e come spesso succede la sapienza popolare non sbaglia, e fortunatamente nel tempo viene anche supportata da solide fondamenta scientifiche.

I CHAKRA E LA LIBERA CIRCOLAZIONE DELL'ENERGIA

Che la pancia fosse un punto privilegiato nella componente emozionale lo sapevano già le antiche medicine tradizionali, ad esempio in molte tradizioni orientali si parla di chakra, le





aree in cui avvengono gli scambi di energia tra il corpo e l'ambiente. Il chakra dell'emozione e della risposta istintiva viene localizzato nello stomaco, ed in occidente viene chiamato chakra del plesso solare, è il terzo chakra, ed in questo modello la salute è rappresentata dal giusto equilibrio dei vari chakra e dalla libera circolazione dell'energia tra di loro e le altre strutture del corpo.

Il plesso solare è una zona che corrisponde alla regione addominale tra l'ombelico e lo stomaco ed il relativo chakra viene strettamente associato ad emozioni e sentimenti, infatti tante volte si usa l'espressione "sento come un pugno allo stomaco" oppure "ho lo stomaco chiuso" quando siamo presi da forti emozioni, sovente in situazioni stressanti o che mettono alla prova i nostri nervi mentre invece in situazioni di innamoramento o emozione, avvertiamo un certo "sfarfallio" proprio a livello dello stomaco, si dice sentire le farfalle nello stomaco.

Il libero fluire dell'energia è sinonimo di buona salute, le culture orientali indicano nei chakra i centri di coordinamento per ogni funzione del nostro essere e se ci sono difficoltà nel libero flusso di circolazione dell'energia si provocano scompensi e carenze nel corpo ed in tutti i livelli dell'essere.

Questo perché un campo di energia è un'entità Olistica, vale a dire è un insieme unico tutto assieme, ogni parte di esso influenza ogni altra parte, e noi siamo una parte del tutto allo stesso modo in cui il tutto fa parte di noi, l'energia è una e deve sempre fluire in modo libero, se risulta impedita crea scompensi tipo disagi o psicosomatica, ed inoltre il bilancio energetico deve sempre essere corrispondente, non c'è effetto senza causa e c'è sempre un impegno di energia.

Il terzo chakra è considerato di fondamentale importanza perché è il centro di smistamento delle energie, quindi avendo quel chakra libero e nel pieno delle funzionalità, le energie si distribuiscono in modo equo e corretto in ogni parte del corpo, se risulta bloccato porta come conseguenza una visione della vita deludente, poco appagante, senza nessun incentivo o forte motivazione ad andare avanti, si rischia di cade-

re nella depressione e nell'apatia, lasciando che il pessimismo prenda il sopravvento e stronchi sul nascere ogni volontà di cambiamento, può portare a depressione ed esaurimento nervoso ed alla lunga coinvolgere anche gli organi interni associati alla regione del plesso solare. Questa è in sintesi la visone orientale.

I DUE CERVELLI

Fin dall'antichità si afferma che la pancia è la sede delle emozioni e dell'inconscio; ma per poter avere queste funzioni, occorre che la pancia abbia un "cervello" che possa elaborare i dati autonomamente da quello superiore, e recenti scoperte, studi di neuro-gastroenterologia, hanno confermato che il secondo cervello, quello enterico o addominale/viscerale esiste e che funziona autonomamente da quello superiore, c'è un cervello nella pancia.

Per molto tempo si è pensato che il "primo cervello", nella testa, avesse la predominanza in tutte le funzioni vitali, ma da quando si è scoperto che tutta la parete intestinale è cosparsa di neuroni legati alle funzioni vitali dell'apparato stesso, si è compreso che vi è una totale integrazione dei due cervelli, separati, ma in sintonia per le funzioni vitali dell'essere stesso. Esiste un asse pancia-testa, la serotonina tiene continuamente aggiornata la testa su quanto avviene nella pancia attraverso un viaggio che avviene dal basso verso l'alto mediante messaggi inconsci, che vengono percepiti solo quando diventano segnali di allarme e scatenano reazioni di malessere. Esempio è la sensazione del "fastidio nello stomaco" durante una conversazione stressante o un esame, emozioni forti pancia-cervello, come nausea, paura, ma anche dolore e angoscia. Il sistema nervoso enterico, secondo cervello, comunica con quello centrale, primo cervello, e quando l'intestino soffre, la

persona ne risente anche a livello psichico ma anche quando è in stato di benessere, ad esempio come scarichiamo le nostre tensioni, le paure, la rabbia e il rancore, in caso di una emozione negativa sentiamo la reazione nel nostro apparato gastro-intestinale, ma anche in caso di situazioni piacevoli è dalla pancia che inizia la sensazione di calore che poi si diffonde a tutto il corpo.

Di sicuro è il cervello di sopra nella testa che raccoglie i dati, li elabora suscitando le reazione ed emozioni, ma è la pancia che riferendo la informazione, fornisce gli input che determinano le attività del cervello superiore. Ogni situazione emotiva e/o di cibo così come introduzione di farmaci non adatti, generano nel cervello di sotto, intestinale, delle piccole, medie, grandi reazioni, utili ad ogni situazione vissuta nella vita quotidiana, ma non è solo legato alle reazioni al cibo ingerito, ma può pensare, prendere decisioni, provare sensazioni in autonomia, agisce in autonomia rispetto al cervello cerebrale, e fornisce molte più informazioni di quante ne riceva, dà istruzioni e informazioni ma non ne riceve.

Quindi risulta accertato che all'interno del nostro corpo sono presenti due cervelli, dal punto di vista evolutivo il Sistema Nervoso Enterico è il nostro primo cervello, innerva tutto il sistema gastrointestinale ed è il nostro collegamento con il mondo esterno, registra tutto quello che succede nell'intestino, sia in relazione a ciò che mangiamo, l'intestino è l'organo immunocompetente più importante del nostro corpo, sia in relazione al potente esercito di microrganismi che ci abita, il microbiota, composto da triliardi di microrganismi, dieci volte più numerosi delle cellule eucariotiche che compongono il nostro corpo, è così articolato nelle funzioni da essere considerato un organo a sé.
Il cervello viscerale è composto dal Sistema Nervoso Enterico, dall'intestino e dal microbiota, condiziona, tra l'altro, le emozioni, il senso di benessere o malessere, il tono dell'umore, da notare che il 90% della serotonina si trova nell'intestino e meno del 10% nel cervello cerebrale. Inoltre, il sistema neurovegetativo ha nell'intestino uno dei centri vitali più importanti nel regolare il livello di benessere non solo fisico, ma anche mentale. L'intestino condiziona il cervello, e quindi anche lo stile dei pensieri, oltre che lo stato emozionale, proprio grazie all'azione di sostanze prodotte dall'intestino e di nervi che dall'intestino arrivano al cervello.
I triliardi di microrganismi che abitano l'intestino,"microbiota intestinale", sono i grandi registi della nostra salute, dall'infanzia alla vecchiaia, dalla qualità e dalle patologie del macrobiota dipendono non solo la digestione dei cibi, ma anche la chiarezza del pensiero, il livello di benessere fisico e di energia percepita, e ancora nell'intestino ci sono circa 4 milioni di batteri di diverso tipo, si calcola che ognuno di noi possieda circa 1,5 Kg di batteri su una superficie dell'intestino globale che è circa 400 mq.

IL CERVELLO VISCERALE O VISCEROTONICO

A livello di definizione, un cervello è un insieme neurale cioè un sistema di sistemi che adempiono a funzioni differenziate (A. Damasio, Emozione e Coscienza, Adelphi, 2000). Un cervello si trova nella testa, l'altro si trova nei diversi metri di viscere nella pancia e la tipologia dei neuroni è uguale, cioè i neuroni del cervello cerebrale sono uguali ai neuroni che si trovano diffusi negli svariati metri del condotto viscerale. M. D. Gershon, responsabile del Dipartimento di Anatomia e Biologia cellulare della Columbia University, nel suo libro 'Il secondo cervello' (Ed. italiana: UTET libreria, 2006), afferma che il sistema gastroenterico "*è il solo organo a contenere un sistema nervoso intrinseco, in grado di mediare i riflessi in completa assenza di input dal cervello cerebrale o dal midollo spinale*", inoltre "*la scoperta dell'intestino 'sede indipendente di integrazione ed elaborazione neurale' costituisce quindi una importante innovazione, un mutamento di concezione della struttura dell'uomo*", e specifica "*il cervello dell'intestino si è evoluto al passo con quello della testa;[...] abbiamo più neuroni nell'intestino che nel midollo spinale, ci sono più neuroni nel sistema intestinale che in tutto il resto del Sistema Nervoso periferico. Inoltre al suo interno è rappresentata ciascuna delle classi di neurotrasmettitori che si trova nel cervello*". E, con una nota critica, afferma " *i neurologi, il cui orizzonte termina al di fuori del cranio, continuano a stupirsi nello scoprire*

che la struttura e le cellule componenti il S.N.E. (Sistema Nervoso Enterico) sono più simili a quelle del cervello di quelle di qualsiasi altro organo periferico".

Circa le qualità del cervello 'viscerotonico', parlò anche Umberto Solimene dell'Università di Milano e collaboratore OMS per la medicina tradizionale, che spiega "*A lungo l'intestino è stato considerato una struttura periferica deputata a svolgere funzioni marginali. Ma la scoperta di attività che implicano un coordinamento a livello emozionale e immunologico ha rivoluzionato questo pensiero, nella pancia troviamo infatti tessuto neuronale autonomo", e specifica che nella pancia c'è un cervello che " assimila e digerisce non solo il cibo, ma anche informazione ed emozioni che arrivano dall'esterno*" (Fonte: Il nuovo medico d'Italia, anno VII, n.6 Giugno 2004').

Di cervello viscerale parla anche Miguel Angel Almodovar, grande divulgatore scientifico, nel suo libro "Intestino secondo cervello" (nov 2015), dove l'autore dimostra in modo chiaro e documentato l'importantissimo ruolo giocato dall'intestino per mantenere o recuperare la salute psicofisica. Più specifico e inerente questa relazione è un articolo, dal titolo "Il primo cervello e l'Ontopsicologia", pubblicato su 'nuova Ontopsicologia', (rivista trimestrale, n. 1 Aprile 2001) nel settore inerente la medicina, dalla Dott.ssa Brunilde Dander, libero professionista cardiologo, divulgatore scientifico su riviste sia nazionali che internazionali, che, oltre a citare un ampio articolo inerente l'identificazione di un "Sistema Nervoso Enterico" apparso in Germania sulla rivista GEO n. 11, (novembre 2000) rivista tedesca di divulgazione scientifica in ambito medico (in Italia apparso su 'Focus' n. 101, marzo 2001), riconosce all'Ontopsicologia, nella figura dell'Acc. Prof. Meneghetti la scoperta del cervello viscerotonico, identificato come 'primo' cervello, già nei suoi libri editi durante gli anni ottanta, specificando in tal senso l'importanza degli strumenti o tecniche di intevento specifici dell'Ontopsicologia (dalla Psicoterapia alla Melolistica), tutti mirati al ripristino e potenziamento del benessere psicofisico e della funzionalità psicoemotiva.
Quindi, da questi dati, il cervello viscerotonico, definito cervello neurogastroenterologico, risulta scientificamente rilevato come struttura autonoma e potenzialmente operativo al pari di quello cerebrale e la sua importanza è dovuta al fatto che dal suo recupero è possibile il ripristino della sanità psico-biologica nell'uomo, cioè le percezioni del cervello viscerotonico sono sempre esatte, reversibili e corrispondenti al reale, mentre, al contrario, il cervello cerebrale può risultare inesatto nel senso di non reversibilità al dato reale, in quanto interviene un effetto distorsivo in base al quale la prima idea è quella giusta ma in genere si esegue la seconda, che dall'esperienza quasi mai è la ottimale per non dire che è sbagliata.

IL MEDIATORE CON LA REALTÀ ESTERNA, IL CRITERIO ORGANISMICO

Nella realtà delle cose quindi, il cervello viscerale è il mediatore con il reale esterno mentre il cervello cerebrale è la stanza dei bottoni dove cioè si decide e si organizza l'azione sulla base della informazione ricevuta, è la centrale di comando, detto in termini informatici il cervello cerebrale è una periferica mentre il cervello viscerale è il server, server che riceve analizza e comanda ed il cervello cerebrale si coordina per eseguire. Il fatto che noi percepiamo con la testa vuol dire che siamo già in fase seconda o riflessiva cioè siamo in fase di decisione su come agire ma non è il cervello cerebrale che si muove per primo, la stessa cosa per l'intuizione, la creatività e le relazioni. Il fatto di ricevere da tutte le afferenze esterne e mediate dal cervello viscerale, che come abbiamo detto è nella realtà esatto, viene definito criterio organismico, quindi, da queste premesse, possiamo dire che la prima responsabilità di ogni uomo, per sé stesso, è il recupero del criterio organismico, come funzione per qualsiasi processo evolutivo psico-biologico, l'uomo sano esercita psicologia funzionale in primis per sé stesso e poi per il contesto ove agisce, sanità e funzionalità sono correlate e reversibili.

Da quanto detto circa i concetti di organismico e viscerotonico è evidente che essere distratti dal proprio corpo vuol dire essere distratti dal proprio radar di informazione universale che rileva non solo ciò che proviene dall'esterno, ma

anche le informazioni derivanti dall'interno di sé, indicando se è giusto per noi ciò che si sta pensando e scegliendo, questo in relazione al progetto di natura che ciascuno di noi è.

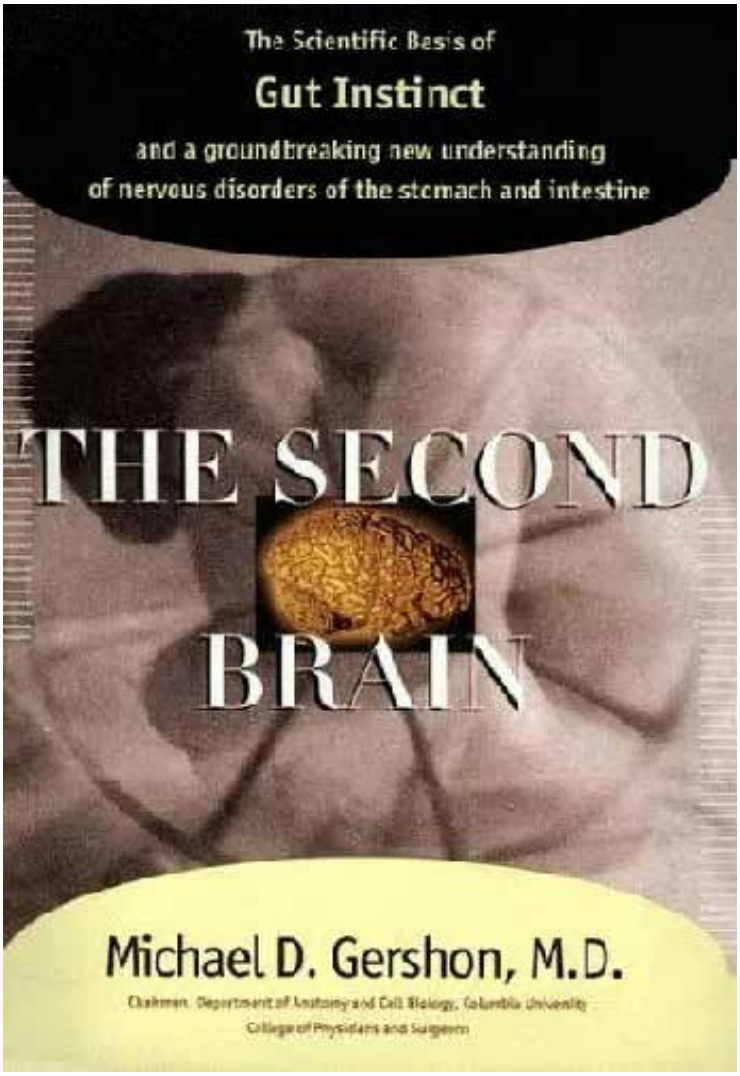
L'IMPORTANZA DEL CORPO

Dalla piena funzionalità del cervello viscerale dipende la funzionalità del corpo, che poi si riscontra nell'azione, il mens sana in corpore sano può ad esempio anche riferirsi a questo aspetto, non può esserci un pieno psicologico in un vuoto biologico, e questo sottolinea l'importanza del corpo che è importante per 3 funzioni (Manuale di Melostica pag 94 Antonio Meneghetti 1996):

1) Coglie tutte le esigenze. Esso sviluppa la corsa dell'istinto e dà evidenza della motivazione. La risonanza degli organi del corpo è la verbalizzazione della motivazione che conduce al nostro vantaggio.

2) È uno sviluppatore di dati. Per verificare una situazione, un pensiero, un proposito in cui ci si sta impegnando, è sufficiente lasciarlo affondare nel proprio organistico ed ascoltare come risuona la tonalità viscerale : a) se non si sente alcuna variazione, vuol dire che quella situazione è inutile; b) se l'emozione si amplifica e si avverte qualcosa che si allarga e abbraccia, significa che quella situazione è funzionale e c'è la propria riuscita; c) se si sente rifiuto, rigetto sfinterico, ritenzione, raccapriccio, freddo, umido, ferro/ruggine, graffio/spine, significa che quella situazione in quel momento non è vitale per il soggetto, è distruttiva. Successivamente a questa verifica interiore bisogna approntare i mezzi.

3) Dà la percezione semantica, cioè della informazione reale, totale, cose,ambiente, persone, é rilevatore dei dati di ogni semantica (informazione reale) ambientale e personale. Usando questo organismo di intelligenza che è il corpo, dopo si è più scaltri e più razionali; si raddoppia il potere della mente. Per questo motivo il monitor di deflessione (meccanismo mentale appreso che devia la informazione nel momento della riflessione prima della decisione) taglia fuori dalla percezione del corpo. Tuttavia esso può agire nella misura che l'individuo è impreparato tecnologicamente alla conoscenza di come l'intenzionalità psichica si configura nell'interazione uomo – ambiente.



"IL CORPO È LUOGO DI VERIFICA DEL PRINCIPIO DI REALTÀ E QUINDI DELL'IDENTITÀ EGOICA"

Tutta la metodica della Scuola Ontopsicologica, scuola italiana, nei suoi svariati strumenti (consulenza individuale, consulenza di gruppo, melolistica, immagogia, cinelogia, residence, psicotea, idromusica solare) è finalizzata al recupero di questo criterio da cui è consentita la libertà e la capacità dell'evoluzione personologica.

Noi tutti abbiamo l' ombelico, ciò che rimane della recisione praticata al cordone ombelicale al momento della nascita, e dove è passata la vita ora passa la informazione vitale, tramite un

cordone invisibile che ci lega al mondo della natura e che ci permette di cogliere ogni reale, animato o inanimato, è il punto di afferenza del grande radar che abbiamo in dotazione dalla natura e che ci permette di rilevare ogni informazione dall'esterno e coglierla nell'aspetto di funzionalità per noi con riferimento al progetto che ognuno di noi è, di conseguenza in base alla informazione reale colta tramite il cervello viscerale ed inviata al cervello cerebrale, secondo il progetto di natura la risposta del cervello cerebrale deve essere la risposta esatta alla informazione per noi in situazione e se questo non avviene è perché subentra una deviazione tra l'informazione esatta che arriva e la successiva elaborazione per decisione operata dal cervello cerebrale, deviazione causata da stereotipi, abitudini, convinzioni non supportate da evidenza, cultura e molto altro.

LA FUNZIONE DELLA MELOLISTICA

In questa visione, la Scuola Ontopsicologica propone la Melolistica, cioè una tecnica di intervento psico-corporea, basata sulla percezione del viscerotonico, quindi uno strumento applicativo finalizzato all'apprendimento della sanità originaria in ogni uomo, cioè una conoscenza, un andare a scuola dal proprio corpo, in modo graduale e cosciente ci si riappropria dell'informazione originaria autoctona e organica e si impara a vivere il proprio corpo nel piacere; si parte dal corpo, dall'organico per accedere allo psichico inteso come energia causante il fenomenologico sensorio, sempre reversibile e continua.

La melolistica si "fulcra" nel viscerotonico come criterio base e poi si amplia a tutto l'organico ed in questa processo coinvolge anche l'Io logico storico, quindi, implica anche il concetto di coscienza, la cui funzione è fondamentale ai fini di un processo esistenziale evolutivo.

Nell'incontro di melolistica il soggetto riscopre il piacere del movimento all'interno della sua realtà corporea, questa esperienza vissuta nel piacere crea una novità sensoriale cioè ci si meraviglia di stare bene, di percepire il corpo leggero ed euforico, quindi l'Io è piacevolmente coinvolto (in neurofisiologia significa che, grazie alla plasticità neuronale, si sono create delle tracce mnestiche nuove, non stereotipate dalla memoria), cioè nell'incontro di melolistica avviene qualcosa di plastico, accade la proprietà insita nell'uomo di ottenere determinate forme sensibili di piacere, attraverso un'azione esterna cioè attraverso il movimento, dettato dalla variabile musicale, sempre conforme al criterio biologico cellulare, nell'occasione dell'incontro, quindi si metabolizza piacere psico organico. Grazie a questa esperienza di novità piacevole, l'Io è coinvolto in una nuova responsabilità verso sé stesso e, gradualmente, nel tempo potrà basare la propria coscienza sul proprio dato organismico, fulcrato nel viscerotonico per tutto ciò che riguarda l'esperienza operativa esistenziale, cioè le mille relazioni in cui siamo comunque coinvolti ogni giorno.

Questo significa che invece di usare il solo cervello cerebrale, l'individuo potrà usare entrambi i cervelli messi a disposizione dalla natura nello stesso organismo, in sostanza bisogna mandare la propria coscienza a scuola dal proprio criterio di natura, a ciò che ci fonda al di là di un inconscio comunque operativo, quindi una pedagogia per diventare persone "responsabili" della propria esistenza come previsto dal progetto di natura individuale. Solamente sulla base di sanità ed identità utilitaristico funzionale si può sviluppare, di conseguenza, la capacità creativa, cioè la capacità di saper trovare in ogni situazione, la soluzione ottimale di vantaggio per sé stessi e di conseguenza utilità per gli altri, al di là di ogni comportamento culturale stereotipato ed in tal senso non il libero arbitrio, per lo più conseguenza di stereotipi o super Io, ma la doppia morale è indispensabile all'azione etica cioè tenere conto della morale individuale e della morale sociale.

Il fatto di essere costantemente all'interno di un olistico dinamico cioè di un continuum informatico, implica da parte del cervello viscerale, la mediazione costante di tutte le afferenze esterne, quindi è per noi umani un rilevatore esatto della realtà, questo processo viene definito criterio organismico, quindi, da queste premesse, possiamo dire che la prima responsabilità di ogni uomo, per sé stesso, è il recupero del criterio organismico, come funzione per qualsiasi processo evolutivo psico-biologico, l'uomo sano esercita psicologia funzionale in primis per sé stesso e poi per il contesto ove agisce; sanità e funzionalità sono correlate e reversibili.

Precisiamo che, per la nostra Scuola, l'*organismico* è coscienza di percezione unitaria del corpo non solo fisica, e non deve essere associato all'*organismico* di Goldstein, per esempio. Il recupero della consapevolezza del dato organismico, impone l'attenzione costante dell'Io verso qualunque tipo di comunicazione, verbale e non verbale, segnali corporei e sensazioni, cioè ampliare lo spettro di ascolto, ampliare il radar per poter accogliere e riconoscere tutti i segnali che possono riguardarci e questo è un tipo di conoscenza per il quale non siamo stati educati, anzi molto spesso il pensiero razionale trova non interessante per non dire stupido e insensato tenere conto delle percezioni corporee e relazionarle al nostro agire.

LA SEMPLICITÀ EFFICACE

L'aspetto che colpisce maggiormente come esperienza pratica nel fare melolistica, sono i benefici pratici e immediati di vitalità, arrivi stanco, appesantito, aggressivo o sottotono, con alcuni dolorini o piccoli malesseri, e se si riesce a staccarsi dal mondo esterno ed a centrarsi sul cervello viscerale, sincronizzando il ritmo del diaframma al ritmo delle percussioni, nell'arco di una ora circa ci si sente fluidi, leggeri, si percepisce interamente il corpo e si sente la mente libera e pronta, e ci si stupisce di aver ballato per una ora senza sentire la minima fatica, l'effetto è come di una ricarica a tutti i livelli. Ovviamente questo non avviene per tecnica improvvisata, il tecnico deve essere preparato e deve saper gestire gli spazi per i partecipanti e suonare in pratica la musica che naturalmente scaturisce da ogni partecipante, aiutando quelli che faticano a sincronizzarsi.

Così come gli eventi della natura, la melolistica non prevede un ritmo standard ma il ritmo cambia ogni volta in funzione dei partecipanti ed è proprio per questo motivo che ha un tale effetto positivo, difficile anche da descrivere ma che si prova senza nessuna fatica a patto di lasciarsi andare, avere lo spazio giusto adeguato per libertà di movimento, occhi chiusi, "tagliarsi la testa" e seguire il ritmo che il proprio corpo vuole danzare, che sarà sempre nuovo e sempre diverso in quanto noi non siamo mai due volte uguali.

In questo modo le percussioni sulla membrana dei tamburi arrivano direttamente all'organico della persona senza mediazioni del cervello cerebrale, quindi spontanee, naturali e non stereotipate e pertanto stimolano il movimento spontaneo perché il nostro corpo reagisce, è come se si mettessero in vibrazione le cellule secondo un modalità di vibrazione naturale ed il corpo risponde e si muove spesso in modo che se volessimo farlo non ne saremmo capaci, ed il risultato è una rivitalizzazione, si favorisce la libera circolazione tra i chakra e tutti i piccoli malesseri o fastidi spariscono vengono riassorbiti.

Il tecnico ha la competenza e la preparazione specifica per essere in grado di interagire con tutti i partecipanti coordinando il ritmo in grado di fare interazione e quindi favorire il successo della sessione con conseguente benessere dei partecipanti, questa è una competenza che non si improvvisa, non è sufficiente percuotere un tamburo per fare melolistica, se non c'è una severa preparazione si rischia di suonare la propria schizofrenia e non la musica dei corpi dei partecipanti.

Chi non è in grado di entrare nel ritmo e di coordinarsi, per esempio non riesce a smettere di pensare a problemi o a fermare la mente per ascoltare il proprio organico, o non viene fatto partecipare o lo si posiziona in un punto dal quale eventualmente si può facilmente allontanarlo per non creare ingorghi nella libera circolazione di energia che si crea nel gruppo, questo perché il tecnico preparato è in grado di rilevare le distonie. Il bello è che ogni essere umano ha la stessa identità corporea, facciamo tutti parte della "costante H", H come Humanitas, quindi una identica legge di natura organica valida per tutti, italiani, russi, cinesi, giapponesi, brasiliani, africani, e quindi qualsiasi organismo biologico sollecitato da una precisa ritmica musicale corrispondente alla vibrazione delle cellule sane, risponderà in modo analogo e l'effetto sarà unicamente determinato dal grado di relazione che si crea con il cervello viscerale e non dalla cultura di appartenenza.

LA DANZA ARMONICA DEL CORPO, ROMPERE (GLI SCHEMI) PER DANZARE

Dal ritmo iniziale basato sul cervello viscerotonico piano piano si coinvolgono in progressione tutte le varie parti organiche che corrispondono

in linea generale ai vari chakra. I partecipanti sono coinvolti progressivamente e piacevolmente in un movimento sempre più totale, il corpo da pesante si fa armonico e leggero, in quanto si sono aperti i canali del flusso energetico, ogni partecipante riscopre la personale energia e come questa vuole farsi danza armonica per sé stessi, ricordiamo che la melolistica si fa ad occhi chiusi quindi ciascuno danza per sé la propria danza solo così è rivitalizzante e facilita la presa di coscienza e consapevolezza del proprio organistico, cioè contatto con cervello viscerale.

Al movimento si associa sempre un tratto emotivo, che di fatto lo fonda; quindi, spesso gli stessi partecipanti si stupiscono di quanta energia era in loro, lo stupore si fa piacere, quindi, è coinvolto anche l'aspetto razionale. Il ritmo di ognuno provoca una dinamica che coinvolge tutti; quindi, anche i più pigri sono stimolati. Quando tutti gli strumenti, i partecipanti, sono "accordati", ognuno per se stesso, il gruppo come una orchestra produce la propria sinfonia che il conduttore coordina, senza mai perdere di vista lo scopo che è la potenzialità del benessere in dote di natura in ogni corpo umano. Questa aspetto della melolistica è altamente socializzante quindi pedagogicamente educativo. Anche se ognuno danza per se stesso, il processo avviene all'interno di un gruppo composto da più persone, diverse tra loro ma con le stesse finalità. Tutto questo si evidenzia alla fine dell'incontro, quando l'allegria che è in tutti provoca un senso di compartecipazione.

Con la progressiva presa di coscienza del proprio senso valore, si qualifica anche la propria esistenza, cioè il senso di responsabilità etico e creativo di noi stessi, in quanto persone. L'inevitabile conseguenza del ripristino del potenziale benessere sveglia la funzionalità utilitaristica e creativa, cioè la capacità di saper trovare in ogni situazione la soluzione ottimale, che è una soltanto, e anche come relazionarsi in modo ottimale con gli altri e l'ambiente al di là di cliché e comportamenti stereotipati. Ogni cosa o vivente è una informazione, conoscerla in anticipo permette una gestione ottimizzata del nostro procedere esistenziale; questo implica non solo me e l'altro, ma soprattutto me e me, cioè una coscienza che rifletta il dato reale e non il dato manipolato, educazione, stereotipi, società etc, poi deve essere applicata la doppia morale, ciò che è giusto per me e ciò che è giusto per il sociale in mediazione ottimale continua ma con piena consapevolezza, dare a Cesare quello che è di Cesare ed a Dio quello che è di Dio.

Compito dell'Io è la gestione ottimizzata di questo insieme ilemorfico, dal greco insieme di materia ile e forma morfe, di questo progetto incarnato che è l'unità di azione uomo all'interno dell'ecosistema olistico dinamico dove questo composto è situato, noi nella società, e se a tutto questo aggiungiamo anche e soprattutto la realtà dell'inconscio, che difatto è inconscio semplimente perché non conosiuto ma parte integrante di noi anzi è la parte di energia migliore, ecco che diventa indispensabile che almeno tra me e me, non ci siano.... "altri".

CONGRESSO NAZIONALE SIM 2024

SIM
SOCIETÀ ITALIANA DI MEDICINA
Unione Associazioni Sanitarie

Verso la Medicina che vogliamo

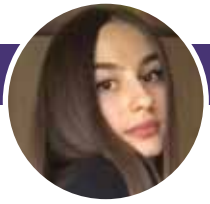
Proposte, Idee, Progetti, Strategie e Alleanze per costruire una Medicina centrata sulle Persone e Promotrice di Salute

Sabato 9 Marzo 2024 | 9:00 - 18:30

presso THE SYDNEY HOTEL
Via Michelino 73, 40127 (BO)
Tel: +39 051 030409
Mail: info@thesydneyhotel.eu

Segreteria Organizzativa
ANAM & Provider AIROP
Tel: +39 338 8631035
Mail: congresso@airop.it

REGISTRA LA DATA!
ISCRIVITI OGGI!



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

Belgio settentrionale - Fiandre

L'oro e la schiuma

Un viaggio narrato nella patria della birra

Bruges, Gent, Anversa, Lovanio, con le tipiche case dai tetti a cuspide, i palazzi simili a pizzi, chiese, monumenti, statue d'oro, musei, già per questo meritano un viaggio in questa terra a nord del Belgio, ma anche la birra, che da queste parti è tradizione millenaria e leggendaria, rappresenta una attrazione turistica lunga un anno, sotto la guida del nuovo podcast *"Visit Flanders"* condotto da Eugenio Signoroni e prodotto da Piano P (sei episodi settimanali, in uscita ogni giovedì), per conoscere bevande create da generazioni e generazioni di mastri birrai che hanno saputo trasformarle in elemento centrale della cultura locale. Quanto segue è una ripresa del comunicato-stampa dell'Ente del Turismo delle Fiandre, per illustrare un viaggio affascinante lungo le molteplici strade che la birra permette di percorrere, dal *lambic* alle abbazie trappiste, un viaggio da combinare, nel 2024, con quegli eventi che confermano la regione belga come la meta ideale per gli amanti delle esperienze culturali e delle diverse forme dell'arte.

Il viaggio sonoro di *L'Oro e la Schiuma* parte da Anderlecht, un quartiere di Bruxelles, e nella prima tappa prosegue nella regione del Pajottenland. Questo territorio costellato di produttori di birra *lambic* e *geuze*, due tra le tipologie più significative per descrivere l'identità e la storia della birra fiamminga, è protagonista quest'anno della quattordicesima edizione del *Toer de Geuze,* in programma il 4 e il 5 maggio 2024: un appuntamento imperdibile per scoprire sapori e racconti unici.

Nel secondo episodio, ci si inoltra nei campi

intorno a Poperinge, patria belga della coltivazione del luppolo, fino a Ypres, oggi epicentro di un turismo legato alla commemorazione e al ricordo della Prima Guerra Mondiale, che qui ha lasciato tracce indelebili nel paesaggio e nelle persone. E si arriva a Lovanio, città universitaria che ha fatto della ricerca e l'innovazione la sua cifra distintiva, anche nel campo della birra. L'occasione per toccare con mano la creatività

e lo spirito locali è il Leuven Innovation Beer Festival, il 17 e 18 agosto 2024.

Il viaggio prosegue lungo la costa fiamminga dove continua ancora oggi un'antica tradizione di pesca molto particolare, effettuata con cavalli e piccoli retini. A raccontarla è lo chef Willem Hiele, uno dei più talentuosi interpreti della cucina contemporanea. Da queste rive, alla fine dell'Ottocento, si è diffusa la tecnica che ha dato la svolta produttiva a uno degli stili più affascinanti delle Fiandre, quello delle Oud Bruin. Tuttavia, non di sola gastronomia vive la costa: dal 27 marzo al 2 novembre 2024 il mare, le dune e le località balneari comporranno la perfetta scenografia all'aria aperta della triennale di arte contemporanea Beaufort2024, che ha invitato 18 artisti ad interpretare il tema "Fabric of Life".

Le Fiandre sono terra di confine, anzi di confini. Vari e diversi, come quelli che si concentrano a Baarle-Hertog, una enclave belga situata nei Paesi Bassi che al suo interno contiene enclave olandesi di secondo livello: una situazione tanto rara quanto affascinante. E proprio qui lavora un birraio che ha fatto del superamento dei confini il proprio manifesto. Da qui la tappa suc-

cessiva è Anversa che, insieme ad Ostenda, è protagonista dell'anno dedicato al pittore James Ensor, celebrato, a 75 anni dalla scomparsa, con un calendario ricco di eventi e mostre.
Un itinerario guidato dalla birra nella Fiandre non può non toccare due luoghi iconici: Westvleteren, nella parte più occidentale delle Fiandre, e Westmalle, in quella più orientale, città minuscole che devono la loro fama a due abbazie trappiste in cui si producono alcune delle birre più note e apprezzate delle Fiandre.
Infine, a proposito di luoghi iconici, il viaggio si conclude a Bruges, che quest'anno, dal 13 aprile al 1° settembre, si trasforma in una meta da non perdere per chi ama l'arte contemporanea: sotto il tema di "Spaces of Possibility", la Triennale di Bruges 2024 racconta come affrontare il cambiamento in una città in cui la "non edificazione" rappresenta una visione del futuro.

Per maggiori informazioni:
VISITFLANDERS
Ente del Turismo Fiandre
Piazza Santa Maria Beltrade 2
20123 Milano
https://www.visitflanders.com/it

Neuroscienze

Da Cefalee Today n. 137, dicembre 2023 - E-bullettin C.I.R.N.A. Foundation ONLUS for the research on Headache and clinical Neuroscience, a cura del Dott. Roberto Nappi

Dolore psicologico e dolore fisico quale correlazione?

Roberto Nappi,
Giornalista, Direttore editoriale Cefalee Today

Intervista al Dott. Francesco Gazzillo, PhD, Professore Associato del Dipartimento di Psicologia Dinamica, Clinica e Salute, "Sapienza" Università di Roma. Co-direttore scientifico della Scuola di Specializzazione in Psicoterapia Dinamica Integrata "Forma Mentis" e Presidente del Control-Mastery Theory - Italian Group (CMT-IG).

1. ***Spesso in letteratura scientifica viene segnalato che l'eccessiva sensibilità rispetto al dolore fisico nasce da pregresse esposizioni a dolori di tipo psicologico. Qual è la correlazione tra i due?*** *Direi che, allo stato attuale delle nostre conoscenze, la distinzione fisico/mentale è ormai piuttosto sfumata. Sappiamo infatti che le nostre esperienze psichiche, dalla percezione all'attenzione, dal sentimento al pensiero, implicano sempre, a volta in misura più evidente a volte meno, una controparte fisica di tensioni muscolari, movimenti, alterazione del battito cardiaco, del respiro, della sudorazione, degli ormoni in circolo ecc., ragion per cui tutte le esperienze ci coinvolgono per intero, corpo e mente. Così come quasi sempre l'esperienza del dolore meramente fisico è connotata dalla lettura soggettiva che di esso si dà in funzione della propria personalità e della propria storia. Il Budda, più di duemila anni fa, già parlava di come il dolore del colpo di una freccia fosse quasi sempre complicato dal dolore di una seconda freccia, che è quella dell'interpretazione soggettiva che si dà dell'accaduto e del dolore. Inoltre, sappiamo ormai che il nostro funzionamento mentale, tanto consapevole quanto inconscio, è fondamentalmente orientato all'adattamento alla realtà e plasmato dalle nostre esperienze di vita, soprattutto precoci e "traumatiche". Ciò implica, tra le altre cose, che esperienze ripetute e protratte di dolore psichico (ammesso che abbia senso questa specifica) sensibilizzano al dolore e creano uno stato generale di allerta che acuisce la sensibilità stessa al dolore e al ripresentarsi di esperienze dolorose. Ma*

CEFALEE TODAY
for the research on headache and clinical neuroscience
N. 137 DICEMBRE
EDITORIALE
CHERUBINO DI LORENZO - PAG. 2
DOLORE PSICOLOGICO E DOLORE FISICO QUALE CORRELAZIONE?
FRANCESCO GAZZILLO - PAG. 3
LA MIA ESPERIENZA AL MODINO DI PAVIA: LA SCOPERTA DEL CENTRO CEFALEE DALLA PROSPETTIVA DI UNA SPECIALIZZANDA DI NEUROLOGIA
VALERIA GIOIOSO - PAG. 5
LA CEFALEA IN CUCINA - IL CEDRO E IL MAL DI TESTA
ELEONORA DI PIETRO - PAG. 6
CEFALEE TODAY AMARCORD - UTILITÀ DEGLI ESAMI NEURORADIOLOGICI NELLE CEFALEE. CONTRIBUTO ALLA CAMPAGNA CONTRO GLI ESAMI INUTILI
CARLA UGGETTI - PAG. 7

può verificarsi anche il fenomeno opposto, per cui si sviluppa una certa "anestesia" al dolore, anche fisico, che rende le persone più suscettibili a incidenti e meno attente ai segnali sofferenza del corpo. È peraltro interessante notare come spesso il dolore psichico – in particolare quello connesso a esperienze di esclusione da quello che viene vissuto come il proprio gruppo di appartenenza – sembri attivare le stesse aree del cervello coinvolte nell'esperienza del dolore fisico. Alcuni poeti lo hanno già notato, basti pensare al celebre verso di Borges "mi fa male una donna in tutto il corpo". A partire da questo dato, credo che possiamo avere anche una prospettiva diversa sul motivo per cui i farmaci, e in particolar modo gli analgesici, spesso diventino oggetto di dipendenza. Il farmaco può essere infatti vissuto come "l'agente che lenisce il dolore", assumendo così un significato analogo a quello della mamma che toglie la bua al piccolo. E credo sia piuttosto interessante a tal proposito notare come gli oppioidi siano sia analgesici potenti sia i mediatori chimici del sistema cerebrale dell'attaccamento. Quando una mamma corre ad abbracciare il bambino che, cadendo, si è fatto male e si è spaventato, e quando il medico si occupa del paziente, entrano in gioco gli oppioidi. Ed è risaputo, e forse a questo punto meno oscuro, come l'esperienza di qualcuno che si prende cura di te già di per sé riduca il dolore – fenomeno noto anche in medicina come effetto placebo.

2. ***È possibile in età adulta, per chi in infanzia è stato esposto ad abusi o è stato trascurato dai genitori, riconoscere di aver avuto questo problema e porvi in qualche modo rimedio? Se sì, come?*** *Assolutamente sì. Spesso la ragione per cui i paziente traumatizzati cercano aiuto è per problemi più puntuali, come depressione, ansia, attacchi panico, difficoltà nella regolazione dell'autostima o delle emozioni, difficoltà relazionali o malesseri fisici senza apparenti cause organiche, poi nel corso del trattamento si arriva a comprendere e "ricordare" di aver subito abusi o di essere stati vittima di trascuratezza; a volte a facilitare questa "scoperta" o a far comprendere che ciò che si è vissuto sono episodi di abuso e trascuratezza è l'esperienza di trovare un'altra persona, il clinico, un partner, un amico, che li tratta diversamente. E, in estrema sintesi, direi che due degli elementi chiave per porre rimedio alle conseguenze di queste esperienze sono la possibilità di fare esperienze relazionali di tipo diverso nel contesto di una relazione intima emotivamente rilevante e la possibilità di riconoscere e ricordare quanto accaduto, comprendendo la sua collocazione nel tessuto delle proprie esperienze, le conseguenze che ciò ha esercitato sulla propria vita, riducendo l'intensità delle conseguenze dell'accaduto anche a livello somatico, mitigando il livello di allerta, ansia, depressione e tensione. Nel corso degli ultimi anni sono state sviluppate tecniche di intervento e interi modelli per la comprensione e il trattamento del trauma che danno centralità al lavoro con e sul corpo: meditazione, yoga, danza, musica vengono oggi usati anche in psicoterapia. Per non parlare dell'EMDR. Le ricerche, però, non segnalano una chiara superiorità dell'efficacia di questi interventi rispetto a quelli mediati prevalentemente dalla parola. E, tutto sommato, la possibilità di vivere relazioni intime positive che permettano di parlare di quanto accaduto e riflettere sulle sue conseguenze in un clima di sicurezza credo resti l'elemento centrale di qualsiasi forma di intervento psicoterapico. D'altra parte, se ci riflettiamo, è il modo in cui le esperienze traumatiche sono state "elaborate" nei millenni. Discorso ugualmente interessante, ma che credo esuli da quanto stiamo dicendo, è quello dell'elaborazione collettiva dei traumi condivisi. Ultimo elemento fondamentale dell'elaborazione dei traumi è aiutare le vittime a superare i vissuti di colpa e vergogna che quasi sempre a essi conseguono in virtù della tendenza della mente, soprattutto nell'infanzia, ad attribuire a se stessi la causa degli eventi negativi che si subiscono.*

3. ***Oltre ai traumi pregressi, anche l'esposizione acuta o continuativa a situazioni stressanti è spesso descritta dai nostri pazienti come causa del peggioramento/cronicizzazione dei loro mal di testa, è come se il cervello reagisse con il dolore a stimoli***

fastidiosi, è possibile? Perché succede? *Direi che tra le poche certezze che abbiamo c'è che qualsiasi tipo di esperienze traumatica favorisca l'insorgere o l'ingravescenza del "dolore" e al contempo che non tutte le persone che sono state vittime di "traumi" sviluppano patologie franche. Tanto che oggi siamo tutti d'accordo nel ritenere che a essere patogeno o "salutogeno" sia il particolare incontro tra una persona con le sue peculiarità innate e il tipo di ambiente in cui si sviluppa e vive. Molto affascinante, e ancora lontano dal trovare una soluzione che trovi tutti d'accordo, è il problema di cosa possa essere ritenuto traumatico. Personalmente, credo che la definizione migliore di trauma sia un'esperienza che metta a repentaglio, in modo acuto, sistematico o cronico, il senso di sicurezza di una persona. Ma non abbiamo prove solide a sostegno dell'esistenza di nessi specifici tra trauma x e patologia y. Negli anni Ottanta del Novecento sono state esplorate molto le conseguenze degli abusi sessuali, oggi si tende a dare attenzione a fenomeni come trascuratezza e invalidazione. Ma che un tipo di trauma di per sé sia più rilevante di un altro per lo sviluppo di un certo tipo di problema non abbiamo prove certe. Quello che credo di poter dire è che qualsiasi esperienza che faccia sentire una persona indegna di amore, cura, attenzione e stima, soprattutto se precoce e prolungata, e soprattutto se subita per mano di un caregiver, tenda ad avere effetti negativi profondi su chi la subisce. Elemento che forse ha lasciato traccia nel linguaggio: è "mortificante". E si tratta di esperienza "mortificante" tanto per il corpo quanto per la mente. Anche se, per fortuna, non tutti pagano lo stesso prezzo. Più solido è il dato per cui traumi relazionali prolungati vissuti nel corso dello sviluppo per mano di genitori o parenti prossimi tendano ad avere conseguenze, in genere, più stabili e ad ampio spettro di traumi focali vissuti in età adulta. Ma anche questo non è sempre vero – basti pensare alle vite spezzate delle vittime di esperienze estreme subite in età adulta, come quella dell'olocausto.*

4. ***Oltre al dolore, ci sono altri sintomi fisici che il paziente esposto ad un evento traumatico può provare?*** *Certo, moltissimi. Oggi si sta studiando molto la fibromialgia, ma pensiamo anche a una ipersensibilità agli stimoli sensoriali in generale, o a stimoli sensoriali specifici, alle conseguenze dolorose e posturali di stati di tensione muscolare cronica, a sintomi pseudo-neurologici (i celebri sintomi "isterici" così diffusi alla fine dell'Ottocento). E sembra che perfino lo sviluppo di patologie oncologiche possa essere facilitato da storie di tipo traumatico. Ancora una volta, non abbiamo dati solidi che indichino una correlazione specifica trauma-sintomo, e forse il perché una persona traumatizzata sviluppi un sintomo x o y diventa più comprensibile se indaghiamo i particolari della sua specifica storia di vita e la "forma" specifica assunta dai loro traumi, oltre che il suo particolare profilo genetico ed epigenetico, ovviamente. Insomma, si è sempre in presenza di determinanti multiple e percorsi patogenetici complessi.*
5. ***In questi giorni, si parla molto di violenza sulle donne e il fenomeno pare essere di dimensioni molto maggiori a quanto percepito. Tutti noi potenzialmente potremmo avere una conoscente vittima di una qualche forma di violenza. Quali possono essere degli indicatori che possono spingerci a pensare che la nostra conoscente stia vivendo una situazione problematica?*** *È una domanda davvero difficile, questa. Per vari motivi una donna può essere portata a non parlare di quanto le accade, soprattutto in un rapporto intimo. Per quanto possa sembrare paradossale, spesso le persone vittime di violenza, infatti, tendono a pensare, in modo più o meno consapevole, di non meritare un trattamento migliore, o che il partner (o il genitore) che le tratta così lo fa perché ha egli stesso dei problemi, ragion per cui se solo lei riuscisse a dargli ciò di cui ha bisogno, il tutto si risolverebbe. Spesso le vittime di violenza poi pensano, o sono indotte a pensare, che non potrebbero vivere senza la persona che fa loro violenza, o che non sarebbero in grado di vivere relazioni migliori. E spessissimo pensano che la violenza del partner l'abbiano provocata loro, quindi, che sia qualcosa di meritato, di cui si vergognano. Insomma, per sapere cosa gli*

accade davvero è necessario creare una relazione caratterizzata da intimità e fiducia. Inoltre, se di sicuro non è un buon segno il fatto che una persona, iniziata una relazione intima, si isoli dai suoi amici, non racconti mai nei dettagli cosa succede con il partner, sembri spaventata dalla possibilità di dire o fare qualcosa che normalmente avrebbe detto o fatto, non possa mai passare del tempo senza il partner e con altre persone, o appaia molto in difficoltà quando le viene proposto, queste non sono di per sé prove del fatto che subisca violenza. Personalmente, presterei molta attenzione anche alla presenza di violenza nella famiglia di origine della persona e a pregresse relazioni violente. E cercherei di capire se il partner violento fa uso di sostanza, in particolare di alcol, o ha già avuto in passato manifestazioni di violenza e problemi con le forze dell'ordine.

6. ***Come potremmo aiutare una persona a noi cara se sospettiamo che possa esser vittima di una violenza psicologica o di un trauma non superato?*** *Per non dilungarmi troppo, direi: creare un clima intimo e di fiducia, priva di giudizi di stampo morale, in modo che si possa aprire. E poi aiutarla ad accedere a una buona terapia e alle risorse che le istituzioni offrono per proteggersi dalla violenza e denunciarla. Sapendo che si tratta di un percorso lungo, emotivamente e spesso anche concretamente irto di difficoltà. Ma percorribile.*
7. ***In ultimo, si legge spesso anche del fenomeno della colpevolizzazione secondaria e su questo c'è una gran polemica mediatica: da un lato c'è chi dice che la vittima in qualche modo se l'è andata a cercare esponendosi a situazioni di pericolo e non cogliendo i segnali precoci di un rapporto patologico; dall'altro si parla di soggetti incubi in grado di cercare le proprie vittime tra le persone più fragili. Qual è a suo avviso il giusto modo di inquadrare la questione?*** *Credo che ogni persona debba essere libera di fare ciò che vuole – sempre che ciò non implichi ledere un'altra persona – senza che debba temere di subire alcuna conseguenza negativa. Detto in modo semplice: se una donna gira nuda per strada, questo non autorizza nessuno a molestarla o farle violenza. Al tempo stesso, però, personalmente non credo che ciò debba esimere un terapeuta dal chiedersi, e dall'esplorare con lei, perché lo faccia, dal momento in cui un comportamento del genere la espone a un pericolo. Porsi una domanda del genere e cercare una risposta, però, non vuole dire esimere neanche in parte il colpevole dalle proprie responsabilità. Da terapeuta aggiungerei anche che sarebbe utile, in sede clinica, mettere da parte atteggiamenti moralistici di qualsiasi tipo per aiutare le persone a comprendersi meglio, e a diventare più pienamente se stesse e più libere. Sì, non credo che esistano persone che nascono "mostri", e sono molto a disagio quando si affrontano problemi complessi, soprattutto se di rilevanza sociale, pensando che la soluzione passi per l'individuazione di "cattivi" (siano essi i russi, i palestinesi, gli israeliani o gli uomini eterosessuali bianchi) e "buoni". È un modo di pensare primitivo e ascientifico che non favorisce alcun progresso reale né nella comprensione né nella soluzione dei fenomeni, ma induce reazioni eccessive e unilaterali che in genere preludono ulteriori reazioni eccessive e unilaterali che vanno in senso opposto. Inoltre, quando si parla di donne che subiscono violenza nel contesto di una relazione intima stabile, spesso la soluzione del problema necessita di una valutazione delle peculiarità della relazione nel suo complesso, e dei suoi particolari "circoli viziosi", che coinvolgono entrambi i partner e possono essere tanto dolorosi quanto difficili da modificare. Senza che, ancora una volta, ciò significhi che dal punto di vista reale o morale non ci siano colpevoli. Ma, e forse questo non è più così scontato, l'indagine scientifica dovrebbe porsi aldilà del problema di ciò che è moralmente o politicamente corretto, mirando a comprendere "la verità" delle cose. Solo che a questo punto dovremmo chiarire cosa si intende per verità e quindi riflettere sulla particolare epistemologia che, in modo più o meno consapevole, è alla base di molto del discorso pubblico contemporaneo, cosa che però credo davvero esuli del tutto dal tema di questa intervista.*

a cura di **Claudia Amadesi**
Artista

Alla scoperta delle tecniche artistiche

Recentemente ho avuto la fortuna di accedere a un corso per approfondire la mia conoscenza e migliorare il livello artistico. È stato molto interessante ripensare alle tecniche che avevo appreso durante il percorso di studi e di poter ricordare che in passato molte di queste procedure erano già utilizzate da pittori e da correnti avanguardistiche.

Parliamo per esempio del "grattage" del "frottage", due tecniche sperimentate dall'artista Marx Ernst nel '900 nell'ambito della sua esperienza surrealista.

Il frottage scaturisce dall'atto di sfregare su un foglio mentre lo si sovrappone a un materiale ruvido, utilizzando preferibilmente una matita o un carboncino; questo modo di dipingere evidenzia la casualità del gesto creativo.
La tecnica del "grattage" consiste nel grattare con una spatola gli strati di colore che precedentemente sono stati apposti su una superficie, fino ad arrivare a lasciar trasparire la materia stessa; tale procedura è ancora molto utilizzata.
Non solo Marx Ernst realizzò opere abbinando queste due tecniche ispirandosi alla natura, ma divennero molto utilizzate anche da Joan Mirò nel surrealismo o Hans Hartung nell'informale.

Ho trovato un legame con la gestualità e la creazione delle textures che creo, perché raffigurano in modo significativo la materia, sia essa terra, erba, alberi o cielo perché in ognuna di queste fonti trovo sfumature da astrarre, disegni da trasformare in strutture.

Acquaforte e acquatinta

L'acquaforte e l'acquatinta sono due procedure derivanti dalla litografia che anche io potuto sperimentare durante la permanenza in un gruppo artistico. Verso la fine del IXX secolo la litografia venne utilizzata soprattutto in campo artistico da Renoire e Toulouse-Lautrec con i suoi celebri manifesti, in concomitanza alla fotografia che sarebbe andata a sostituire le illustrazioni e le litografie. Oggi la lastra, un tempo di pietra, è stata sostituita da lastre di zinco o alluminio che si prestano particolarmente grazie alla loro porosità. Per l'acquaforte il procedimento è più o meno lo stesso di un tempo e permette di raggiungere risultati vicini al progetto originale.

Il disegno si traccia con una matita grassa sulla matrice inchiostrata di cera incidendolo poi con un pennino. Il tratto inciso rimane scoperto dalla cera. La matrice viene poi sottoposta a morsura in un bagno di acido nitrico che corrode in corrispondenza del tratto. L'acquatinta si differenza dall'acquaforte per la granulazione della lastra, trattata con bitume o pece in polvere, in modo che durante la morsura si formi un chiaroscuro, grazie alla corrosione dei piccoli spazi fra i granelli. L'acquaforte raggiunse l'apice con Rembrandt, Piranesi e Tiepolo.

Le due tecniche si possono anche utilizzare anche contemporaneamente creando sfumature molto particolari.

Insieme al Maestro di incisione Giovanni Brambilla ho realizzato una riproduzione di un mio quadro, "Occhi di pietra" e successivamente "Conchiglie" tema che sto riprendendo in questi giorni insieme ai fossili come nell'opera riportata in alto ma di questo vi racconterò un'altra volta.

Finte capesante al tofu con beurre blanc-vert

La *beurre blanc* è una salsa francese classica che prende il suo nome dalla sua caratteristica consistenza "bianca". Questa salsa calda è creata emulsionando il burro con una riduzione di aceto e/o vino bianco, spesso utilizzando scalogno per aromatizzare il tutto. La *Food Creator* Selene Coccato ha dato alla ricetta una sua interpretazione unica, arricchendola con Spirulina. Questa aggiunta non solo dona un tocco di colore verde alla salsa, ma conferisce alla ricetta tutti gli enormi poteri benefici della Spirulina. Per completare il piatto, ha creato delle finte capesante utilizzando il tofu. Un secondo piatto davvero sfizioso e fuori dall'ordinario, provare per credere!

Ingredienti

- Panetti di tofu: 2
- Burro: 150g
- Aceto di vino bianco o vino Muscadet: 50ml
- Scalogni: 2
- Spirulina a scaglie: 2 cucchiaini
- Sale e Pepe
- Olio extravergine d'oliva

Preparazione

1. Tagliare gli scalogni finemente. In un pentolino unire gli scalogni all'aceto (o vino) e portare ad ebollizione.
2. Tagliare il burro a cubetti ma mantenerlo al freddo.
3. Tagliare il tofu della forma di una capesante.
4. Aggiungere il burro al composto di aceto e scalogno.
5. Mescolare facendo sciogliere il burro e aggiungere la Spirulina.
6. Ridurre la salsa fino a farla diventare cremosa (circa 10 minuti), quindi spegnere e aggiungere sale e pepe.
7. Tostare pochi minuti il tofu in una padella con un filo di olio.
8. Infine Servire il tofu con sopra la salsa beurre blanc-vert.

SCUOLA DI FORMAZIONE
St. George

IDROCOLON TERAPIA

Trattamento con ACQUA INFORMATA

AFFERMA IL VALORE DELLA TUA PROFESSIONE

Iscriviti al corso!

www.stgcampus.it

CORSO APPROVATO E VALIDATO DA A.Na.M. Associazione Nazionale Massoterapisti

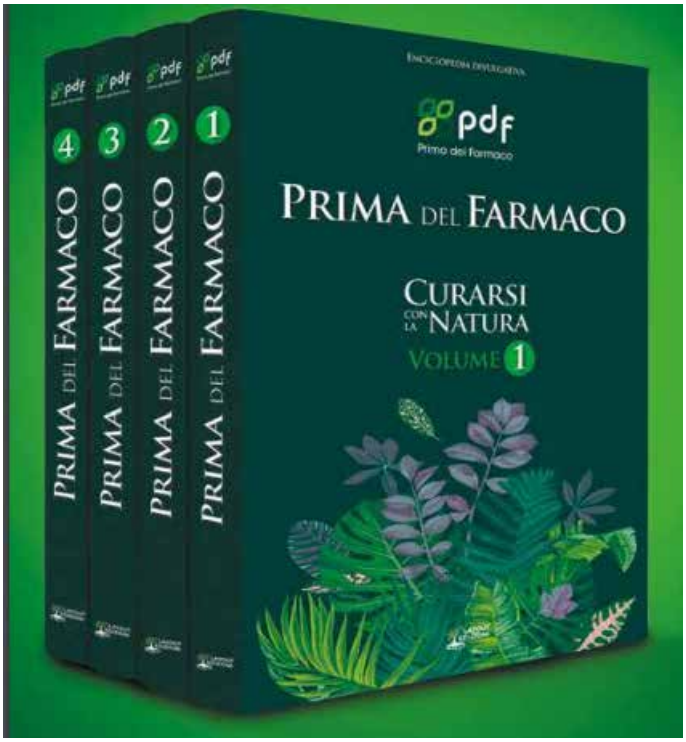
a cura di **Lorenzo Federico Radaelli,**
Comitato Scientifico di ND

PRIMA DEL FARMACO

Curarsi con la Natura

Layout Edizioni

L'enciclopedia "***Prima del Farmaco - Curarsi con la Natura***" raccoglie in quattro volumi, elegantemente rilegati, i testi sulla salute curati dal Prof. Massimo Radaelli, Vicepresidente International Mariinskaya Academy (Moscow), Docente e Coordinatore Visiting Professor presso la Scuola di Formazione Saint George Campus, Presidente AlFi (Alleanza Fibromialgici), Vicepresidente A.Na.M (Associazione Nazionale Massoterapisti, Idroterapisti e operatori sportivi), Vicepresidente A.T.T.A. (Associazione Tossicologi e Tecnici Ambientali), nonché Direttore scientifico di questa rivista. L'opera, pur nel linguaggio ineccepibile sul piano scientifico, ha carattere essenzialmente divulgativo, adatto, quindi al pubblico di lettori più vasto interessati a conoscere i presupposti del "Benessere", intendendo con quest'ultimo termine lo stato fisico e mentale da raggiungere, riconnettendosi profondamente con gli elementi naturali. "Prima del farmaco", con tre precise valenze dell'avverbio con cui il titolo inizia: "*prima*" nella storia dell'uomo, perché sostanze vegetali hanno preceduto per millenni la comparsa dei farmaci; "*prima*" di arrivare ad utilizzare farmaci (che devono sempre essere assunti secondo consiglio e prescrizione medica), rivalutando una "automedicazione" che ha antiche radici nella cultura popolare, che oggi può e deve assumere caratteristiche di untilizzo razionale e consapevole; "*prima*", per concludere, anche in termini di importanza socio-economica perché, in molti casi, e sempre in collaborazione con i Curanti, l'utilizzo di sostanze naturali, come tali o all'interno di integratori selezionati, può contribuire a ridurre il consumo di farmaci tradizionali.



"PdF" vuole ricordare come l'impiego delle proprietà naturali di piante e ingredienti naturali sia da sempre utilizzato dal genere umano per mantenersi in salute, offrendo così un compendio di automedicazione consapevole, da impiegare come primo approccio efficace a problemi differenti, affidandosi poi al parere di un Medico nelle condizioni più complesse. Il tutto nel segno della prevenzione, che aiuta a eliminare le cause che possono portare a malesseri e patologie: una strategia da mettere in pratica solamente se si conoscono tutti gli elementi che possono favorire o promuovere lo sviluppo delle diverse malattie. I quattro volumi di *PdF* sono così strutturati:

Primo volume

- **Difese immunitarie:** se siamo qui è perché i nostri antichi predecessori hanno superato malattie e pandemie: impariamo dalla Natura.
- **Vitamine-Istruzioni per l'uso:** un autentico tesoro naturale, che dobbiamo conoscere, per ottimizzarne l'efficacia e prevenire potenziali rischi.

- **Disintossicazione:** madre natura ha predisposto organi per la depurazione: fegato, reni, pelle, ai giorni nostri esposti alla pressione crescente di sostanze che non esistevano, create dall'uomo e diffuse dall'inquinamento ambientale e da una alimentazione innaturale: impariamo a difenderci.
- **La salute e il benessere con le piante, dalla Natura agli Integratori:** la Natura insegna e, a volte, prodotti della Ricerca umana possono avvicinarsi molto al Maestro: impariamo a conoscere l'eccellenza nel mondo degli integratori.

Secondo volume

- **Dolore, come affrontarlo secondo Natura:** imparare a gestire il dolore, senza chimica e con mezzi naturali, non solo è possibile ma può rappresentare un'importante prima linea.
- **Sonno, funzioni, caratteristiche e come trattarne i disturbi secondo Natura:** passiamo dormendo una parte significativa della nostra vita: perché? Come migliorarlo con mezzi naturali?
- **La salute dell'occhio:** non solo "semplice" organo della vista, impariamo a proteggerlo secondo Natura.
- **Asma e allergie:** la fame d'aria ha molteplici cause, non solo allergiche, e dalla Natura può venire un grandissimo aiuto.

Terzo Volume

- **La salute del cuore:** un tempo ritenuto la sede dell'anima, il cuore accompagna con la sua incessante attività l'intera nostra vita e va curato con attenzione, alla scuola della Natura, per mantenerlo sano e prevenirne le molteplici, possibili patologie.
- **La salute del fegato:** alla base del buon funzionamento di tutto l'organismo, il fegato merita costante attenzione, seguendo gli insegnamenti della Natura.
- **Diabete:** patologia un tempo mortale oggi può essere efficacemente controllata, coi farmaci, certo, ma anche seguendo i consigli della Natura.
- **Sangue e Acqua:** questo "tessuto liquido", che simbolizza da sempre l'essenza stessa della vita, distribuisce nutrienti, ossigeno, segnali chimici, e porta agli organi emuntori le sostanze di rifiuto; il sangue non è acqua, certamente, ma dalla qualità dell'acqua che beviamo dipende moltissimo.

Quarto volume

- **Digestione e intestino:** senza alimentarsi non si vive, ma i cibi devono essere "preparati" al loro utilizzo nelle meravigliose centrali metaboliche delle cellule. In una frase di Ippocrate sta una grande verità: "tutte le malattie derivano dall'intestino". La Natura ci può difendere.
- **Il controllo del peso:** se un tempo essere grassi era segno di ostentato benessere oggi sappiamo che tante malattie provengono dal sovrappeso: impariamo a contrastarle seguendo gli insegnamenti della Natura.
- **Menopausa e dintorni:** da "capolinea" nella vita della donna ad autentica età dell'oro, con i semplici accorgimenti che la Natura offre.
- **Capelli - Secondo Natura:** tra storia, scienza e curiosità, un viaggio sulla cima delle nostre teste e tanti suggerimenti naturali per conservare e nutrire i nostri capelli.

Obiettivo di "PdF" è essenzialmente trasmettere ai lettori nozioni chiare e comprensibili su cosa fare e, soprattutto, cosa non fare, per mantenere il naturale stato di equilibrio del corpo, intervenendo prima che emerga la necessità di curarsi attraverso terapie farmacologiche. La salute, infatti, secondo la definizione OMS, non è legata alla semplice "assenza di malattie", identificandosi pienamente con uno stato di benessere fisico, psichico e spirituale, perché l'essere umano si realizza pienamente solo nel contesto dell'ambiente, familiare, lavorativo e sociale in cui vive.

a cura di **Rossana Pessione**
Giornalista

ETICHETTE NUTRIZIONALI: POSSIAMO DISTINGUERE UN PRODOTTO SANO DA UNO POCO SALUBRE?

Quante volte, recandoci al supermercato, abbiamo letto con attenzione le etichette nutrizionali presenti sul packaging dei vari alimenti?

E, per i più scrupolosi, quante volte siamo realmente riusciti a capire, sulla base dell'etichetta nutrizionale, se un prodotto fosse sano o meno?

Qualcuno potrebbe rispondere che, per capire se un prodotto sia sano o meno, basti aprire le apposite app sullo smartphone per scansionare il codice a barre e avere una panoramica immediata: punteggio di 86/100, bollino verde, ottimo prodotto.

Ma è davvero così?

Se torniamo a leggere le etichette, invece, troviamo la percentuale di grassi di cui saturi, contenuto di zuccheri e zuccheri aggiunti, sale.

Troppi elementi che, senza le corrette conoscenze, rischiano quasi di sviarci al momento dell'acquisto.

Il Nutri-Score, per esempio, è un sistema di etichettatura dei prodotti alimentari sviluppato in Francia, pensato per semplificare l'identificazione dei valori nutrizionali di un prodotto alimentare attraverso l'utilizzo di due scale correlate: una cromatica divisa in 5 gradazioni dal verde al rosso, e una alfabetica comprendente le cinque lettere dalla A alla E.

Questo sistema dovrebbe aiutare i consumatori al momento dell'acquisto ma presenta grandi limitazioni.

Ne parliamo qui: https://www.ilfont.it/alimentazione/etichette-nutrizionali-possiamo-distinguere-un-prodotto-sano-da-uno-poco-salubre-113336/

PSICOTERAPIA: LA WEB THERAPY SOSTITUIRÀ QUELLA TRADIZIONALE?

Il famoso regista e attore Woody Allen, nel suo celebre film "Io e Annie", dopo aver ammesso di essersi affidato alla psicoterapia per più di 15 anni commenta ironicamente parlando del suo terapeuta: "Gli concedo un altro anno… e poi vado a Lourdes".

Molte persone, per problemi di varia natura, si sono rivolte a uno psicoterapeuta.

Altre, invece, assecondando lo stigma secondo cui "chi va dallo psicologo è pazzo, un individuo con seri problemi mentali", preferiscono farne a meno.

La verità, probabilmente, è che tutti, prima o poi, avremmo bisogno di affidarci a uno specialista in questo ambito.

Del resto, non facciamo la stessa cosa per un ginocchio dolorante, o per un problema di vista?

Tuttavia, chiarito questo punto, sorge un'altra questione: la psicoterapia online (web therapy) può essere considerata una modalità d'intervento efficace per pazienti e terapeuti? O dovrebbe semplicemente rimanere uno strumento a supporto di una, più tradizionale, terapia in cui ci si vede di persona?

"La terapia non dovrebbe essere guidata dalla

teoria, ma dalla relazione“, affermò lo scrittore e psichiatra Irvin David Yalom. E se ci lamentiamo delle relazioni finte e sempre più effimere offerte dai social, e del freddo linguaggio che caratterizza le app che tutti conosciamo, forse possiamo già abbozzare una risposta.
Ne parliamo qui: https://www.ilfont.it/medicina-dolce/psicoterapia-la-web-therapy-sostituira-quella-tradizionale-113320/

SURRISCALDAMENTO GLOBALE: PERICOLI PER LA SALUTE DOPO L'ANNO PIÙ CALDO MAI REGISTRATO

L'anno che ci siamo appena lasciati alle spalle è stato, per colpa del surriscaldamento globale, il più caldo mai registrato a partire dal 1850, con l'aumento della temperatura media globale vicina al limite di 1,5 gradi centigradi. Tuttavia, il surriscaldamento globale non deve riportare alla nostra mente solamente fenomeni quali scioglimento dei ghiacciai, effetto serra, alluvioni e molti altri ancora.
L'aumento delle temperature, infatti, ha effetti diretti sulla salute umana, e incrementa il rischio di malattie trasmesse attraverso acqua, cibo, insetti e parassiti.
Lo affermano gli esperti della Società Italiana di Medicina Ambientale (Sima), commentando l'allarme lanciato da Copernicus (Global Monitoring for Environment and Security).
Ne parliamo qui: https://www.ilfont.it/attualita/surriscaldamento-globale-pericoli-per-la-salute-dopo-lanno-piu-caldo-mai-registrato-113293/

SENSIBILITÀ AMBIENTALE: IL GERMOGLIO DELL'UNICITÀ FIORISCE GRAZIE ALLA CONSAPEVOLEZZA

La sensibilità ambientale, da non confondere con quella relativa ai cambiamenti climatici, è ormai un settore di ricerca e intervento delle neuroscienze da numerosi anni: è un tratto di personalità sano, innato, a base genetica e a trasmissione familiare, che coinvolge un 30% della popolazione e che è caratterizzato da alcune specifiche differenze nel funzionamento di alcune aree del cervello e, di conseguenza, nel differente modo di percepire e di elaborare tutti gli stimoli: sensoriali, emotivi e cognitivi. “Potremmo chiamarla ‘neuro-diversità‘, come è di moda oggi, anche se la mia visione per l'alta sensibilità è di una neuro-divergenza sana ed evolutiva (una neuro- peculiarità), se viene riconosciuta e ben gestita da subito. Altrimenti, se non conosciuta, ignorata, o erroneamente etichettata, apre le porte a difficoltà psicologiche e relazionali che si possono sovrapporre, trasformando una qualità talentuosa in un problema“, spiega Nicoletta Travaini, Psicologa, Psicoterapeuta e autrice di libri tra cui “I bambini altamente sensibili cambieranno il mondo” (Red! Edizioni). Per i genitori e gli insegnanti sono quindi da evitare tutte quelle espressioni che creano distacco e fanno pensare al bambino di essere ‘strano’; frasi come “sei esagerato”, “guarda come fanno gli altri bambini”, “non so più cosa fare con te”.
Ricordiamoci che stiamo parlando degli adulti di domani; la loro personalità (e di conseguenza le loro relazioni) saranno anche frutto di come sono stati cresciuti.
Ne parliamo qui: https://www.ilfont.it/benessere/sensibilita-ambientale-il-germoglio-dellunicita-fiorisce-grazie-alla-consapevolezza-113180/

PROSSIMAMENTE

In primo piano:

Laurea in Scienze motorie, realtà e prospettive

In collaborazione con il Comitato scientifico e con tutti i Lettori

- Il metabolismo muscolare dell'atleta
- Le proprietà del biancospino
- Ormoni bioidentici in Andrologia
- Le proprietà della corteccia di pioppo
- Il vero aspetto di Dante Alighieri
- Storia della disintossicazione
- Piaghe da decubito
- Il Congresso nazionale SIM
- Turismo strumento di pace
- ECTA: Educazione Continua in Tossicologia Ambientale
- Donna e Dolore
- Aloe: un miracolo della Natura"
- Alimentazione e sindrome fibromialgica
- Energizzazione con biofrequenze
- Acqua e frequenze
- Morti improvvise
- Orologi: Arte del Tempo
- Il Ciclismo: laboratorio di Fisiologia umana
- Omeosinergia
- Le proprietà delle arachidi
- Medicina di segnale
- Akkermansia muciniphila e controllo fisiologico del sovrappeso corporeo
- PFAS, Sostanze Perfluoro Alchiliche: nuovo pericolo emergente
- Hikikomori, quando il mondo virtuale si sostituisce alla realtà
- Integratori alimentari contro l'inquinamento?
- Acqua enzimatica in agricoltura
- Uno sguardo quantistico sul mondo
- Dissonanza cognitiva e abitudini alimentari
- Covid e strategie domiciliari
- Fibre a infrarosso lontano
- Multisensorialità: strategie nelle demenze
- Alimentazione e nutrizione dei rapaci notturni e diurni
- Organismi Geneticamente Modificati: le verità nascoste
- I dieci minuti che salvano la vita: riconoscere le emergenze
- Insetti nel piatto
- Il mistero del popolo etrusco
- Gli infiniti volti del dolore
- Allergie da Nichel: le "colpe" delle monete da 1 e 2 euro
- Entanglement e Medicina quantistica
- Disinfezione delle autoambulanze

Prima del Farmaco

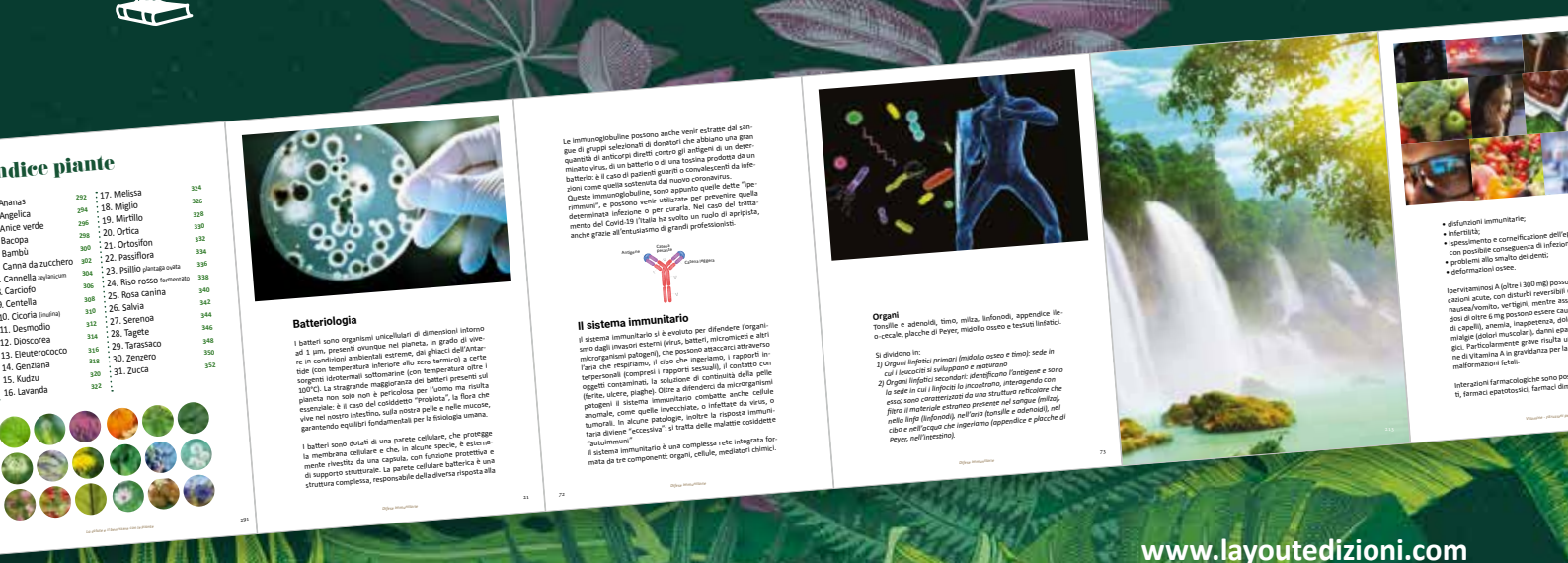
La Salute secondo Natura:
l'Enciclopedia del Benessere

La serie di quattro volumi "Prima del Farmaco – Curarsi con la Natura" raccoglie i testi sulla salute curati dall'esperto Massimo Radaelli, costruendo una contemporanea Enciclopedia del Benessere: uno stato fisico e mentale da raggiungere riconnettendosi profondamente con gli elementi naturali.

La casa editrice Layout Edizioni in sinergia con A.Na.M Edizioni, ha intrapreso un nuovo progetto divulgativo con la pubblicazione di un'enciclopedia sulla "Salute secondo Natura". L'obiettivo è di trasmettere ai lettori nozioni su cosa fare e non fare, per mantenere il naturale stato di equilibrio del corpo, agendo prima di sviluppare il bisogno di curarsi attraverso terapie farmacologiche. La salute, infatti, non è legata all'assenza di malattie, bensì si identifica con uno stato di benessere fisico e psichico, ma anche sociale e spirituale: due dimensioni che possono influenzare significativamente l'ambiente vitale di un soggetto. L'Enciclopedia "Prima del Farmaco – Curarsi con la Natura" vuole ricordare come l'impiego delle proprietà naturali di piante e ingredienti naturali sia da sempre utilizzato dal genere umano per mantenersi in salute.

DISPONIBILE DA APRILE 2024

LAYOUT EDIZIONI



www.layoutedizioni.com

ACQUA life®
La tua acqua leggera

Acqua leggera* per la salute e per la bellezza

RENDI L'ACQUA DEL TUO RUBINETTO
PIÙ LEGGERA PER LA TUA SALUTE
E LA TUA BELLEZZA

* Acqua leggera: senza chimica e metalli pesanti

RICHIEDI INFORMAZIONI

depuratoriacqualife.it - info@depuratoriacqualife.it

Numero Verde
800.036.471