Anno V - N. 3 - Marzo 2024

ND

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

Natura docet: la Natura insegna

Farmacia
Nasce una nuova stella

DANTE ALIGHIERI
Il vero volto del Divin Poeta

IONITERAPIA TISSUTALE
Intervista a Giuseppe Mauro

SHUNGITE
La pietra nera degli Czar

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)

CORSO DI LAUREA TRIENNALE

I.S.F.O.A.

LAUREA SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE L 22

Ottieni online la tua laurea triennale in scienze motorie e sportive

- **CONVERTI LE TUE ESPERIENZE IN CREDITI UNIVERSITARI (V.A.E.)**

Con l'iscrizione al corso in omaggio il dispositivo medico SELF THERAPY BIO BREM CE

fino a esaurimento scorte

Richiedi Informazioni

Chiama Ora

Tel. 0364 536046

www.communicationgeneralcampus.com

COMMUNICATION GENERAL CAMPUS

Agenzia autorizzata per la comunicazione

Inverno quasi alle spalle

Primavera d'intorno brilla nell'aria...

Massimo Enrico Radaelli, *Direttore scientifico ND*

È confortante lo spettacolo della Natura al risveglio primaverile, nonostante l'uomo e le sue guerre: in ogni gemma, in ogni fiore che sboccia c'è una promessa di futuro, così importante quando il presente preoccupa tutti, come in questo delicato momento storico, tra conseguenze economiche, psicologiche e sociali della recente pandemia, guerre, violenza e preoccupazioni, anche per le generazioni che verranno. Questa primavera in arrivo vedrà anche la nascita di una nuova realtà, in farmacia, il luogo della Salute per eccellenza: ne parlo nell'articolo di apertura, dedicato ad una giovane ma già affermata azienda che, per filosofia e missione, attinge dal grande laboratorio della Natura le proprie proposte nel variegato mercato della salute. Il numero primaverile della nostra rivista è, come sempre, ricco di stimolanti argomenti di lettura: dalle proprietà uniche della "shungite", la pietra nera degli Czar, al metabolismo muscolare, con le sue correlazioni in termini di prestazione degli atleti; dalle potenzialità legate all'impiego di acqua ionizzata, alle ricerche oncologiche sull'ascorbato di potassio con ribosio, il "sale intelligente"; passando poi, oltre alle usuali, seguitissime rubriche, alla affascinante ipotesi, suffragata da elementi oggettivi, che il vero volto dell'Alighieri sia molto più gradevole di quello consegnatoci dalla iconografia classica. Voglio però chiudere questo appuntamento mensile con i nostri lettori segnalando l'articolo del Prof. Marcello Lofrano, Presidente A.T.T.A. (Associazione Tossicologi e Tecnici Ambientali) dedicato alla concreta possibilità di dire finalmente addio, in Agricoltura, a diserbanti e sostanze chimiche in generale, secondo un modello ampiamente utilizzato in Valle d'Aosta, con risultati a dir poco eccezionali, basato sull'utilizzo di acqua "funzionale", ottenibile esponendo acqua di pozzo ad onde elettromagnetiche, secondo una tecnologia definita S.M.T. (Super Molecular Technology), frutto della collaborazione tra Ricercatori italiani, Università di Praga, Accademia russa delle Scienze di Kazan e Arbuzov Institute of Organic and Physical Chemistry, eccellenza mondiale in questo campo. Tra pochi mesi si andrà alle urne per le elezioni europee, in un clima facilmente avvertibile di crescente sfiducia verso istituzioni che appaiono così lontane dagli interessi reali degli agricoltori: sarebbe bello che qualche mente illuminata, al di là di facili sortite populistiche (come quella recente, del ritiro del provvedimento sui pesticidi, nell'ingenua speranza che questo possa sanare i profondi e reali problemi degli agricoltori del continente), decidesse di portare in Europa i risultati, importanti, tangibili e verificabili, che una piccola regione italiana ha già brillantemente ottenuto.

SOMMARIO N. 3/2024

3 Editoriale

14 Shungite, la pietra nera degli Czar

20 Medicina naturale: il Sale della Vita

26 Metabolismo muscolare e prestazioni atletiche

32 Una Agricoltura senza chimica è possibile

38 Acqua ionizzata

44 Il vero volto del Divin Poeta era un altro?

46 Vociario, piccolo prontuario della voce

IN COPERTINA

pag. 6
Nasce la Divisione Farmacia di Stardea

52 Basilicata magica: Lagonegro e dintorni

58 Investire in opere d'arte: NFT

60 Consigli per la lettura

62 Messaggi in bottiglia

64 Pianeta Il Font

66 Prossimamente

ND
Natura docet: la Natura insegna

Medicina, Salute, Alimentazione, Benessere, Turismo e Cultura

Anno 5 - N° 3 - Marzo 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
India: Sukhman Kaur
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):
Filosofia, 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

Aziende emergenti

Nasce la Divisione Farmacia di Stardea
Intervista a Pietro Trascinelli

Massimo Enrico Radaelli, *Direttore scientifico ND*

Ignoranti quem portum petat,
nullus suus ventus est
(Non esiste un vento favorevole per il marinaio
che non sa a quale porto dirigersi)
Lucius Annaeus Seneca (4 a.C. –65d.C)

La Farmacia è, per storia e realtà attuale, luogo di eccellenza della Salute: da sempre il Farmacista rappresenta per tutti una figura referenziale, operante in strutture rassicuranti, a maggior ragione in un contesto dove la rete può nascondere insidie, una figura il cui ruolo non si limita alla mera dispensazione di prodotti, estendendosi alla erogazione di servizi e di suggerimenti in grado di alleggerire un sistema sanitario indubbiamente provato anche dalla recente pandemia.
Una giovane e vitale azienda fondata sulla Natura, qual è Stardea, non poteva quindi esimersi dall'allargare i propri orizzonti anche in questa direzione, con una linea di prodotti dedicati, che partirà operativamente il prossimo mese di aprile, destinata inevitabilmente ad espandersi sulla scia del successo di quelli mediati da prescrizione medica.

UN PO' DI STORIA

Stardea nasce a Parma una ventina d'anni fa, esattamente nel 2005, frutto della passione e della consolidata esperienza di un team di professionisti provenienti da importanti aziende del settore farmaceutico, imponendosi rapidamente all'attenzione della Classe medica per serietà di approccio e qualità dei prodotti. Su queste basi si è sviluppata una realtà aziendale concepita secondo i più moderni ed evoluti modelli manageriali, decisa a puntare su qualità, innovazione e attenzione nella scelta dei prodotti, fondata sulla esigenza imprescindibile di condividere obiettivi comuni:

- da un lato immaginare un concetto di Salute in grado di diventare un autentico "stile di vita", anche per Professionisti della Salute e Pazienti, disponibili ad abbracciare una "filosofia terapeutica" legata alla natura, tenendo presente che essa è patrimonio antichissimo avvalorato e riscattato, oggi, alla luce di una sempre più evidente credibilità scientifica;
- dall'altro concretizzare questo concetto attraverso la commercializzazione di prodotti assolutamente efficaci e garantiti, in grado di

rispondere in maniera innovativa alla emergente richiesta di benessere sempre più viva ed esigente.

Stardea si è specializzata nel settore dei Nutraceutici, dei Dispositivi medici (Medical Devices) e dei Dermocosmetici, dove ha formulato e messo in commercio prodotti innovativi caratterizzati da qualità, efficacia e sicurezza, dedicando, inoltre, una particolare attenzione all'informazione scientifica, attraverso una rete di qualificati professionisti, selezionati con attenzione e costantemente formati.

Per quanto concerne la produzione, Stardea ha deciso di operare in *partnership*, selezionando i siti produttivi tecnologicamente più qualificati, al fine di raggiungere standard qualitativi di assoluta eccellenza.

LA DIVISIONE FARMACIA

Il 2024 si presenta importantissimo per Stardea; un anno destinato a consolidare il successo sin qui maturato, grazie alla disponibilità di prodotti di automedicazione e dermocosmetici che, certamente, potranno godere dell'autorevole supporto legato al consiglio del Farmacista. Infatti dalla prossima primavera Stardea allargherà il suo portafoglio lanciando 4 gamme di integratori e cosmetici con distribuzione esclusiva e diretta in farmacia attraverso una rete commerciale costituita ad hoc e nella quale opereranno professionisti della vendita:

- **Linea Nutribellezza:** *integratori per la bellezza e la cura della pelle*
- **Linea Speciali:** *complessi formulativi con impieghi e benefici specifici;*
- **Linea Oligoelementi:** *minerali e vitamine essenziali per mantenere un buon stato di salute;*
- **Linea CBD:** *un segmento praticamente nuovo per la farmacia. Un olio contenente Cannabidiolo (CBD), molecola naturale estratta dalla pianta Cannabis Sativa, ricco di proprietà benefiche ma privo di effetto psicotropo.*

Nel corpo del presente articolo, c'è qualche anticipazione, *ma non troppe*, giusto per creare la necessaria attesa. Un successo facilmente prevedibile, che non lascia nulla al caso, essendo frutto di un percorso fatto di impegno, duro lavoro, determinazione, secondo gli standard aziendali: come ama ripetere Pietro Trascinelli, CEO di Stardea, "*la Vita non migliora per caso, migliora per scelta*", con chiaro riferimento ai

professionisti coinvolti e alla vasta platea di consumatori sempre più attenti e preparati. E se "far bene le cose" è la filosofia che guida quotidianamente Stardea, "innovare" è una delle tappe di questo percorso: farsi portatori di nuove iniziative, di nuovi progetti, lanciare nuovi prodotti, approcciare nuove vie non ancora percorse. Un modo di essere Azienda che si riassume in poche parole: cercare con ostinazione la strada per il successo, perché è il "credere di farcela" che rende gli obiettivi raggiungibili.

INTERVISTA A PIETRO TRASCINELLI

Qual è l'obiettivo di questa nuova avventura di Stardea?

Innanzi tutto mettere a disposizione dei consumatori prodotti innovativi, di altissima qualità, utilizzando principi attivi riconosciuti per i loro benefici ed in linea con gli ultimi progressi scientifici. Il fine, quindi, è realizzare e offrire prodotti di alta gamma che offrano un'esperienza mirata e personalizzata.

In Stardea ci rendiamo perfettamente conto che sarà un percorso molto impegnativo, sfidante, che assorbirà tante energie intellettuali ed economiche; siamo coscienti che la via del successo sarà difficile da trovare e da seguire. Ci aspettiamo una via con qualche deviazione, qualche lavoro in corso, qualche rallentamento… insomma un po' come le nostre autostrade. La via del successo è però quella che dovremo perseguire per realizzare quello che vogliamo raggiungere, anche se il nostro obiettivo primario non è la fama o qualcosa di molto "pubblico", ma "semplicemente" il realizzarci nel nostro lavoro. Del resto, dalla vita e dai percorsi di imprenditori, manager, professionisti, venditori, atleti di successo emerge, lampante, come l'attenzione ai dettagli, insieme ad un po' di sana follia, di creatività visionaria e di coraggio nell'avere un approccio diverso, non convenzionale, porta a fare grandi cose e ottenere i migliori risultati. Ma soprattutto ciò che contraddistingue chi al successo arriva, è che l'ispirazione resta vuota se non è supportata da determinazione, impegno e instancabile lavoro

Quali strategie di comunicazione avete in mente?

Per quanto riguarda il nostro lavoro, ho la certezza di aver compreso quanto sia necessario comunicare bene, "mettendoci la faccia" con orgoglio, carisma, generosità e umiltà, ma anche con trasparenza e onestà, perché le imprese vincenti sono lo specchio degli uomini che le hanno create.

Le informazioni ai farmacisti e al vasto pubblico relative alla qualità dei nostri prodotti verranno portate, in primo luogo nel modo più

classico, fondato sui rapporti umani: Stardea ha un gruppo di professionisti della comunicazione di primissimo livello in grado di assicurare un programma di promozione capillare e costante, come già avvenuto nei confronti della Classe Medica e una rete di Agenti preparata, motivata e di grande affidabilità. La rete verrà assistita, sul territorio, da una struttura di coordinamento, Direttore Vendite e Key Account. Parallelamente a questo, la Direzione Scientifica, il Marketing ed il Customer Service assicurano un flusso costante di informazioni alla nostra rete esterna consentendo di valorizzare la qualità dei nostri prodotti. Quanto a farmacisti e consumatori, abbiamo in programma iniziative di grande impatto: aggiornamento periodico dei farmacisti, call center e newsletter specificamente indirizzate al pubblico, e servizio di geolocalizzazione delle farmacie clienti.

Il nome, azzeccatissimo, di Stardea ricorda insieme una stella e una divinità, esatto?
Esattissimo! In una foglia di vite nasce l'ispirazione del nostro pensiero, una foglia simbolo di purezza e fecondità mediterranea, dove si cela l'origine di una stella e il messaggio di una formula divina. Un'idea che abbiamo appunto voluto chiamare "Stardea". "Dalla vite alla vita": grazie a questa intuizione abbiamo nutrito la nostra conoscenza, fondendo competenza e tecnologia, qualità e innovazione. Nella galassia di aziende che gravitano intorno al settore della nutraceutica, Stardea è la stella dalle sembianze di una Dea, che brilla fin dalla nascita per illuminare la salute delle persone. La natura è il nostro carburante, la passione il nostro ossigeno, la ricerca è l'universo in cui ci muoviamo per inseguire i nostri desideri e raggiungere i nostri obiettivi. Un pianeta dove sogni, idee e progetti diventano realtà.

Come si può vincere in un mercato sempre più competitivo?
A questa domanda mi viene sempre da rispondere con un paradosso: vincendo! Il problema allora diventa: come faccio a vincere? Per rispondere parto elencando tre tipologie di "vittoria":

- *La prima vittoria è quella contro i propri limiti e i difetti: diamoci obiettivi, magari sfi-*

danti ma razionalmente raggiungibili, in maniera da poter procedere un passo alla volta.

- *Superare le difficoltà è una sorta di allenamento: questa è la seconda tipologia di vittoria, perché le difficoltà non devono essere viste come un qualcosa che impedisce di fare, ma come la possibilità di allenarsi a superarle. Avere un obiettivo ambizioso che ci ispiri è fondamentale, ma se non impariamo a trattare le attività quotidiane necessarie per raggiungerlo come una palestra per la nostra determinazione, non faremo altro che frustrarci. Non riuscire a superare le difficoltà porta alla "cultura degli alibi", cioè il tentativo di attribuire un nostro fallimento a qualcosa che non dipende da noi. Nella mia lunga esperienza ho conosciuto centinaia di professionisti, alcuni vincenti, altri perdenti. La differenza? I vincenti trovano soluzioni. I perdenti cercano alibi.*
- *La terza vittoria è quella nei confronti della concorrenza, che va eticamente affrontata nella consapevolezza dei propri punti di forza, da una parte affrontando concorrenti paritari, o quantomeno tali nel vissuto dei consumatori, dall'altra, confrontandosi con i "grandi", anche a rischio di perdere inizialmente, per stabilire un punto di riferimento "alto": a volte si impara di più perdendo contro un avversario forte piuttosto che vincendo contro uno debole…*

In quale contesto internazionale opera Stardea?

Stardea, da oltre un anno e mezzo, attraverso un'operazione congiunta, indubbiamente complessa, ma dalle grandi prospettive, è entrata a far parte di un gruppo internazionale Olyos Group, uno dei principali operatori europei nel settore degli integratori alimentari con marchi leader di mercato come EA Pharma, Granions in Francia e Drasanvi in Spagna.

Produttore leader a livello internazionale con stabilimenti certificati in Francia e Spagna, Olyos è supportato da una rete di distribuzione globale in rapida espansione.

Il Gruppo è impegnato in una vera e propria missione: promuovere la salute di tutti attraverso prodotti naturali, innovativi e di alta qualità Il Gruppo commercializza anche prodotti per la nutrizione sportiva, la nutrizione per la salute e la cosmesi naturale. Voglio citare le stimolanti parole di Therry Verne, Presidente di Olyos Group, in occasione di un recente incontro con tutte le nostre persone "Con Stardea condividiamo la cultura dello sviluppo di prodotti per la salute di alta qualità raccomandati dagli operatori sanitari ai pazienti. Il nostro incontro era inevitabile. Questa unione consentirà lo sviluppo di innovazione e la crescita del Gruppo in un contesto molto favorevole".

E oggi Stardea è una stella diventata grande, mantenendo intatto il fascino della Dea: la voglia di esplorare, l'ambizione della scoperta. Unendo ogni giorno natura e scienza, esperienza e tecnologia, per generare un benessere duraturo in grado di resistere nel tempo. E nello spazio. Una entità che intendiamo far risplendere sempre più nel panorama del mondo della salute, intento che seguiremo orientando la nostra bussola sempre in avanti, con la consapevolezza che tutti i progetti che saremo chiamati a portare avanti saranno il carburante per raggiungere il nostro obiettivo, che è, e resta, un obiettivo di gruppo. Il lavoro di squadra è la capacità di lavorare insieme per una visione comune. La capacità di dirigere il lavoro individuale verso gli obiettivi dell'intera organizzazione rappresenta il carburante che consente anche a persone comuni di ottenere risultati non comuni. Riunirsi insieme significa iniziare. Rimanere insieme significa progredire. Lavorare insieme significa avere successo. Teniamo presente che tra vent'anni non saremo delusi delle cose che abbiamo fatto ma da quelle che non abbiamo fatto. Allora leviamo l'ancora, abbandoniamo i porti sicuri, catturiamo il vento nelle nostre vele, come affermava Seneca. Esploriamo. Sognamo. Scopriamo.

Thierry Verne Presidente di Olyos Group

Ci sembra di cogliere un notevole ottimismo nei confronti del futuro di Stardea…

È la famosa "legge del quattro": si dice che si può resistere quaranta giorni senza cibo, quattro giorni senza acqua, quattro minuti senza aria; beh, io non resisterei quattro secondi se mi dicessero che l'ottimismo è abolito per legge… Ciò perché credo, e con me le persone che in Stardea lavorano, che l'atteggiamento più costruttivo, anche se indubbiamente molto impegnativo, è quello di considerare le difficoltà non come un fattore negativo ma come un incentivo all'ottimismo verso un cambiamento le cui parole d'ordine devono essere: investire, innovarsi ed essere credibili. Perché oggi siamo obbligati ad affrontare nuovi modi di pensare, di lavorare e di produrre valore.

Qual è la raccomandazione che ama ripetere ai suoi?

"Di solito è l'ultima chiave del mazzo quella che apre la porta; in altri termini, non ti arrendere mai!" Questa citazione di Paulo Coelho è una delle frasi motivazionali sul lavoro che preferisco, ci fa riflettere e ci induce a non arrenderci mai, perché spesso dobbiamo arrivare fino in fondo per poter vedere i risultati del nostro lavoro. Nel mondo nulla di grande è stato fatto senza passione.

LINEA NUTRIBELLEZZA

STARDEA COLLAGENE 2500
STARDEA COENZIMA Q10
STARDEA ACIDO IALURONICO
STARDEA COLLAGENE+ BELLEZZA

LINEA SPECIALI

STARDEA ARTICOLAZIONI COMPLEX
STARDEA VITALITA' ADULTI 50+
STARDEA ANTIAGE ADULTI 50+
STARDEA MUSCOLO COMPLEX PRONTO RECUPERO

LINEA OLIGOELEMENTI ESSENZIALI

STARDEA VITAMINA C LIPOSOMIALE 1000
STARDEA VITAMINA D3 VEGETALE 2000 UI
STARDEA MAGNESIO BISGLICINATO 360
STARDEA FERRO BISGLICINATO 14 MG
STARDEA SELENIO 55 µg LIEVITO ORGANICO
STARDEA ZINCO BISGLICINATO 15 MG
STARDEA ENERGIA RICARICA

LINEA CBD

STARDEA CBD OLIO 5%
STARDEA CBD OLIO 10%
STARDEA CBD OLIO 20%

Siamo nati a Parma, partendo da una piccola scintilla per conquistare ogni giorno nuovi orizzonti, superando i limiti della conoscenza, seguendo una bussola orientata al futuro.

***In una foglia di vite nasce l'ispirazione del nostro pensiero**.*
Una foglia ***simbolo di purezza e fecondità, dove si cela l'origine di una stella*** *e il messaggio di una formula divina.*
Un'idea che abbiamo chiamato Stardea.

Dalla vite alla vita. Grazie a quella intuizione abbiamo nutrito la nostra conoscenza, fondendo ***competenza e tecnologia, qualità e innovazione.***

Nella galassia di aziende che gravitano intorno al settore della nutraceutica, ***Stardea è la stella dalle sembianze di una Dea, che brilla da sempre per illuminare la salute delle persone.***

La natura è il nostro carburante, la passione il nostro ossigeno, la ricerca è l'universo in cui ci muoviamo per inseguire i nostri desideri e raggiungere i nostri obiettivi.

Un pianeta dove sogni, idee e progetti diventano realtà.
***Oggi Stardea è una stella diventata grande, ancor più luminosa** e fa parte di un Gruppo internazionale, Olyos Group, che ha esteso i suoi confini a livello globale.*

Ma manteniamo intatto il fascino della Dea: la voglia di esplorare, l'ambizione della scoperta. ***Unendo ogni giorno natura e scienza, esperienza e tecnologia, per generare un benessere duraturo in grado di resistere nel tempo.*** *E nello spazio.*

La "Pietra della Vita"

Shungite, l'ardesia nera degli Czar

di **Halyna Korniyenko**
Comitato scientifico di ND

La Shungite è un "mineraloide" a struttura non cristallina, costituito per circa il 98% da Carbonio, utilizzato da sempre in Carelia (repubblica della Federazione russa confinante ad est con l'oblast' di Arcangelo, a sud-est con quello di Vologda, a sud-ovest con quello di San Pietroburgo, a ovest con la Finlandia, nella regione del lago Onega, il secondo lago europeo per superficie) e conosciuta in tutto il territorio ex-sovietico, ben prima che venissero definiti e classificati i "**fullereni"** che la compongono, di fatto una nuova composizione molecolare del Carbonio, scoperta nel 1985 da Harold Kroto, Robert Curl e Richard Smalley, Nobel per la Chimica l'anno successivo, in continuità con

una Etnomedicina antichissima che si affianca alle antiche conoscenze fitoterapiche e "naturistiche" dei popoli slavi.

TRA STORIA E LEGGENDA

Testi russi del XVII e XVIII secolo confermano un impiego consolidato e tradizionale della pietra che poi si sarebbe chiamata Shungite a scopi medici.

Il primo riferimento storico delle virtù terapeutiche di questo minerale risale ai tempi dello Czar Ivan "il Terribile" (Иван Грозный, 1530-1584), in testi in cui, con evidente riferimento a questa pietra, si parlava di una ardesia nera da cui zampillava acqua particolarmente pura. Nel 1605, alla morte di Boris Godunov, che aveva usurpato il regno esiliando gli ultimi legittimi eredi, Fedor Nikititch Romanov, la moglie Kse-

nia Romanova e il figlio Mihail, obbligandoli a prendere i voti monastici, Ksenia, entrata in monastero col nome di Marfa, in condizioni fisiche quasi disperate provocate dal clima rigido, fu salvata grazie all'acqua di una "sorgente miracolosa" (la sorgente della Shungite) riuscendo in seguito a ritrovare il figlio Mihail e a ritornare con lui a Mosca, dove venne eletto Czar nel 1613, dando avvio alla dinastia dei Romanov che avrebbe regnato in Russia fino alla rivoluzione bolscevica del 1917. A memoria perenne della miracolosa guarigione di Ksenia la sorgente venne chiamata "Primavera della Principessa", anche se per molto tempo l'uso terapeutico fu limitato agli abitanti del luogo e solo nel 1719, durante il regno di Pietro I "il Grande" (Pietro Alekseevič Romanov, 1672- 1725, figlio dello zar Aleksey Mikhajlovich Romanov e di Natalia Naryshkina) la Pietra della Vita ritorna nelle cronache, con la fondazione a Konchezero di un Centro termale che fu denominato "Le acque Marziali".

Questo avvenne perché tre anni prima, nel 1714, in una fabbrica per la lavorazione del rame vicino al lago Onega, operai gravemente intossicati dal contatto con il metallo furono curati con l'acqua "viva" di una sorgente vicina, guarendo in soli tre giorni.

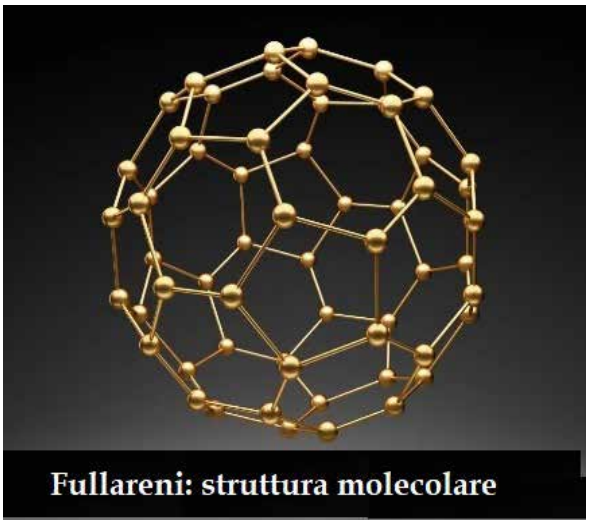
Pietro I ordinò così che venissero effettuate delle indagini sulla fonte, le cui acque scorrevano su un deposito di Shungite, e gli studi evidenziarono le straordinarie proprietà di quell'acqua nella cura di malattie come scorbuto, patologie epatiche, renali, neurologiche e altre affezioni.

Reduce da un soggiorno in Belgio, alle terme di Spa, lo Czar volle che anche in Russia esistesse una importante realtà termale, con alberghi e case per pazienti, loro familiari e per il personale, oltre a tre eleganti palazzi in legno per la famiglia imperiale e per la sua corte.

Risale a quel periodo la prima pubblicazione scientifica sulle patologie trattabili in quelle acque: "*Inchiesta sugli effetti reali delle Acque Marziali di Konchezero*", in cui si documentavano soprattutto effetti antisettici e rivitalizzanti, conseguenti al contatto fra acqua e "pietra nera", le cui proprietà spinsero Pietro il Grande ad ordinare che ogni soldato del suo esercito portasse un frammento di quel "minerale di ardesia" che in seguito avrebbe preso il nome di Shungite.

ORIGINE E PROPRIETÀ DEI FULLERENI

Si ritiene che la Shungite si sia formata circa 2 miliardi di anni fa, quando ancora non le uniche forme di vita forme di vita sulla Terra erano microrganismi fotosintetici e il solo giacimento esistente è quello di Zazoginskoe, in un villaggio denominato Shun'ga, nella zona della Repubblica di Karelia, a 5 km dalla foce del Lago Onega, al confine russo con la Finlandia.



Fullareni: struttura molecolare

Gli scienziati russi hanno potuto stabilire che la Shungite si formò dall'accumulo di residui di procarioti unicellulari miscelati a limo e fanghi in strati sedimentari del territorio della Carelia, caratterizzato da una fenditura vulcanica e da un ambiente ricco d'acqua salmastra, satura di sali e di minerali.

Fino ad un recente passato si riteneva che il Carbonio si potesse presentare solo in due forme "allotropiche", il carbonio amorfo e il carbonio cristallino (diamante e grafite), differenti per struttura atomica: nel diamante infatti ogni atomo di carbonio è centrale ad un tetraedro ai cui vertici troviamo i quattro atomi più vicini (struttura che determina la nota "durezza" del diamante), mentre nella grafite gli atomi di carbonio sono disposti ad anello esagonale che, ripetendosi in una specie di "alveare" con lamelle sovrapposte in strati con debole legame reciproco, rende facilmente frammentabile il materiale.

Successive ricerche, che meritarono nel 2010 il Premio Nobel per la Fisica, portarono ad ottenere strati monoatomici di grafite (grafene), dalle straordinarie potenzialità tecnologiche. I "fullereni" della Shungite sono invece strutture C60 o C70 (costituite da 60 o 70 atomi di Carbonio) legate circolarmente, in modo da trattenere altri elementi: la Pietra nera della Carelia contiene di fatto tutti gli elementi chimici presenti sul pianeta, secondo la tavola periodica di Mendeleev.

UTILIZZO DELLA SHUNGITE

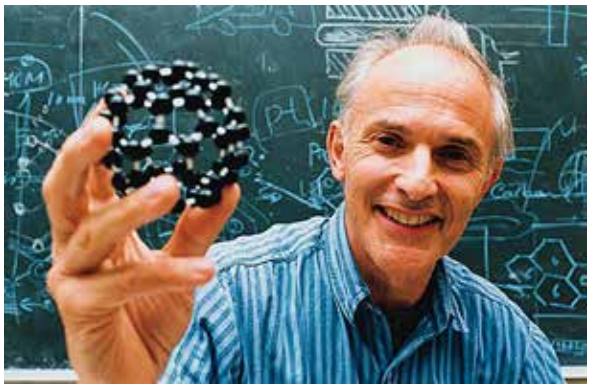
L'impiego della Shungite, secondo gli scienziati che l'hanno studiata, si spiega in termini di normalizzazione energetica ambientale e biologica, contro tutte le forze che in qualche modo creano "disturbo": la Shungite si dimostra infatti capace di neutralizzare onde elettromagnetiche, armonizzandole in modo che apparecchi come smart-phone, cellulari, Wi-Fi, computer, forni a microonde e televisori risultino meno dannosi per la salute.

La Shungite viene anche utilizzata con successo nella purificazione di acque reflue, eliminando sostanze organiche e inorganiche, quali derivati del petrolio, pesticidi, tensioattivi, ed altri inquinanti chimici, e per purificare l'acqua di rubinetto da cloruri, diossine e microrganismi patogeni.

L'acqua corrente su strati di Shungite evidenzia proprietà curative, soprattutto per la cura di malattie della pelle e su base allergica.

Medicazioni con acqua di Shungite sono utilizzate nel trattamento di ferite e per alleviare il prurito conseguente a punture di insetto.

Il lavaggio quotidiano del viso con quest'acqua migliora l'elasticità della pelle e pare abbia anche effetti nel trattamento dell'acne, mentre l'impiego nel lavaggio dei capelli determina visibile riduzione della forfora, e miglioramento generale in caso di capelli "grassi".



Bagni di Shungite si possono fare aggiungendo all'acqua un sacchetto con carbone di Shungite, che deve restare immerso per una decina di minuti, con effetti rivitalizzanti contro la stanchezza e miglioramento della tonicità cutanea e della circolazione sanguigna.
Per uso interno è descritta una "acqua di Shungite", ottenuta con 100 grammi di piccole pietre lasciate in ammollo per un paio di giorni in un litro di acqua, da bere quotidianamente a piccole dosi con effetti energizzanti e sul tono dell'umore. Personalmente utilizzo pietre di Shungite anche nella preparazione domestica di "acqua viva" e "acqua morta", con apparecchiature elettrolitiche che mi sono procurata in Russia a basso costo (di fatto acqua alcalina "viva", da bere, e acqua acida "morta", da utilizzare in alcune patologie cutanee: ne ho già parlato su questa rivista «ND, dicembre 2020»).
In agricoltura è allo studio l'utilizzo di Shungite quale fertilizzante e per mantenere l'umidità del terreno in zone povere di acqua. I prodotti della terra trattata con Shungite risultano più ricchi in Calcio, altri minerali e Fosforo, dimostrandosi le coltivazioni anche maggiormente resistenti a malattie parassitarie, con minore necessità di ricorso a pesticidi e incremento della produttività.

TIPI DI SHUNGITE

Esistono quattro tipi di Shungite, in funzione della percentuale di Carbonio presente
Shungite I Al 90-98% di carbonio e silicati (98-99% di carbonio-fullerene). Rarissima, preziosa e di aspetto semi-metallico, è molto leggera e di colore nero argenteo ed è l'unica utilizzabile per purificare l'acqua; non lavorabile in quanto stratificata.
Shungite II Al 60-90% di carbonio e silicati (32-34% di carbonio-fullerene, più magnesio, alluminio, zolfo ed altri elementi). Impiegata per la purificazione ambientale, contro l'inquinamento elettromagnetico. Lavorabile, viene utilizzata per realizzare piastre per telefoni cellulari e solidi geometrici (piramidi, cubi, sfere).
Shungite III e IV Al 30-50% di carbonio e silicati, le più economiche ma con effetti bioenergetici inferiori.

SHUNGITE E PROTEZIONE AMBIENTALE

La lavorazione di minerali di tipo II tagliati in "proporzione aurea" attiva la possibilità di modulazione energetica in funzione della forma realizzata:

- **Cubo**: per protezioni dal basso fino ad un'ottantina di centimetri. Si utilizza agli angoli di letti, tavole e finestre, dove risulta esaltata la sua azione protettiva "a scatola".
- **Sfera**: utilizzata per proteggere postazioni lavorative, vicino a schermi di PC e TV, dove svolge una protezione "a bolla" negli ambienti più frequentati, come il luogo di lavoro o il soggiorno. Trasforma le energie in modo meno intenso rispetto alla piramide ma

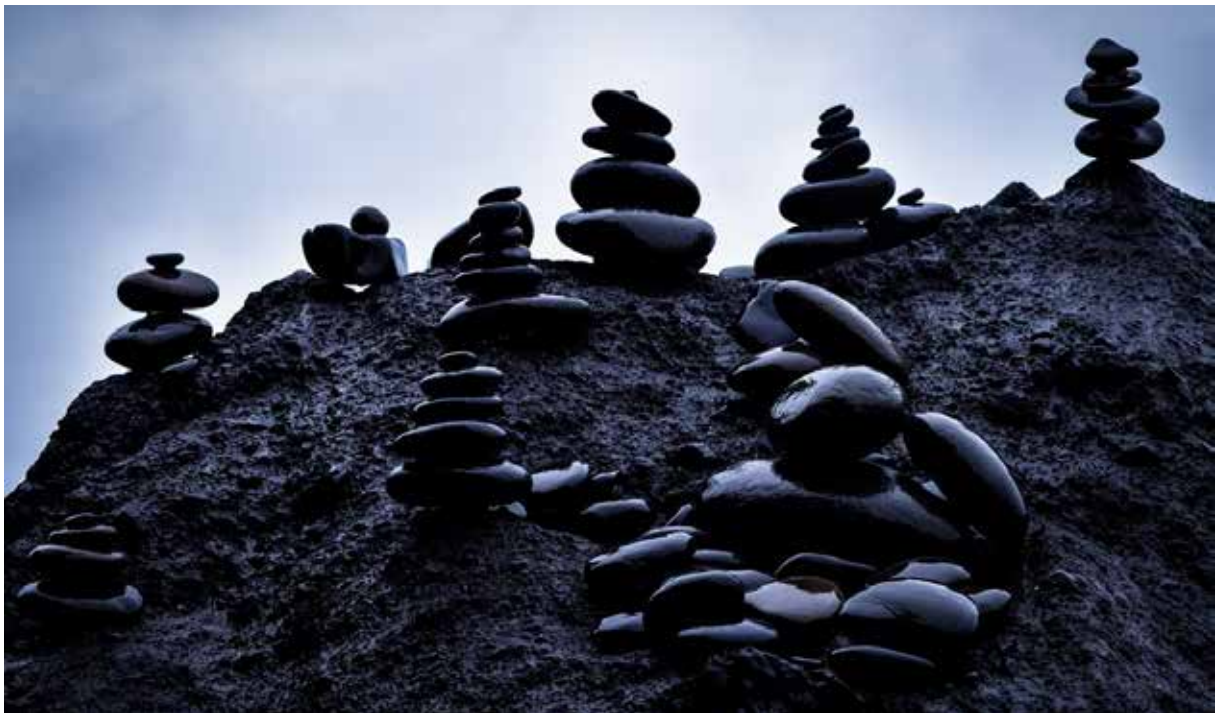
con raggio d'azione maggiore: chi la utilizza abitualmente riferisce aumento di concentrazione mentale e minor stanchezza.

- **Piramide**: per protezioni ambientali domestiche "a pioggia", collocata ad un paio di metri di altezza, capta onde elettromagnetiche e, secondo i cultori di filosofie emergenti, anche le "memorie dei luoghi", assorbendone e neutralizzandone le "informazioni" nocive. Va appoggiata su una superficie piana, orientando una faccia verso il nord magnetico, sopra televisori, radio, PC, telefoni senza filo e quadri elettrici

SHUNGITE E PROTEZIONE PERSONALE

Chi utilizza ciondoli realizzzati con questa pietra riferisce una maggior "stabilità", emotiva e mentale: i cultori di Medicina cinese suggeriscono l'applicazione a livello del chakra del cuore. Un uso interessante è sui telefoni cellulari, notoriamente da tempo sotto i riflettori per il pericolo di emissione di radiazioni nocive. Alcuni studi hanno rilevato che l'azione negativa dei cellulari è amplificata all'interno delle automobili, dove le onde elettromagnetiche non possono espandersi esternamente, "rimbalzando" contro le parti metalliche dell'abitacolo. In base a questa osservazione risulterebbe utile la presenza di solidi geometrici di Shungite ai

quattro angoli della vettura. Fondamentali saranno i risultati di ricerche in corso, ai fini di una corretta validazione scientifica ma il successo crescente fa capire che effetti soggettivi sono evidenti. Alla visione materialista occidentale queste osservazioni possono certamente risuonare discutibili, in quanto lontane dalla scienza cosiddetta "ufficiale": in realtà la bontà di un albero, secondo l'antica massima evangelica, si vede dai suoi frutti e non è infrequente osservare come conoscenze antiche, considerate con supponenza dalla scienza ufficiale, siano state successivamente "sdoganate" una volta chiarito in termini scientifici il meccanismo su cui gli effetti si basano. Scienziati dell'Est sono certamente all'avanguardia in questo scenario e il futuro, anche prossimo, ne potrà dare conferma.



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

Contrastare i processi degenerativi

Ascorbato di potassio con ribosio, il sale della vita

Paoli Guido, *Laureato in Fisica, Responsabile Scientifico - Fondazione Valsé Pantellini mail: guido@valsepantellini.org*

RIDEFINIRE IL CANCRO COME DIFETTO DI INFORMAZIONE

"*Siamo arrivati a progettare inibitori della proteasi per la cura dell'AIDS, a ingannare cellule staminali in modo da procurarci organi di ricambio e a inserire il gene alfa-carotene nel riso, senza aver compreso alcunché dei meccanismi di regolazione delle cellule. In ogni caso possiamo perfino inventare valide terapie anticancro, sebbene il cancro sia fondamentalmente una disfunzione della regolazione cellulare, perché in fondo ci proponiamo di uccidere il cancro, non di capirlo. Ma alla fine tutte queste tecniche straordinarie si basano su qualcosa che dal punto di vista scientifico possiamo definire un fallimento, perché gli abili manipolatori che ci si dedicano non sanno a che cosa stiano mettendo mano*." (Laughlin R -2005- : "*Un universo diverso. Reinventare la fisica da cima a fondo*". Codice Edizioni, Torino, p.187). Questa serie di considerazioni, del co-Premio Nobel per la Fisica nel 1998 Robert Laughlin, rimane a tutt'oggi pienamente efficace e profondamente vera, a mio modo di vedere. Trovo straordinario che sia stato un fisico che si è occupato di ben altro (l'effetto Hall quantistico) a inquadrare il cancro come un difetto di comunicazione cellulare, in linea con ciò che quasi

50 anni prima scriveva un altro Premio Nobel, Rita Levi-Montalcini: "*Prima di tutto il cancro non può essere definito come malattia. Almeno non nel senso che generalmente si dà al termine "malattia", che significa un processo patologico rapido o lento, reversibile od irreversibile dell'organismo, e non prende in considerazione la causa. Nel caso del cancro, dei due protagonisti, l'aggressore e l'aggredito, l'aggressore è altrettanto interessante quanto l'aggredito. Il cancro è la ribellione di una cellula (che moltiplicandosi ne genera milioni) alle leggi che regolano lo sviluppo e la vitalità di un organismo. […] Non collabora più con le cellule vicine, ma le aggredisce e le distrugge. E da questo momento l'organismo diventa lo schiavo di questo piccolo nucleo di cellule anarchiche*." (Levi-Montalcini R (2000): *Lettera da S. Louis del 10 marzo 1951*, riportata "in Cantico di una vita", Raffaello Cortina Ed., Milano).

Continuiamo ad impegnarci per "uccidere" il nemico, il mostro, l'alieno, il bastardo (e qualsiasi altra definizione ci venga a mente per definire il cancro), senza impegnarci davvero per capirlo e rifiutando a propri il messaggio che porta. Dico questo in punta di piedi, sottovoce e chiedendo scusa a tutti coloro che si trovano a tu per tu con questa realtà così impegnativa e che è capace di risucchiare ogni rivolo di energia e ogni risorsa disponibile. D'altra parte, la fisica quantistica ci svela un mondo (apparentemente) controintuitivo, in cui gli oggetti mostrano una duplice natura, intrinsecamente presente, esattamente come lo Yin e lo Yang. In questo senso esiste una complementarità fra salute e malattia, come fra ordine e disordine o fra vita e morte. Non c'è l'una senza l'altra. Se è vero che il cancro si possa presentare come un problema multifattoriale (inquinamento, fumo, alimentazione adulterata, stress prolungato e ripetuto, conflitti

FONDAZIONE VALSÉ PANTELLINI

Per la ricerca e lo studio delle malattie degenerative

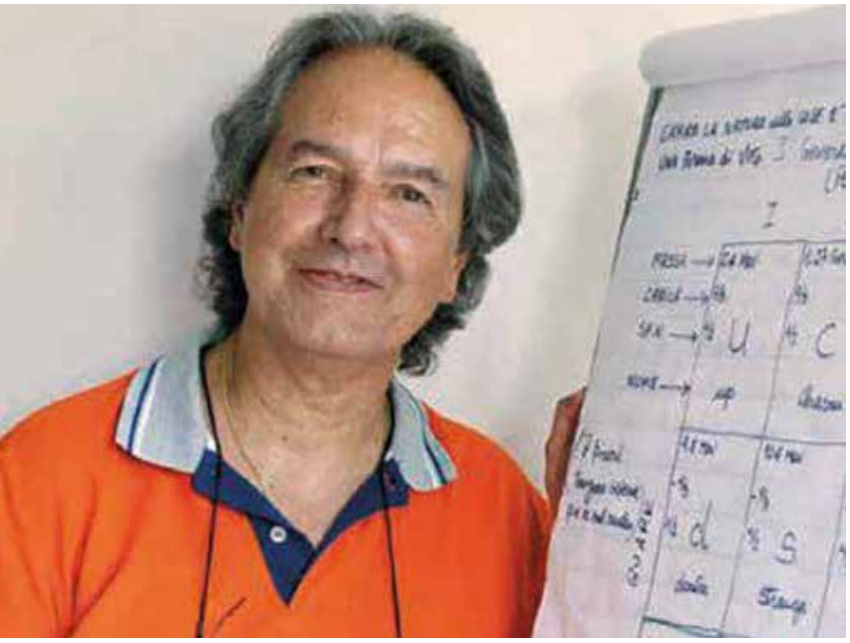
emotivi, esposizione a radiazioni, predisposizioni genetiche, elementi patogeni), dovremmo considerare possibile l'ipotesi che tutti questi "fattori scatenanti" abbiano un *denominatore comune* (per esempio la "traduzione" di tutti i fattori sopradetti in stress ossidativo) e che, quindi, possa essere ragionevole che una sola sostanza abbia le caratteristiche giuste per contrastare la proliferazione incontrollata delle cellule neoplastiche e addirittura poterne prevenire la formazione. È su questa base che trova una propria giustificazione l'impiego di ascorbato di potassio e ribosio, al di là dei risultati ottenuti in quasi sessant'anni di attività di ricerca (Paoli G. (2017): *Ascorbato di potassio con ribosio: la molecola intelligente*, "Pianeta Salute", Luglio/Agosto:14-18).

LA MOLECOLA INTELLIGENTE

Può una molecola essere intelligente? E che cosa significa che una molecola possa essere intelligente? Non si può certo pensare che possa rivelare caratteristiche proprie, o forse sì? Intelligenza è la capacità di attribuire un significato alle informazioni, ed è anche la capacità di attivare processi di associazione e coordinazione, attraverso i meccanismi di risonanza. Ma può essere anche vista come capacità di adattamento, come capacità di rispondere alle situazioni in modo appropriato. A questa domanda ho cercato di dare un senso attraverso alcune pubblicazioni (Paoli G (2020): "Ascorbato di potassio. La molecola intelligente per regolare le difese dell'organismo". Aam Terra Nuova Ed., Firenze; Paoli G (2022): *Can a molecule be "intelligent"? Unexpected connections between Physics and Biology*. "Open Journal of Biophysics", Vol.12 (4): 234-244), ricordando che sono i processi fisici basati sulla risonanza a permettere alle molecole di riconoscersi, identificare i partner, scegliere con chi fare coppia. Tutto questo, a mio modo di vedere, ci dice che ciò che avviene in natura è guidato non dalla casualità degli incontri e dalla fortuna di capitare al posto giusto nel momento giusto, ma da una meravigliosa logica che guida la vita sul nostro Pianeta, da una

Eliseo Pantellini

Gianfrancesco Valsè Pantellini



Guido Paoli

intrinseca capacità delle nostre molecole di seguire il flusso delle informazioni coerenti grazie ai processi di risonanza ed alle caratteristiche dell'acqua che modula la comunicazione a distanza. Quindi, la biochimica certamente regola i processi metabolici che avvengono nell'organismo, ma rappresenta solo l'ultimo anello di una catena di eventi che permette alle molecole di riconoscersi e di scegliersi consapevolmente, attraverso opportune mappe di riconoscimento, e questi eventi sono mediati dalla fisica (o, meglio, biofisica visto che si tratta di una sua applicazione ai sistemi viventi) ed in particolare, come detto sopra, dai fenomeni di risonanza coerente e dai campi elettromagnetici generati anche dall'acqua.

E questo mi fa pensare che le molecole possano quindi evidenziare delle caratteristiche che permettano loro di agire ***come se*** fossero in grado di operare delle scelte. Una molecola A è in grado di riconoscere la molecola B con cui deve interagire a prescindere da quelle che ha intorno, perché A e B sono in grado di stabilire fra di loro una sorta di codice di riconoscimento, una relazione che permetta loro di comportarsi ***come se*** avessero fissato un incontro al quale nessuna delle due vuole mancare. Per me questo fenomeno di risonanza è ciò che dà il senso al concetto di molecola intelligente che, nel nostro caso, è il complesso: ascorbato di potassio con ribosio.

IL SALE DELLA VITA

Quando si parla di ascorbato di potassio con ribosio ci si riferisce ad una molecola semplice e a dosaggio fisiologico, ma capace di produrre effetti estremamente importanti. Si tratta di un sale di potassio derivato dalla vitamina C (acido L-ascorbico) ottenuto mescolando estemporaneamente in 20 cc di acqua a freddo (temperatura ambiente):

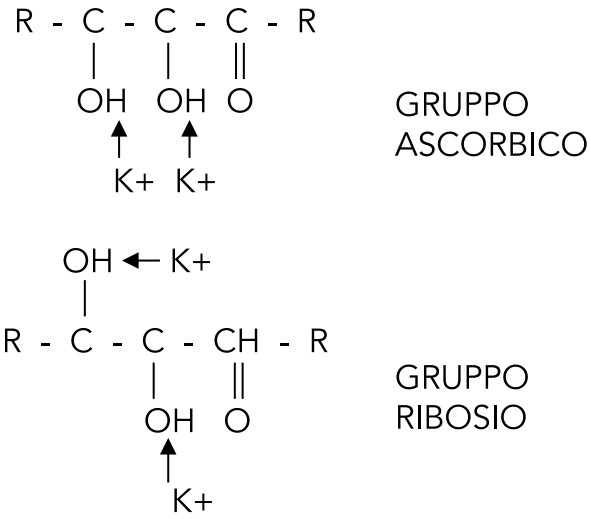
- 150 mg di acido L-ascorbico;
- 300 mg di bicarbonato di potassio;
- 3 mg di D-ribosio;

senza utilizzare cucchiaino metallico e sempre a stomaco vuoto.

La "virtù" di questa molecola (inizialmente nella formulazione "classica", senza ribosio) nel cercare di prevenire e contrastare i processi degenerativi e cancerosi, venne scoperta dal chimico fiorentino Gianfrancesco Valsé Pantellini alla fine degli anni '40 del secolo scorso, ed è alla base del metodo che porta il suo nome. I primi lavori dello stesso Pantellini furono pubblicati sulla Rivista di Patologia Medica nel 1970 e nel 1974, dopo attento e scrupoloso studio (Valsè Pantellini G: *Breve cenno sulla genesi dei tumori e sopra una eventuale terapia dei medesimi con sali di potassio e in particolare con ascorbato di potassio*. "Rivista di Patologia e Clinica", XXV (1970): 219-225; Valsè Pantellini G: *Legami idrogeno (H) e salificazione degli stessi da parte del potassio (K) nella strutturazione della materia vivente*. "Rivista di Patologia e Clinica", XXIX (1974): 193-198).

Il lavoro iniziato dal Dott. Pantellini, deceduto a dicembre 1999, è stato portato avanti con tenacia, intuizioni e coraggio dal figlio Eliseo, recentemente venuto a mancare (Dicembre 2022, lo stesso mese del padre), che ha dato vita, nel 2000, alla Fondazione che porta il loro nome (con sede in Spagna e succursale operativa in Italia, a Firenze) ed ai laboratori di ricerca nelle Asturie, a Noreña. Negli oltre 20 anni di attività sono stati attivati vari progetti scientifici con strutture italiane (Università di Parma, Siena e Ferrara) e spagnole (Università di Oviedo).

In un precedente articolo, pubblicato su "Pianeta Salute" e già precedentemente citato, avevo cercato di inquadrare l'azione dell'ascorbato di potassio con ribosio, anche sulla base del ruolo svolto dai singoli componenti, in relazione ai



meccanismi di stress ossidativo e processi degenerativi, giustificandone l'utilizzo nelle varie forme tumorali come molecola che possa agire sul denominatore comune che può innescare fisiologicamente tali processi.
L'ascorbato di potassio anche e soprattutto nella nuova formulazione con ribosio sembra interferire in modo importante con questo processo, proteggendo la cellula contro lo stress ossidativo (a livello di prevenzione) e cercando di inibire il meccanismo di proliferazione incontrollata (in presenza di patologia conclamata). Infatti, l'immissione di potassio all'interno di una cellula cancerosa, grazie all'azione di carrier della vitamina C e del ribosio, può indurre la corrispondente fuoriuscita di sodio (e quindi del glucosio) dall'ambiente intracellulare, subentrato in eccesso per lo squilibrio che ha generato il processo di trasformazione cellulare. In questo modo possiamo ottenere:

- Un tentativo di ripristino del pH locale intracellulare ai valori corretti (lieve acidità);
- una rapida diminuzione delle riserve nutritive delle cellule neoplastiche, riducendo la glicolisi e reintroducendo un blocco potenziale sulla mitosi, così sembra possibile inibire il processo di proliferazione incontrollata.

Non deve sorprendere più di tanto che un composto così semplice possa mostrare effetti così importanti, perché si tratta di elementi fisiologici fondamentali per il corretto funzionamento dei sistemi biologici.

Anche se i dati presentati si riferiscono particolarmente alle patologie oncologiche, è importante sottolineare che l'ascorbato di potassio con ribosio permette di operare su diversi livelli:

- **in prevenzione**, mantenendo le corrette concentrazioni degli elettroliti e regolando il metabolismo cellulare. In questo senso il composto si comporta da vero e proprio nutraceutico;
- **in presenza di rischio degenerativo**, offrendo alla cellula una possibile azione di protezione e correggendo il bilancio elettrolitico;
- **in presenza di patologia autoimmune** per tentare di "correggere" l'informazione alterata a livello del sistema immunitario.

Proprio in merito alla prevenzione e riconoscendone un'importanza decisiva per cercare di limitare il rischio di insorgenza di malattie degenerative, la Fondazione Valsé Pantellini, con la supervisione dei medici referenti (Dott. Andrea Bolognesi e Dott. Claudio Allegrini), ha reso disponibile un **modello di anamnesi** per valutare nel modo migliore la condizione di "partenza" delle persone che si rivolgono alla ns. struttura per cercare di mantenere un corretto stato di salute, così da poter proporre il dosaggio di ascorbato di potassio, con o senza ribosio, ritenuto più utile in ciascuna situazione. Infatti, è sempre opportuno che venga fatta una valutazione da personale medico competente per suggerire le dosi più idonee caso per caso.

È importante anche sottolineare che il metodo Pantellini non si pone in alternativa alle terapie ospedaliere, ma si configura come metodica integrativa e complementare. Si può quindi somministrare anche in presenza di chemioterapia (ma non negli stessi giorni di assunzione dei farmaci citotossici) e radioterapia (con opportune modifiche dei dosaggi).

Fra il 2007 ed il 2014, grazie al lavoro della Prof.ssa Cecilia Anichini, pediatra e genetista dell'Università degli studi di Siena (adesso in pensione), è stato possibile somministrare l'ascorbato di potassio con ribosio a bambini affetti da malattie rare (come le sindromi di Marfan, Costello, Beckwith-Wiedemann e Prader-Willi) ed orfane (nel senso che non ci sono farmaci che contrastino efficacemente queste patologie), con aumentato rischio oncologico.
I risultati sono stati davvero incoraggianti, e

sono stati pubblicati su varie riviste scientifiche internazionali (Anichini C et al: *Beckwith-Wiedemann Syndrome: Potassium Ascorbate with ribose Therapy in a Syndrome with High Neoplastic Risk*. "Anticancer Research" 31, (2011): 3973-3976; Anichini C et al: *Antioxidant effects of potassium ascorbate with ribose therapy in a case of Prader Willi Syndrome*. "Disease Markers" 33, (2012): 179-183; Anichini C et al: *Antioxidant Effects of Potassium Ascorbate with Ribose in Costello Syndrome*. "Anticancer Research" 33, (2013): 691-696; Anichini C et al: *Antioxidant strategies in genetic syndromes with high neoplastic risk in infant*. "Tumori", 100, (2014): 590-599). Queste ricerche hanno evidenziato come la somministrazione di ascorbato di potassio con ribosio in patologie rare e orfane abbia migliorato sensibilmente le condizioni generali ed obiettive di questi bambini (per esempio, miglioramenti dell'attività cardiaca e delle caratteristiche dei capelli e della cute, miglior controllo del peso), ed abbia ridotto significativamente i parametri di stress ossidativo (che normalmente sono molto elevati e che giocano un ruolo importante nella cancerogenesi), con incremento dei parametri di difesa (SOD, catalasi, glutatione).

Un interessante lavoro portato avanti da un gruppo di studio che ha messo insieme ricercatori delle Università di Ferrara e Siena, pubblicato sulla rivista "Oxidative Medicine and Cellular Longevity" (Cavicchio C et al. (2017): *Potassium Ascorbate with Ribose: Promising Therapeutic Approach for Melanoma Treatment*. "Oxidative Medicine and Cellular Longevity", Volume 2017. Article ID4256519, 12 pages. https://doi.org/10.1155/2017/4256519), con il supporto dell'amico e compianto Dott. Duccio Calamandrei e la supervisione del Prof. Giuseppe Valacchi, ha evidenziato come l'ascorbato di potassio con ribosio utilizzato su linee cellulari di melanoma ne abbia ridotto la vitalità e la proliferazione (inclusa una diminuzione nel volume e nelle dimensioni di tali cellule neoplastiche), tanto che gli autori lo propongono come un approccio adiuvante in aiuto alle terapie convenzionali nel trattamento del melanoma.

Fra la prima e la seconda decade di questo secolo è stato sviluppato un nuovo filone della ricerca che dura tutt'oggi e che coinvolge il ribosato di potassio, cioè la combinazione D-ribosio e bicarbonato di potassio (denominato fino a poco tempo fa: K-D:Rib) come molecola:

- che possa interferire nei meccanismi di replicazione virale (Paoli G (2022): *Ribosato di Potassio e SARS-CoV-2*. "ND, Natura Docet, la Natura insegna", Ottobre:18-22), grazie alla collaborazione fra il Gruppo Europeo Biochemical Research (con sede nelle Asturie, in Spagna) insieme con il Laboratorio di Virologia del Servizio di Microbiologia dell'HUCA (Hospital Universitario Central de Asturias) e la Fondazione Valsé Pantellini
- che possa tentare di contrastare la proliferazione delle cellule tumorali con modalità diverse ma sinergiche con l'ascorbato di potassio con ribosio.

Proprio in questa ultima direzione sono stati indirizzati i lavori di laboratorio su linee cellulari sane e tumorali, portati avanti dal gruppo della Sezione di Biofisica e Fisica Medica del Dipartimento di Sanità Pubblica dell'Università di Parma (poi afferito nel Dipartimento di Neuroscienze) diretto dalla compianta Prof. Ida Ortalli, grazie alla collaborazione con la Prof. Simonetta Croci e con il Dott. Luca Bruni.

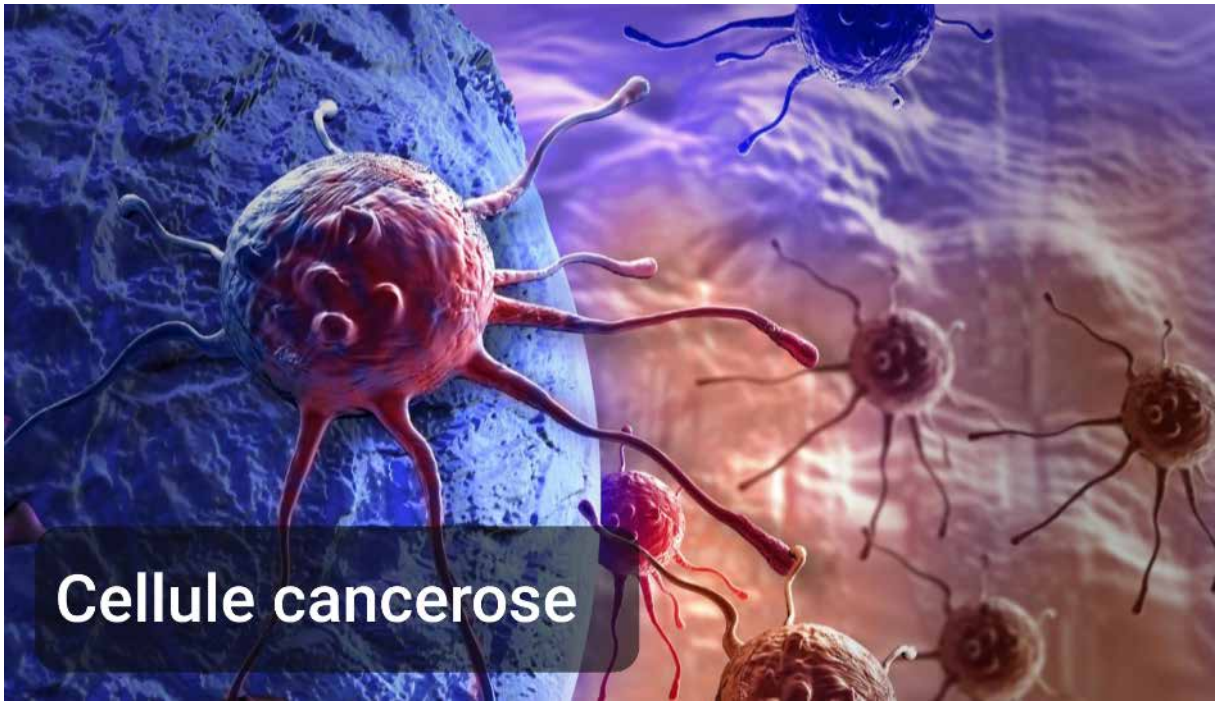
Su questo composto sono stati pubblicati alcuni lavori dal sopradetto gruppo (con il supporto della Fondazione stessa).

È stata così evidenziata un'azione di questo composto per ridurre la velocità di proliferazione agendo sul tempo del ciclo cellulare delle cellule tumorali del seno esaminate (tumore primario triplo negativo e metastasi polmonari di "quel" primario), mentre la somministrazione di K-D:Rib ad una concentrazione di 5mM a cellule sane dello stesso seno non mostra alcuna tossicità né provoca variazioni morfologiche o di crescita rispetto alle stesse cellule non trattate (Croci S, Bruni L: *Potassium bicarbonate and D-ribose effects on A72 canine and HTB-126 human cancer cell line proliferation in vitro*. "Cancer Cell Int" (2011), 11:30 (open access dal sito di Cancer Cell International); Bruni L, Babarinde AA, Ortalli I, Croci S: *K-D:rib dampens Hs 578T cancer cell chemoinvasion and proliferation*. "Cancer Cell Int" (2014), 14:77 (open access dal sito di Cancer Cell International); Bruni L, Croci S: *K:D-Rib: cancer cell proliferation inibitor and DNAzyme folding pro-*

moter. "Journal of Biological Research" (2014), Vol.87:2135 (articolo in open access); Bruni L: *Antitumorigenicità del D-ribosio e KHCO3 sulla linea di carcinoma mammario Hs 578T ed effetti sulla linea d'epitelio mammario umano non tumorale HS 578BST*. "Tesi di Dottorato di Ricerca in Biotecnologie". Università degli studi di Parma, XXVI Ciclo - Anni 2011-2013).
La cosa importantissima da sottolineare è che il composto non è genotossico, cioè non va a creare problemi al DNA né delle cellule tumorali né tanto meno di quelle sane (anche perché si tratta di una sostanza fisiologica, cioè che l'organismo conosce e riconosce perfettamente), ma agisce a livello metabolico. Nelle cellule sane, la sua azione va a regolarne e modularne le funzioni, mentre in quelle tumorali va a ridurne sempre più la riserva energetica, cioè cerca di "affamarle" (riduzione del glucosio).
La Biochemical Research, insieme alla Fondazione Valsé Pantellini, sta portando avanti una nuova linea di ricerca sulle linee cellulari utilizzando la tecnica della co-coltura, cioè una coltura cellulare nella quale due tipi di cellule, sane e tumorali, sono contemporaneamente presenti (in concentrazioni valutate attraverso saggi preliminari), in modo da simulare con maggiore coerenza la complessità del microambiente tumorale in cui valutare il comportamento delle cellule tumorali in un ambiente in cui ci siano anche quelle sane.
L'obiettivo di questo studio è quello di confermare "*in vitro*" un'osservazione "sul campo" fatta anche dallo stesso Dott. Pantellini e dai medici consulenti della Fondazione e cioè che una frazione di cellule tumorali può rimanere in "stand-by", senza evidenziare alcuna attività replicativa, finché si mantiene il trattamento.

Per questo l'assunzione di ascorbato di potassio con ribosio non deve essere mai sospesa (dal nostro punto di vista si tratta di un nutraceutico fondamentale).

Vorrei ribadire l'importanza di aprire una discussione seria, uscendo da meccanismi standardizzati e da posizioni chiuse ed arroccate, perché l'obiettivo non è stabilire chi abbia ragione e chi torto ma come poter essere di aiuto alle persone nel miglior modo possibile, per tutelarne la dignità ed il diritto al rispetto assoluto della vita. Non ci possiamo più permettere di far finta che certe strategie, scientificamente documentate, siano paragonabili a delle barzellette, perché il tempo passa ma ancora nessuno possiede la verità sul cancro. È dal lavoro congiunto di competenze diverse che si può intravedere una strada che permetta di fare davvero luce su questioni così decisive per la salute umana.



Fisiologia sportiva

Metabolismo e performance muscolare nell'atleta

Andrea Savini, *Visiting Professor St. George Campus, Laureato in Scienze motorie, membro del Comitato scientifico di ND*

IL RUOLO DELLA NUTRIZIONE

Esistono molteplici tecniche tese a salvaguardare la salute generale dell'atleta e di conseguenza quella del suo apparato muscolo/tendineo/scheletrico, un complesso di norme e regole tese ad ottimizzare il mantenimento dell'equilibrio omeostatico. Tra queste, l'alimentazione riveste un'importanza primaria, non solo per la salute in senso stretto, ma anche per le ripercussioni su tutto il comportamento psico-fisico. Nonostante la moderna scienza medica abbia da tempo stabilito validi principi generali per una corretta igiene di vita, si è andato gradualmente instaurando nella pratica comune un modo di vivere e di alimentarsi sempre più innaturale, le cui conseguenze sono state forse sottovalutate, ritenendo che la capacità di adattamento dell'organismo umano avrebbe evitato ripercussioni negative sulla salute. Questa speranza si è però rivelata in parte vana: è stato dimostrato come numerose malattie che caratterizzano la nostra civiltà (malattie tromboemboliche, infarto miocardico, colite ulcerosa, diverticolosi, polipi intestinali, cancro del colon) sono correlate col carattere innaturale dell'alimentazione moderna. La controprova è stata data da ricerche epidemiologiche, in particolare quelle dell'inglese Denis P. Burkitt, che misero in evidenza un aumento significativo di queste malattie in popoli asiatici e africani, in seguito all'adozione di diete di tipo occidentale. L'attuale alimentazione, con tutto il suo sovraccarico di additivi chimici, risulta essere inoltre responsabile anche di turbe della psiche, particolarmente nei ragazzi, sotto forma di disordini del comportamento (irrequietezza, aggressività, stato di tensione ansiosa, difficoltà di apprendimento). Che non si tratti di un rapporto ipotetico è dimostrato dal fatto che, attuando una alimentazione naturale, si può ottenere la scomparsa di questa sintomatologia: è evidente che non si può fare a meno di chiedersi come si sia potuto giungere ad una situazione del genere, nonostante la guida e il controllo della scienza tecnologica dell'alimentazione. Studiando retrospettivamente questo problema, si può rilevare che nel processo di evoluzione e trasformazione dell'arte di vivere e di alimentarsi, fino a diventare una vera e propria scienza, fondata su solide regole igieniche, vennero giustamente eliminate alcune norme empiriche ed errate, ma nello stesso tempo vennero emarginati anche alcuni principi che erano stati custoditi dalla tradizione come autentiche verità: è quindi strategico consolidare una coerente coesione tra scienza e buon senso attraverso il recupero di quei principi generali dei quali può essere dimostrata, oltre che una correlazione con le leggi naturali, anche una validità pratica non disgiunta da un fondamento scientifico.

Sempre più si afferma pertanto, a maggior ragione nell'atleta ed in chi sopporta carichi di lavoro sportivo continuativi ed impegnativi, la necessità assoluta di effettuare scelte alimentari

ed eventualmente di integrazione/supplementazione coerenti sia per completezza dei substrati energetici che per qualità degli alimenti e degli eventuali integratori utilizzati. Se l'obiettivo finale è quello di ottimizzare le prestazioni fisiche, quello primario ed imprescindibile dovrebbe essere quello di tutelare la competenza immunitaria e lo stato generale di salute del soggetto attraverso alimenti ed integratori ricchi di capacità nutritiva e che siano il più possibile scevri da additivi chimici, inquinanti e materie contaminanti in genere: diversamente, "il sistema salute uomo", con il tempo, potrebbe essere destinato ad avere capacità prestative non ottimali ed una continua deplezione della competenza organico-fisica in generale.

ACQUA E SPORT

Quando si parla di nutrizione, a maggior ragione nell'atleta, è fondamentale partire dalla idratazione, fase nutrizionale maggiormente fondamentale ed imprescindibile, considerando che le masse muscolari sono costituite in percentuale prevalente proprio dall'acqua stessa: motivo per cui le capacità muscolari sia prestative che di recupero dipendono innanzitutto dall'equilibrio ottimale consumo/reintegro. Va seriamente considerato che una perdita di liquidi del 2% del peso corporeo comporta uno scadimento delle prestazioni che si riducono fino ad un -30%. Fra il 6 e 10% di deplezione idrica si possono registrate difficoltà di termoregolazione con il rischio di incorrere in un colpo di calore fino al coma.

Sono molteplici le variabili che influenzano una corretta idratazione: la quantità, la qualità e i tempi di assunzione. La prima barriera alla disponibilità all'ingestione dei liquidi è data dalla velocità di svuotamento gastrico, che è di circa 1 litro/ora, (15-20 ml/minuto) velocità che diminuisce rapidamente in caso di liquidi iperosmotici o altamente energetici. Si dovrà quindi iniziare un'attività fisica già con una buona idratazione e proseguirla con assunzione di liquidi di 150-300 ml ogni 15-20 minuti.
La comparsa della sete avviene quando c'è una perdita di liquidi superiore al 2% del peso corporeo, ciò implicata già un decadimento della performance ed un difficile recupero dell'idratazioni per attività fisiche intense. Le perdite di liquidi variano da 0,5 litri l'ora fino ad arrivare a picchi, in condizioni particolarmente estreme, a 4 litri l'ora: il sudore riesce a dissipare fino ad un massimo dell'80% del calore prodotto e oltre tale condizione, se l'idratazione non sarà quali/quantitativamente adeguata, si assisterà un accumulo di calore corporeo.

IL BILANCIO ENERGETICO

Prima di valutare il "cosa", va innanzitutto identificato il "quanto" un atleta debba mangiare in funzione del rapporto tra metabolismo basale e consumo energetico muscolare.

Dal grafico si può notare come il bilancio energetico nel soggetto che svolge regolare attività fisica blanda aumenti tra il 15 e il 30% rispetto al metabolismo basale del soggetto sedentario. Nell'atleta il bilancio energetico può variare in maniera significativa a seconda del tipo di allenamento, della sua intensità e della tipologia di sport praticato arrivando fino a un + 200%. Il costo energetico dell'attività fisica viene stimato in MET, una unità di equivalente metabolico che viene identificata in 1 MET = 1 Kcal/kg/ora. A secondo della disciplina sportiva e degli obiettivi individuali, ci possono essere variazioni sulla frequenza, sull'intensità e sulle tipologie

di allenamento che possono essere raggruppati in quattro categorie: aerobico, anaerobico, flessibilità e mobilità, equilibrio e coordinazione.
Il corpo umano ha bisogno di un apporto costante di energia per svolgere tutte le attività e le funzioni quotidiane e ciò avviene trasformando il cibo in energia. L'energia del cibo che non viene subito utilizzata viene immagazzinata nel corpo, ad esempio in forma di grasso o glicogeno: il corpo attua diversi processi per rilasciare energia e adeguarsi al fabbisogno energetico in situazioni diverse, che si tratti di attività marginali o di correre una maratona.

METABOLISMO ENERGETICO AEROBICO E ANAEROBICO

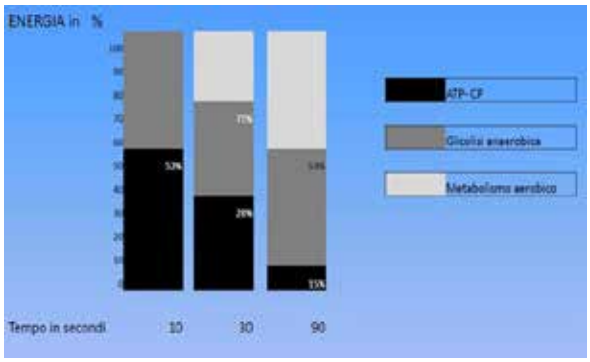
Alcuni processi sono "aerobici", dove "aer" si riferisce all'uso dell'ossigeno nel processo di produzione di energia dei muscoli: altri sono "anaerobici" e pertanto non richiedono ossigeno. A seconda della durata e dell'intensità dell'attività fisica, il corpo ha bisogno di produrre energia nel modo più efficace, e i processi aerobici e anaerobici spesso si completano a vicenda. Il fatto che l'energia necessaria durante l'esercizio provenga da processi aerobici o anaerobici dipende dall'intensità, dalla durata e dai tipi di fibre muscolari coinvolte. Quando si svolgono esercizi anaerobici, il corpo lavora intensamente per un breve periodo di tempo e quindi ha un bisogno immediato di energia: tale energia proviene da componenti che sono già immagazzinati nel corpo e già disponibili. Il processo non richiede ossigeno, ma la quantità di energia che può essere rilasciata in questo modo è piuttosto limitata.
Il sistema aerobico è più lento del sistema anaerobico poiché l'ossigeno deve raggiungere i muscoli attraverso la circolazione prima di rilasciare energia: durante gli esercizi aerobici, che sono meno intensi ma durano più a lungo, i polmoni e il cuore lavorano per un maggior tempo per fornire ossigeno. Il corpo utilizza questo ossigeno per abbattere le fonti di energia come i grassi e il glucosio al fine di rilasciare l'energia necessaria ad eseguire l'esercizio: in generale, i processi aerobici utilizzano l'ossigeno per produrre più energia rispetto ai processi anaerobici, ma questi ultimi rilasciano energia più velocemente.

In quello che viene solitamente classificato come esercizio aerobico, i processi aerobici predominano nel rilascio di energia che il corpo può utilizzare nell'attività.
L'esercizio aerobico viene spesso definito come esercizio di resistenza o "cardio" e si verifica quando i principali muscoli del corpo si muovono in modo ritmico per un lungo intervallo di tempo: comporta l'aumento del consumo di ossigeno da parte del corpo, che reagisce aumentando la respirazione e la frequenza cardiaca. Questo tipo di esercizio è importante per molte funzioni e aiuta a mantenere in salute la funzione cardiorespiratoria: esempi sono la corsa di mezzofondo e fondo, il ciclismo su strada ed il nuoto di mezzofondo e fondo. Tra le altre evidenze, esistono molteplici dimostrazioni di come questo tipo di esercizio svolto entro una determinata frequenza cardiaca specifica (60-65% della soglia cardiaca massima individuale) consenta una ottimale gestione e stabilizzazione ponderale. L'esercizio anaerobico, in quanto

allenamento di forza e potenza, migliorerà la potenza, la forza e le dimensioni dei muscoli: ciò include l'esecuzione di esercizi ad elevata intensità per una breve durata, di solito da alcuni secondi a pochi minuti.
Tutti gli esercizi di sprint, sollevamento pesi (pesi liberi o macchine), esercizi con bande di resistenza, flessioni, trazioni, squat, affondi, sono esempi tipici di esercizio anaerobico utile a sviluppare esplosività muscolare. Sia l'esercizio aerobico che quello anaerobico sono importanti per un atleta a seconda del periodo della stagione e dagli obiettivi pianificati: l'esercizio aerobico aumenta principalmente la resistenza cardiovascolare, mentre l'esercizio anaerobico incrementa soprattutto la forza muscolare.

BIOCHIMICA MUSCOLARE

L'ATP (adenosintrifosfato) viene utilizzato da tutti i processi biologici, è un composto formato da adenosina legata a tre molecole di fosfato: l'enzima ATPasi lo scinde in ADP e P liberando pertanto energia: nel muscolo è presente in piccole quantità, viene utilizzato per la fase iniziale del movimento mentre per movimenti maggiori di due secondi è necessario rigenerarlo.



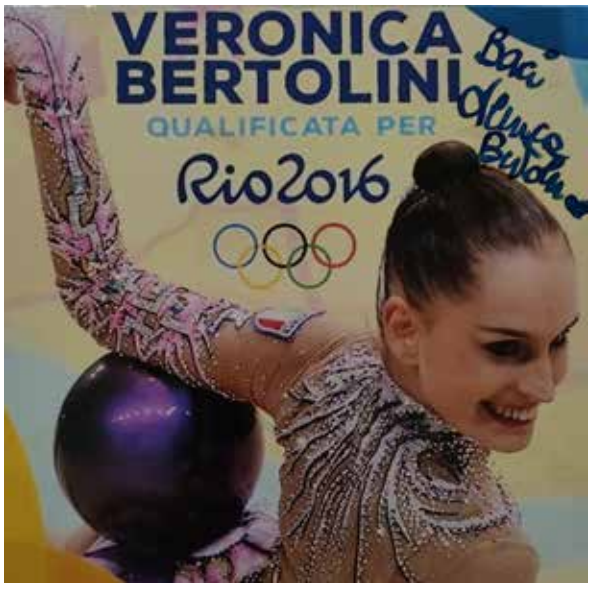
Ogni attività sportiva è caratterizzata in senso biomeccanico, energetico e metabolico ed ognuna ha specifiche richieste di energia e perciò specifiche fonti energetiche. La scelta del tipo di pasto, qualità e quantità, è fondamentale e va programmata in funzione del tipo di attività fisica: non solo per i substrati necessari a fornire l'energia, ma anche in relazione ai tempi di digestione.

Carboidrati

I carboidrati forniscono energia di rapido utilizzo e sono fondamentali per reintegrare il glicogeno muscolare: il loro apporto è ampiamente influenzato dal tipo di lavoro svolto e dalla sua intensità.
Un apporto eccessivo di carboidrati e/o zuccheri semplici, specialmente se assunti tutti assieme, proprio per la loro velocità di assorbimento provoca una compromissione della composizione corporea con un aumento della percentuale di grasso. Al contrario, uno scarso apporto di carboidrati, in particolare in atleti ad elevato standard di rendimento, provoca inizialmente la riduzione delle scorte di glicogeno, poi una riduzione delle prestazioni sportive ed infine, nel medio/lungo periodo, deplezione di energia fino ad una condizione astenica. In casi specifici, possono essere pianificati particolari piani alimentari che prevedano una calibrata riduzione dei carboidrati senza creare deficit per l'atleta. 30 gr. di carboidrati forniscono circa il 5% di una razione calorica di 2000 Kcal.
Se gli zuccheri semplici possono essere assunti fino a 10-15 minuti prima di un allenamento, i carboidrati complessi devono essere assunti da 45 minuti ad un'ora prima. È possibile utilizzarli assieme e si consiglia un'assunzione che va dalla mezz'ora ai 45 minuti prima dell'allenamento. Nel post allenamento una assunzione di zuccheri semplici (effettuata il prima possibile) permette di recuperare velocemente le scorte di glicogeno e contrastare il catabolismo muscolare.

Proteine

La visione scientifica è che l'allenamento aumenti il fabbisogno di proteine: una attenzione

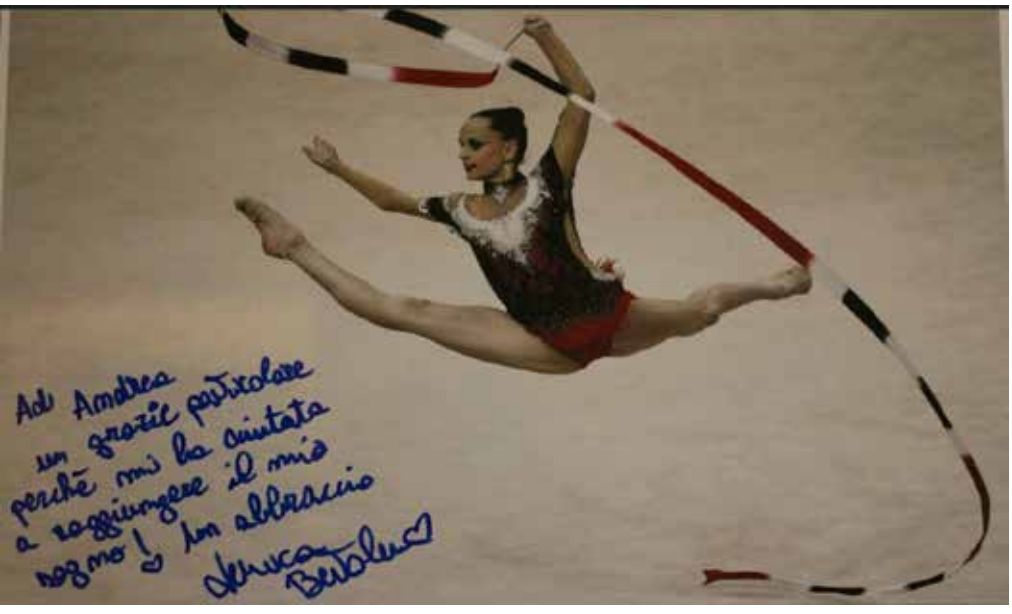


particolare va posta alla differenziazione tra percentuale di proteine e grammi di proteine per Kg. di peso corporeo.
Soprattutto nell'atleta, sono indispensabili per supportare i processi riparativi delle fibre muscolari danneggiate in risposta allo stimolo allenante, per supportare lo sviluppo della massa muscolare ed in misura minore per fornire energia.
A parità di proteine ingerite, vi sono diversi fattori che intervengono nel loro metabolismo:

- orari di consumo in relazione all'esercizio
- combinazione di proteine e carboidrati
- composizione amminoacidica e rapidità di assorbimento delle proteine consumate
- partecipano al costo energetico nelle attività di resistenza (3-5 %), circa 8-10 gr. per un' ora di attività, circa 20-25 gr. per 2 ore di attività
- un ridotto apporto di carboidrati durante allenamenti intensi può incrementare le riichieste di proteine

Andrebbero assunte almeno un'ora e mezza prima dell'allenamento, specialmente se associate a quote lipidiche (carni grasse). Associate ad una quota di zuccheri semplici vengono "utilizzate" in modo migliore. Nel post allenamento, una assunzione effettuata preferibilmente entro 45 minuti sempre in associazione a zuccheri semplici, permette di sfruttare la finestra anabolica, favorendo una riparazione più veloce del tessuto muscolare ed un incremento della massa magra.

Lipidi
Nell'elaborazione di una dieta per l'atleta, la percentuale di grassi spesso non viene calcolata ma è la rimanente percentuale dopo aver calcolato il fabbisogno glucidico e proteico: occorre prestare invece molta attenzione perché in alcune discipline l'apporto di lipidi è fondamentale specie in sport di resistenza o per specialità svolte in ambienti freddi.
L'introito giornaliero quantitativo e qualitativo di lipidi negli atleti non differisce di molto da quello della popolazione generale, ovvero circa un 25-30 %.
Nelle discipline di destrezza e negli sport misti il fabbisogno può scendere leggermente fino ad un 22-25%, mentre ce ne sarà un maggiore bisogno negli sport di lunga durata o in condizioni particolari. I grassi saturi devono essere inferiori al 10 % (burro, pancetta, lardo, carni grasse). Da favorire sarà il consumo di grassi polinsaturi, gli acidi grassi omega-6 e omega-3 devono avere un rapporto di circa 4:1 seppure solitamente si consiglia un rapporto di 2:1
Andrebbero assunti almeno due ore prima dell'allenamento, per arrivare a 4 ore in caso di grassi fritti (sempre sconsigliati soprattutto se prima di una prestazione). In alcuni sport di lunga durata, o particolari giornate di competizione possono essere utilizzati sia come fonte energetica, sia per modulare/regolare l'assunzione di zuccheri e quindi possono essere assunti anche unitamente ai carboidrati in tempi più ravvicinati.



Verdure
Quelle cotte si digeriscono più velocemente: un consumo eccessivo di verdura è sempre da evitare se si deve affrontare uno sforzo fisico dopo poco tempo. La logica suggerisce pertanto di considerare il processo di idratazione, alimentazione ed eventuale integrazione, come parti integranti il piano di lavoro finalizzato ad ottimizzare la performance a seconda dei vari periodi della stagione, partendo innanzitutto dalla capacità di competenza del sistema immunitario e dell'equilibrio dello stato di salute generale dell'organismo.

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

Pesticidi in agricoltura

L'alternativa naturale esiste
Il modello Valle d'Aosta

Marcello Lofrano
Presidente ATTA - Associazione Tossicologi e Tecnici Ambientali, Direttore St. George Campus, membro del Comitato scientifico di ND

IL COMUNICATO DEL WWF

Riteniamo opportuno aprire questo importante articolo del Presidente A.T.T.A. riportando integralmente il Comunicato-stampa del recente 7 febbraio diffuso dal WWF, a dimostrazione di quanto la situazione generale in argomento sia compromessa, coinvolgendo non solo la redditività agricola ma la stessa salute umana e del Pianeta: "La cancellazione degli obiettivi di riduzione dei gas climalteranti in agricoltura e il ritiro del Regolamento SUR per la riduzione dell'uso dei pesticidi da parte della Commissione europea costituiscono un grave colpo alle Strategie del Green Deal e alla tutela dell'ambiente e della salute dei cittadini

I piani dell'Unione europea per ridurre le emissioni dei gas prodotti dall'agricoltura (che contribuiscono pesantemente al cambiamento climatico) e per dimezzare l'uso e il rischio dei pesticidi e proteggere la nostra salute e gli ecosistemi più sensibili, sono stati sacrificati per dare una risposta retorica alle proteste degli agricoltori.

La Strategia Farm to Fork del Green Deal, insieme alla Strategia Biodiversità 2030, affrontava, per la prima volta in modo sistemico, il tema della sostenibilità ambientale, sociale ed economica dalla produzione in campo fino al consumo e allo spreco degli alimenti, responsabilizzando sia gli agricoltori sia i comuni cittadini. La sola agricoltura a livello globale contribuisce al 22% delle emissioni dei gas climalteranti, il 9% a livello di Unione europea e il 7% a livello italiano, ma se calcoliamo tutte le emissioni dell'intera filiera agro-alimentare il contributo stimato a livello globale può arrivare al 37%.

In Europa e in Italia, l'agricoltura è la principale causa di perdita degli habitat naturali e delle specie selvatiche. La distruzione di habitat e specie mette in crisi la stessa produzione agricola: negli ultimi 30 anni abbiamo perso il 70% della biomassa di insetti volatori, la maggior parte impollinatori, che garantiscono l'80% della produzione agricola. In Italia nel 2021 sono stati venduti oltre 50 milioni di kg di sostanze chimiche per l'agricoltura, e, il nostro Paese si colloca al terzo posto in Europa, dopo Spagna e Francia, per vendita di prodotti fitosanitari. La proposta di Regolamento per l'utilizzo sostenibile dei fitofarmaci (SUR) era stata presentata il 22 giugno del 2021 dalla Commissione europea e conteneva al suo interno obiettivi di riduzione dell'uso dei pesticidi legalmente vincolanti per gli Stati membri. Dopo quasi due decenni di tentativi falliti di ridurre l'uso di sostanze chimiche di sintesi in agricoltura e dopo le iniziative dei cittadini europei culminate nella raccolta di 1,1 milioni di firme per chiedere una drastica riduzione dell'uso delle sostanze chimiche in agricoltura, questa sarebbe stata la prima proposta concreta che poteva far virare l'agricoltura europea verso una reale maggiore sostenibilità, con ricadute positive sulla salute dei cittadini (ad iniziare da quella degli agricoltori) e la tutela della natu-

ra. Il ritiro della proposta di Regolamento da parte della Commissione europea arriva dopo la bocciatura da parte del Parlamento europeo, accogliendo così le richieste delle Associazioni agricole che purtroppo coincidono sempre più con quelle e dell'industria dell'agrochimica e sempre meno dei piccoli e medi produttori.

Nonostante il nostro Paese stia già dimostrando di poter essere un esempio virtuoso in Europa nella riduzione dell'uso dei pesticidi, grazie alle sempre più numerose aziende che scelgono l'agricoltura biologica (il 17,4% della Superficie Agricola Utilizzata condotta con metodo biologico contro il 9% della media europea), hanno prevalso ancora una volta gli interessi economici delle potenti corporazioni agricole e dell'industria dei pesticidi. 'Gli attuali giochi politici per abbandonare gli obiettivi di sostenibilità del Green Deal europeo non garantiranno la sicurezza alimentare indicata come pretesto per dilazionare i tempi della transizione ecologica della nostra agricoltura , ma rischiano invece di causare un peggioramento delle crisi ambientali- dichiara Eva Alessi, Responsabile Sostenibilità del WWF Italia-. Gli effetti del cambiamento climatico e della perdita di biodiversità stanno già causando impatti devastanti sui raccolti e mezzi di sussistenza in tutto il mondo. La finestra di opportunità per garantire un futuro vivibile sul nostro Pianeta attraverso un'azione decisa e mirata si sta chiudendo rapidamente. Rinunciando oggi ad avviare la necessaria trasformazione dei nostri sistemi agro-alimentari, come era bene delineato nelle Strategie del Green Deal, Farm to Fork e Biodiversità 2030, la situazione peggiorerà notevolmente.

Rinviare oltre il 2024 l'attuazione concreta di queste strategie per la riduzione delle emissioni dei gas clima alteranti, dell'uso dei pesticidi in agricoltura e rinunciare al ripristino della natura nelle aree agricole è un errore imper-

donabile da parte dei decisori politici europei e nazionali che mette a rischio l'ambiente e la salute di tutti'".

Massimo E. Radaelli,
Direttore scientifico di ND

IL MODELLO VALLE D'AOSTA

La richiesta dell'Unione europea era di ridurre del 50% l'uso dei pesticidi chimici in agricoltura entro il 2030 e di ripristinare la biodiversità danneggiata entro il 2050. Poi l'annuncio, nei giorni delle proteste dei trattori, del ritiro della proposta di legge sui pesticidi chimici da parte della presidente della Commissione europea Ursula von der Leyen - bollata da alcuni come la prima battuta d'arresto del Green Deal, il piano delle politiche per un'Europa più green e più competitiva - ha per ora ridimensionato gli scenari.

Ma qualcosa in Europa, o meglio in Italia si sta muovendo. Su questa partita, la Valle d'Aosta, la più piccola regione dello Stivale, avrebbe tutte le carte in regola per bruciare le tappe e poter raggiungere gli obiettivi europei con molto anticipo. Ne è convinto Luciano Gastaldi, ricercatore e titolare dell'azienda Quantica R&D di Cuneo, ideatore di un sistema di coltivazione naturale che sfrutta le onde elettromagnetiche nella lotta ai parassiti.

ACQUA FUNZIONALE: COLLOQUIARE CON LE PIANTE

Si tratta di un'«acqua funzionale» che si ottiene

esponendo dell'acqua di pozzo alle onde elettromagnetiche. Inizialmente i test furono fatti con il rame, in seguito si comprese come, da questo, sarebbero nati decine di prodotti uno per ogni singola malattia (una nuova "farmacia") – allora si scelse di "colloquiare" con le piante, tramite le sue stesse onde, ricordandogli come e cosa fare in caso di malattia e/o pericoli. Il risultato è un'acqua che si comporta come se contenesse tutte le indicazioni del sistema immunitario delle piante, in pratica un prezioso alleato delle piante, in forma stabile fino a sei mesi. Questo è possibile perché anche l'acqua ha una sorta di

memoria: non solo si ricorda degli elementi con cui entra in contatto ma è anche capace di ritrasmetterne le loro proprietà. Basterà innaffiare il giardino diluendo l'acqua funzionale - disponibile sul mercato nella variante liquida o in polvere - con l'acqua del rubinetto per trasmettere alle coltivazioni tutti i suoi benefici, senza di fatto avere principi chimici inseriti.

TECNOLOGIA SMT

La scoperta - chiamata tecnologia S.M.T. (Supra Molecular Technology) - ha trovato terreno fertile in Valle d'Aosta, ponendosi come una valida alternativa totalmente naturale all'utilizzo di pesticidi e fitofarmaci. Negli ultimi due anni, è stata sperimentata con ottimi risultati al Centro agricolo dimostrativo di Saint-Marcel, di proprietà della Regione, e da diversi viticoltori e agricoltori della zona. I benefici vanno dal miglioramento dell'aspetto della pianta, che acquista profumi e colori più intensi, e, cosa molto importante, delle sue proprietà nutritive fino all'aumento della produttività e alla protezione totale dalle malattie.

Ugo Lini, responsabile del Centro di Saint-Marcel, ha utilizzato l'«acqua funzionale» su diverse coltivazioni, dalle fragole alle patate, dalle zucchine alle melanzane fino ai pomodori e agli alberi da frutto. "*Abbiamo iniziato a sperimentare l'acqua funzionale nella primavera del 2022* - ha spiegato durate un incontro che si è tenuto sia il 13 gennaio al palazzo della Regione che lo scorso 10 febbraio alla Maison Rosset di Nus – (prossimo evento a Saint Vincent l'11 aprile).

Abbiamo fatto delle prove su una parcella di fragole, metà l'abbiamo coltivata utilizzando l'acqua funzionale e metà no. Dopo 15 giorni la metà trattata ha cambiato completamente il gusto delle fragole e abbiamo fatto un test di assaggio e 10 persone su 11 le hanno preferite. Hanno un gusto molto più equilibrato, hanno più vitamine e dalle analisi risultano molto più ricche dal punto di vista nutrizionale". La sperimentazione è stata poi estesa a tutte le coltivazioni del Centro agricolo: "*Abbiamo sempre avuto una aumento della produzione che va dal*

6% al 46% e tutti i prodotti che abbiamo fatto assaggiare avevano un gusto diverso - prosegue Lini -. Ad esempio le zucchine non trattate sono più amarognole e acquose, quelle trattate sono più asciutte, perdono l'amaro e sono più equilibrate e più buone. Si torna ad avere quel profumi e quel gusto della frutta e della verdura di un tempo che oggi abbiamo completamente perso". Una volta acquistato, il prodotto va diluito con acqua all'1% - quindi un litro di «acqua funzionale» per 100 litri d'acqua - e poi va dato una prima volta, poi a distanza di sette giorni, poi quattordici, poi ventuno e infine ventotto giorni, preferibilmente il mattino presto o la sera. "*Dal momento in cui si tratta la pianta cambia quasi subito aspetto* - afferma il responsabile del Centro agricolo -. *Ad esempio avevamo un pero che non era più in buone condizioni, lo abbiamo trattato e quest'anno ha fatto dei ricacci di un metro*". Anche Vincent Grosjean, viticoltore e presidente del Consorzio Vini Valle d'Aosta, ha iniziato a sperimentare l'acqua funzionale nelle sue vigne. "*Nella primavera del 2022 ho conosciuto Luciano che mi raccontato delle cose sulle frequenze delle piante che assolutamente non conoscevo* - racconta Grosjean, anche lui ospite dell'incontro -. *Per quell'anno avevo già pianificato i trattamenti nella mia azienda e così ho rimandato la sperimentazione dell'acqua funzionale all'anno successivo. Nel frattempo ho avuto il piacere di assaggiare alcuni vini prodotti con l'uva trattata con quell'acqua ed è scoccata la scintilla*". Detto, fatto. Grosjean ha iniziato ad utilizzare l'acqua su un terreno nuovo di appena due anni: "*Non abbiamo ancora potuto vedere il risultato finale sull'uva perché le piante di due anni hanno pochi grappoli, ma quelli che c'erano erano sanissimi e sono arrivati a perfetta maturazione ed era anche piacevole mangiarli perché erano puliti* - dice -. *Anche i tralci sono perfettamente sani e quindi io mi ritengo molto soddisfatto per il primo anno, sopratutto per non aver usato pesticidi che è l'elemento più impattante sicuramente per il consumatore ma anche per chi coltiva la vigna: il primo a subire i danni dei pesticidi è proprio chi lavora il vigneto*".

STORIA DI UN UNA RICERCA EFFICACE

L'«acqua funzionale» è stata messa a punto da Luciano Gastaldi con il supporto scientifico dell'università di Praga, dell'Università statale agricola e dell'Istituto Accademia Russa delle Scienze di Kazan, entrambe nella Repubblica indipendente del Tatarstan e grazie all'apporto dei laboratori dell' "Arbuzov Insitute of Organic and Physical Chemistry" uno dei migliori al mondo in questo campo. La scoperta è stata accolta con diffidenza da una parte del mondo scientifico italiano, con accuse al limite del terrapiattismo. Per questo, il prodotto è stato lanciato dalla società russa Ied Bioe Italia, di cui Gastaldi è stato responsabile scientifico prima di fondare l'italiana Quantica R&D per preservare la paternità italiana dell'innovazione. L'intuizione si basa sull'idea di tornare a parlare alle piante con il loro linguaggio, le frequenze. "*Nel tempo il campo agricolo ha condizionato le piante con trattamenti chimici di ogni tipo e in questo modo abbiamo cancellato la loro memoria* - spiega il ricercatore -. *Questo è un prodotto unico e non diversificato in base alla malattia, il cui obiettivo è ricordare alla pianta*

quello che sa fare e che ha sempre fatto".

Durante l'incontro di Nus, Gastaldi ha proposto ai presenti un esperimento: grazie alle frequenze ha modificato in diretta il sapore e il profumo di un vino valdostano prodotto con i metodi tradizionali.
Il vino modificato ha superato la prova dell'assaggio, sorprendendo i presenti: "*È cambiato questo vino, è migliore*", dicono. Perché? "*Questo vino era già buono ma è stato coltivato forzando la vigna e mancava della coerenza. Con le frequenze lo abbiamo assestato ed è cambiato* - spiega Gastaldi - *Grazie alle frequenze e all'uso dell'acqua funzionale nella vigna «otteniamo un vino che va oltre il bio. Il complimento più bello che ho ricevuto è stato: hai saputo rendere elegante il vino*", conclude il ricercatore, la speranza che ho e che si possa comprendere che l'aumento delle qualità organolettiche e nutritive dell'SMT porteranno un beneficio sostanziale alla salute dell'umano.

Fin qui la scienza e la verifica sul campo dei risultati: ora spetta ai politici estendere queste conoscenze e portare anche in Europa una valida alternativa alle sostanze chimiche che stanno avvelenando il pianeta che ci ospita.

Ioniterapia

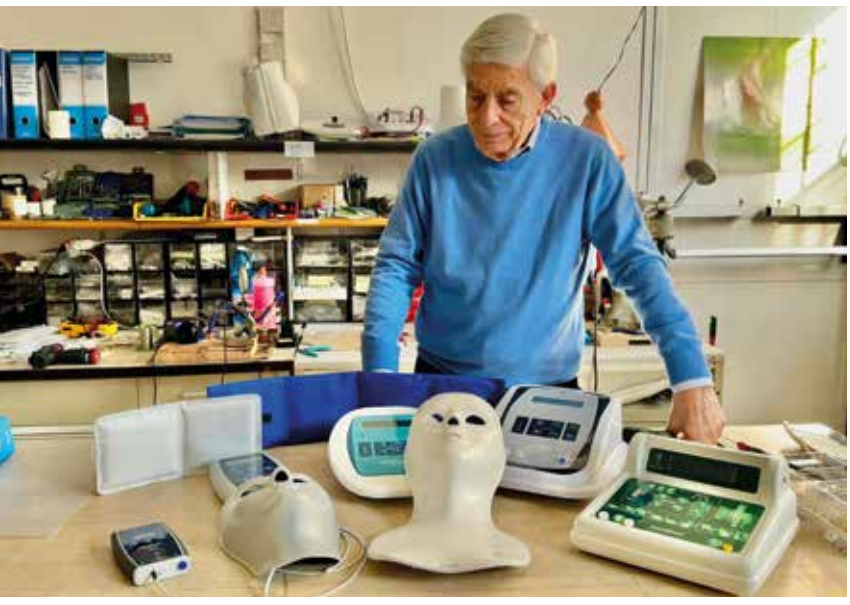
Agire sull'acqua che beviamo per ristabilire l'equilibrio ossido-riduttivo cellulare

di **Halyna Korniyenko**
Comitato scientifico di ND

"Laudato si', mi' Signore, per sor'aqua,
la quale è multo utile et humile
et pretiosa et casta"
S. Francesco d'Assisi

L'APPARECCHIATURA IONIFLEX

Esistono molti apparecchi in commercio che operano sull'acqua potabile e la scrivente ha precedentemente descritto il funzionamento e le caratteristiche di apparecchiature molto diffuse in Europa dell'Est per la separazione elettrolitica di "Acqua viva" e "Acqua morta", entrambe con precise finalità di utilizzo pratico (ND, dicembre 2020). Qui parliamo invece del possibile utilizzo, di una apparecchiatura studiata per praticare la "Ioniterapia tissutale", finalizzato al trattamento dell'acqua destinata al consumo quotidiano familiare. Con l'utilizzo della apparecchiatura "Ioniflex" l'acqua diviene infatti satura di elettroni e quindi ricca di potenziale energetico, grazie alla carica negativa degli elettroni immessi in forma ionica.



È importante utilizzare bottiglie di vetro poiché gli elettroni dell'acqua vengono attratti dai protoni della plastica della bottiglia, con carica positiva e quindi dispersi nell'ambiente. Sul fondo della bottiglia (di vetro) si potranno osservare le sostanze precipitate (aggregati macromolecolari con cariche positive) in quanto, immettendo molti elettroni, le cariche positive presenti nelle impurità dell'acqua (in particolare metalli pesanti) tendono ad aggregarsi e a decantare sul fondo della bottiglia. È quindi buona norma versare l'acqua lentamente e non bere le ultime due dita di acqua. In questo modo si otterrà un'acqua purificata ed energizzata. L'acqua così trattata dura tre giorni, poiché gli elettroni sono per natura instabili e volatili.
Bere acqua satura di elettroni crea nell'organismo un ambiente basico importante, con importanti benefici soprattutto nel trattamento combinato, tissutale e idropinico.

IL CONCETTO DI MALATTIA

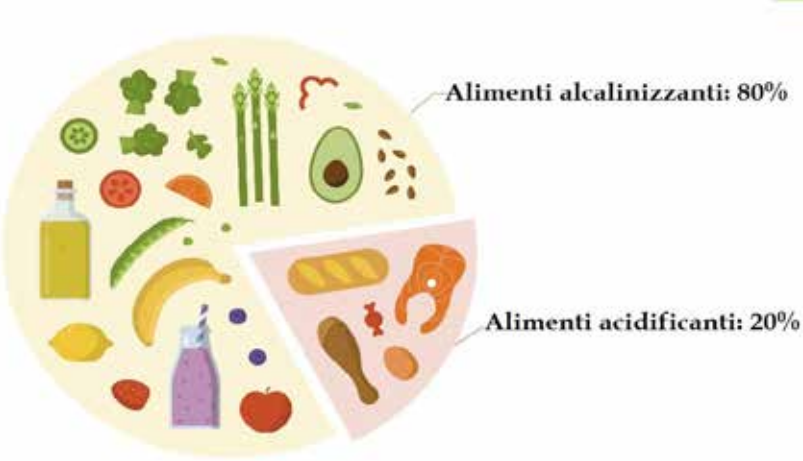
La "malattia", in termini biofisici, altro non è che un deficit energetico, che si esprime attraverso il corpo, mandando un messaggio: **"***L'energia è diminuita*!". La malattia esprime, dunque, una carenza di "forza vitale", e il sintomo che avvertiamo, sotto forma di dolore, o di aumento di calore, o di gonfiore, o di diminuzione della funzionalità, è semplicemente il grido d'aiuto intelligente di un organismo in deficit di energia. La "batteria" del corpo si sta in qualche modo scaricando, e ciò viene segnalato (proprio come avviene per le spie luminose nel cruscotto delle automobili da una spia luminosa), con segnali che ci avvertono che occorre ripristinare il livello di energia, immettendone altra. In tal caso il corpo "sceglie" l'organo più debole in quel momento per segnalare, attraverso un sintomo, che l'ordine iniziale è venuto a mancare.

Il nostro obiettivo dovrebbe essere quello di indagare sulle cause della carenza di energia, fornirne di nuova e consentire al corpo di rigenerarsi. È nostro compito, quindi, ripristinare l'equilibrio primigenio e non certo semplicemente sopprimere i sintomi, aggravando la carenza di energia.

Nella visione bioenergetica la "guarigione" è un cambiamento personale che avviene quando si prende coscienza del "perché" ci si è ammalati, acquisendo l'informazione necessaria e rifornendo energia. La malattia non arriva mai dall'esterno; ciò che arriva dall'esterno è rivelatore di uno stato tossico nei tessuti intercellulari o nelle cellule stesse, mentre il batterio, il fungo, il freddo, il cambiamento emotivo sono solo dei mezzi che provocano una reazione che rivela lo stato di intossicazione. Molte malattie sono quindi interpretabili come "crisi di autoguarigione" del corpo**:** è il corpo che, con la sua vitalità, cerca di eliminare tossine e agenti patogeni, tentando di sbloccarsi. Bisogna quindi solo aiutare questa crisi affinché non duri a lungo e sia supportata dal soggetto.

REAZIONI DI OSSIDO-RIDUZIONE

Le reazioni di ossido-riduzione sono alla base di tutta la chimica biologica e permettono la vita; perdere elettroni, cioè ossidarsi, significa perdere il proprio livello energetico; sappiamo benissimo quanto sia importante l'energia per ogni forma di vita. Da queste considerazioni si evince l'importanza di evitare l'iperossidazione, per prevenire l'invecchiamento, la degenerazione cellulare e allungare al massimo la vita. Gli antiossidanti servono proprio a neutralizzare i radicali liberi invasivi e dannosi. Quando una molecola perde un elettrone diventa uno "ione positivo" (Fig 1) e se l'elettrone rimane spaiato avremo un **"**radicale libero**":** a differenza delle molecole stabili, che li hanno in numero pari, un radicale è sempre in cerca di equilibrio, per questo sottrae un elettrone alla prima molecola con cui viene in contatto, in modo da ripareggiare il suo numero di elettroni (Fig. 2); questa seconda molecola diventerà a sua volta un radicale libero, dando luogo ad una reazione a catena ("onda radicalica").



DIETA ALCALINIZZANTE: ESEMPIO

I radicali liberi agiscono su tutte le cellule, e in particolare sui lipidi della membrana cellulare (che regola il trasporto dei nutrienti all'interno della cellula stessa e l'eliminazione delle scorie prodotte), sugli enzimi (proteine catalizzatrici che permettono e accelerano tutti i processi metabolici) e anche sul DNA, il codice genetico che consente la riproduzione degli esseri viventi, la crescita e regola le funzioni delle cellule. I radicali liberi, quindi, sono alla base di tutte le malattie cronico-degenerative, per cui è necessario utilizzare sostanze antiossidanti per limitarne l'insorgenza e per favorire la guarigione.

L'acqua satura di elettroni è ricca in potenziale energetico. In effetti l'acqua è molto energizzata grazie alla carica negativa di tutti i suoi elettroni inviati da Ioniflex, mentre le soluzioni acide sono caratterizzate da eccesso di protoni, con carica positiva (H+).

L'acqua con un ORP negativo (Potenziale di Ossido-Riduzione) fornisce una riserva di elettroni per bloccare l'ossidazione di radicali liberi da parte dell'ossigeno, quindi è antiossidante, anzi è un antiossidante ancora più potente di qualunque altro cibo o integratore, grazie all'eccezionale quantità di elettroni che contiene, tutti pronti ad essere ceduti alle particelle che, in tal modo ricaricandosi**,** possono riprendere a lavorare a pieno regime.

Essa agisce velocemente ed è capace di raggiungere tutti i tessuti del corpo in un periodo molto breve.

L'acqua satura di elettroni ha un incredibile effetto antiossidante, cioè può definirsi una vera e propria acqua curativa: noi siamo quello che beviamo e spesso non beviamo abbastanza. E quale acqua va bevuta? Possibilmente un'acqua viva e vivificata, simile ad un'acqua appena sgorgata dalla sorgente; purtroppo sia l'acqua del rubinetto che quella in bottiglia sono acque povere di elettroni, quindi poco vitali: ecco la funzione di Ioniflex che è in grado di ridare vita all'acqua.

È stato scientificamente dimostrato, da innumerevoli ricerch,e che le malattie non hanno possibilità di svilupparsi in un ambiente dal corretto pH, mentre prosperano in un ambiente con un pH in squilibrio (eccessiva acidità = pH basso; eccessiva alcalinità = pH alto).

Lo stato di acidosi cronica (condizione, tra le due, più frequente) è determinato da diversi fattori, quali l'alimentazione scorretta, lo stress emozionale, il sovraccarico di sostanze tossiche (coloranti, conservanti, pesticidi), la presenza di frequenze elettromagnetiche ambientali no-

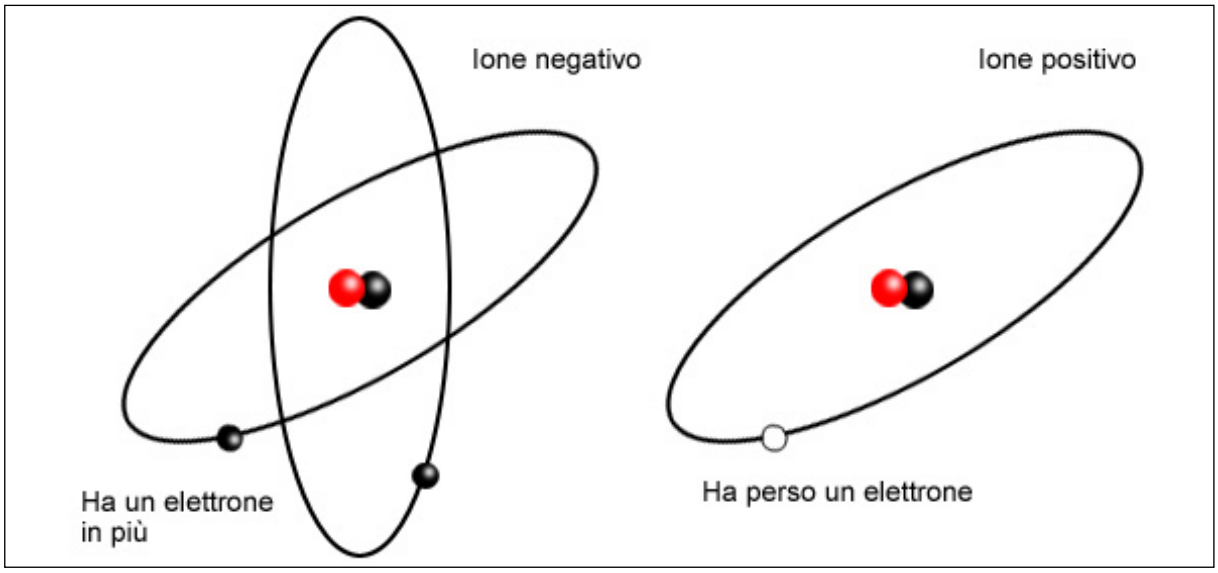


Fig. 1

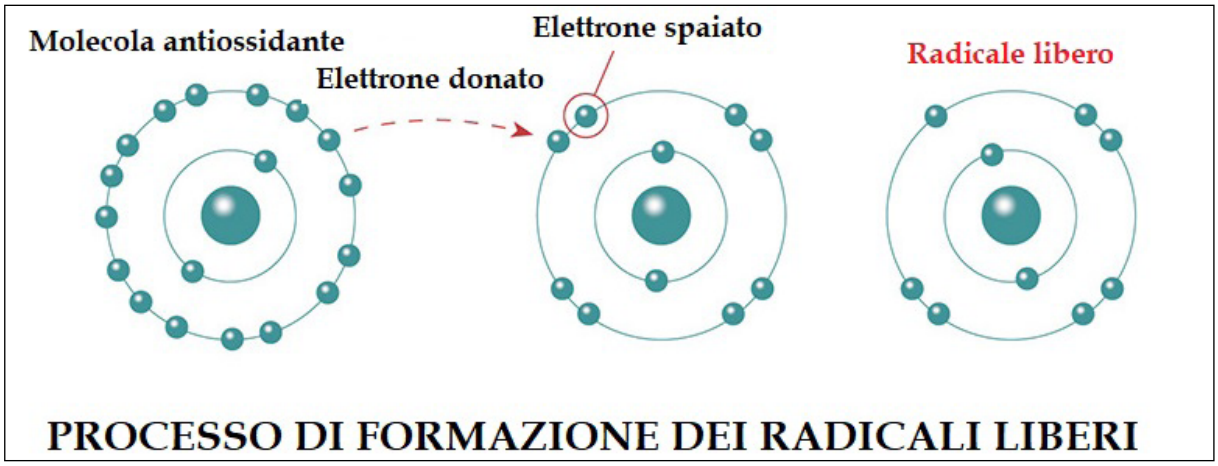


Fig. 2

Fig. 3

cive. Quindi l'acidosi produce una diminuzione della capacità del corpo di assorbire minerali e altri nutrimenti, riduce l'energia prodotta dalle cellule, diminuisce la loro capacità di riparare i danni subiti, annulla la possibilità di disintossicarsi.

Per invertire questo processo degenerativo dovremmo nutrirci di cibi alcalinizzanti (verdure, ortaggi, legumi e frutta) e ridurre i cibi acidificanti (carne, zuccheri raffinati, alcolici) ma, soprattutto, bere un'acqua che sia satura di elettroni.

L'apparecchiatura Ioniflex consente quindi un duplice trattamento:

- è in grado di veicolare ioni negativi direttamente ai tessuti e alle cellule con gli appositi diffusori in dotazione,
- e di arricchire l'acqua di ioni negativi, favorendo l'eliminazione di tossine a livello sistemico e ristabilendo l'equilibrio ossido-riduttivo delle nostre cellule.

PREPARAZIONE DELL'ACQUA IONIZZATA

Nella figura 3 è descritto il semplicissimo metodo per ionizzare l'acqua, ponendo la caraffa sul guanciale in dotazione e immergendo il puntale nell'acqua stessa, programmando l'apparecchio per 30 minuti, in modalità non pulsata. Il suggerimento è quello di assumere acqua ionizzata (un paio di bicchieri) a digiuno e mezz'ora prima dei pasti principali: un primo effetto sistematicamente riscontrabile è un sensibile aumento della diuresi (con emissione di urine chiare, come avviene assumendo i comuni diuretici), e già nei primi giorni si potrà avvertire un miglioramento generale della sensazione di benessere.

Mai come oggi, tra veleni ambientali e continue minacce, la lode francescana a Sorella Acqua (in realtà "Madre" di vita e di salute), con cui abbiamo aperto questo articolo, merita massima attenzione…

DUE PAROLE CON L'INVENTORE

Intervista a Giuseppe Mauro,
Visiting Professor St. George Campus,
Responsabile Ricerca & Sviluppo Bios Omnia Srl
(https://www.ioniflex.com/)

Da dove le è venuta l'idea per realizzare i suoi apparecchi per la Ioniterapia tissutale? *L'idea della Ioniterapia tissutale è nata quando mi dedicavo al trattamento posturale organico, grazie al quale si riuscivano ad ottenere ottimi risultati. Mancava però qualcosa: il corpo per sostenere un trattamento e mantenere nel tempo i risultati ha bisogno di energia. Nel 1990 conobbi il Dr. Mariano Orrico, che ai tempi promuoveva una sua invenzione: la "Lastra Bior", una lastra in teflon che, sfregata in un vello di pecora, produceva ioni negativi ("energia vitale") e li veicolava alle cellule del corpo. Era un sistema molto efficace ma scomodo e, soprattutto, il flusso durava pochi minuti. Collaborai con Orrico per anni, cercando di realizzare un emettitore elettronico di ioni negativi e, finalmente, nel 2010, inaugurai la nuova azienda, Bios Omnia, per produrre e commercializzare il primo dispositivo capace di veicolare ioni negativi a flusso continuo direttamente nelle cellule: Ioniflex. Sul sito https://www.ioniflex.com/ si possono trovare molte testimonianze e approfondimenti.*

Ci sono casi eclatanti di successo clinico che le sono particolarmente cari*? In questi quattordici anni tanti sono stati i successi ottenuti con la Ioniterapia tissutale, da scriverci un libro (cosa che non escludo). Ve ne racconto solo uno, riguardante un ragazzo di vent'anni, Paolo, affetto da tetraparesi spastica, caratterizzata da rigidità, problemi intestinali e allergie di vario genere. Ciò che ha colpito la mamma, prima di tutto, è stato l'effetto sulle allergie. Da quando Paolo usa Ioniflex non ha più problemi alimentari e non c'è più la necessità di preparare cibi diversi, stando attenti a ciò che può fargli male. Dopo quasi un anno dall'utilizzo di Ioniflex le analisi molecolari hanno evidenziato la scomparsa dell'allergia a molte sostanze.*

La Ioniterapia tissutale ha applicazioni in ambito estetico? *Certamente: dopo i numerosi riscontri in ambito dermatologico, il passaggio all'ambito estetico è stato naturale. In particolare, abbiamo realizzato una maschera per il viso. Facendo una fotografia prima e dopo 30 minuti dal trattamento si possono già notare differenze sulle rughe e sull'aspetto della pelle.*

L'acqua ionizzata può essere usata anche per gli animali, di affezione o da reddito? *I benefici che si ottengono sulle persone si possono trasferire anche sugli animali, come sanno bene molti Veterinari che trattano usualmente gatti e cani. Il risultato più recente lo abbiamo ottenuto con un allevamento di galline, facendo bere loro semplicemente acqua arricchita di ioni negativi. Prima le uova prodotte erano piuttosto piccole, dopo il trattamento risultano invece molto più grandi, alcune con doppio tuorlo. Che sta ad indicare l'ottima salute delle galline. C'è naturalmente testimonianza fotografica dei risultati.*

Rispetto ad altre terapie qual è la caratteristica che rende unica la Ioniterapia? *Predispone il corpo a riattivare i processi di autoguarigione in completa autonomia.*

Chi la conosce la descrive, oltre che come tecnologo, anche come un filosofo: che suggerimenti si sente di dare ai giovani? *Trovate il piacere di sperimentare qualsiasi avvenimento, amandolo, perché nel proseguire del cammino comprenderete che la parte negativa degli avvenimenti è stata utile alla vostra evoluzione interiore dell'essere. Ironia terminologica: "Ioni negativi, effetti positivi…".*

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

Dante Alighieri

Rivisitando l'iconografia dantesca
Alla scoperta di un nuovo volto

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

Nel mondo dell'arte e della ricerca storica, ogni tanto emergono scoperte che gettano nuova luce su figure iconiche del passato. Recentemente, un gruppo di studiosi guidati dal Prof. Ernesto Paleani ha svelato una tavola del 500 che offre una rappresentazione inedita di Dante Alighieri, l'acclamato poeta italiano del XIII secolo. Questo ritratto, attribuito al giottesco Puccio Capanna, presenta un Dante giovane e affascinante, contrariamente alle rappresentazioni più tradizionali.

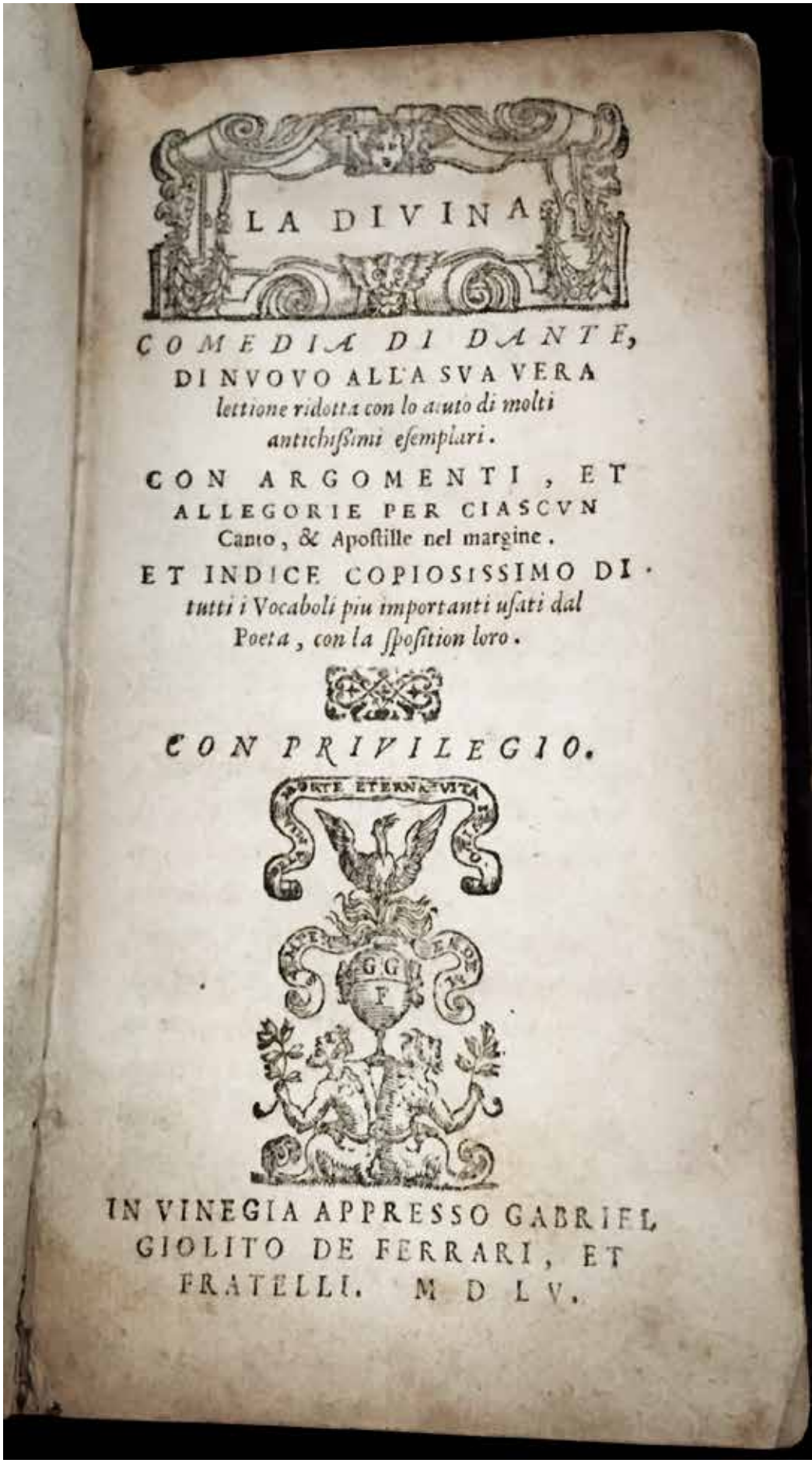
La tavola, risalente al 1470 e proveniente dallo stacco di un affresco trecentesco, è stata oggetto di approfondite analisi da parte di esperti. La ricostruzione facciale condotta dall'Università di Bologna ha confermato la somiglianza tra il giovane Dante ritratto sulla tavola e la figura rivelata dagli studi antropologici. Questo nuovo ritratto smentisce le rappresentazioni più diffuse, influenzate da descrizioni storiche e artistiche successive. Se confermata, questa reinterpretazione potrebbe ridefinire l'immagine pubblica di Dante Alighieri, svelando un volto giovane e dai tratti più gentili, in netto contrasto con le rappresentazioni più austere e malinconiche a cui siamo abituati.

L'importanza di questa scoperta si estende oltre il mondo dell'arte e della cultura. Non solo potrebbe rivoluzionare la nostra percezione di un'icona letteraria, ma potrebbe anche avere implicazioni storiche e di mercato significative. Le perizie tecniche eseguite sul supporto ligneo e sull'affresco sottostante confermano l'autenticità e la complessità dell'opera, aggiungendo ulteriori strati di significato a questa straordinaria scoperta. In definitiva, la tavola di Puccio Capanna e la successiva ricostruzione facciale offrono una nuova prospettiva sull'aspetto giovanile di Dante Alighieri, invitando a una ri-

flessione più profonda sulla sua vita, la sua opera e il suo impatto duraturo sulla cultura occidentale.

Questa nuova visione di Dante non solo ci avvicina a una possibile realtà fisica del poeta, ma ci invita anche a esplorare le influenze culturali e artistiche che hanno plasmato la sua immagine nel corso dei secoli. La tavola del 1470, con il suo ritratto del giovane Dante, ci offre un'opportunità unica di esplorare le sfumature e le interpretazioni che caratterizzano la nostra comprensione di questo grande maestro della letteratura italiana.

Le implicazioni di questa scoperta non possono essere sottovalutate: oltre a rivoluzionare la nostra comprensione dell'iconografia dantesca, questa nuova prospettiva potrebbe influenzare la narrativa storica e l'interpretazione delle opere di Dante per le generazioni future. In un'epoca in cui l'arte e la cultura continuano a evolversi, è fondamentale esplorare nuove prospettive e approfondire la nostra comprensione delle figure che hanno plasmato il nostro mondo.


LA DIVINA
COMEDIA DI DANTE,
DI NVOVO ALLA SVA VERA
lettione ridotta con lo aiuto di molti
antichiſſimi eſemplari.
CON ARGOMENTI, ET
ALLEGORIE PER CIASCVN
Canto, & Apoſtille nel margine.
ET INDICE COPIOSISSIMO DI
tutti i Vocaboli piu importanti uſati dal
Poeta, con la ſpoſition loro.
CON PRIVILEGIO.
PORTE ETERNA VITA
IN VINEGIA APPRESSO GABRIEL
GIOLITO DE FERRARI, ET
FRATELLI. M D L V.

Piccolo Prontuario vocale

Cosa farà la Voce da grande?

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

La Voce Bambina è cresciuta a vista d'occhio e, dopo essersi lasciata alle spalle lo sconvolgimento ormonale dell'adolescenza, prova un angosciante senso di appartenenza quando guarda il mondo dei grandi. È sopravvissuta allo stress scolastico e ha superato con successo il suo primo traguardo adulto: l'esame di Maturità. Dopo un primo momento di euforia, si chiede sbigottita: "*E adesso? Mi iscrivo all'Università? A quale facoltà? Cerco un lavoro? Quale? Cosa voglio fare da grande? Ma poi, voglio davvero diventare grande*?". La Voce rincorre e scarta sogni diversi, coglie opportunità e cambia progetto di vita, dando prova di grande adattabilità. È bello vedere come riesce a trovare il suo posto nel mondo diventando di volta in volta diversa a seconda del ruolo, pur rimanendo sempre uguale a se stessa nelle sue fragilità, quelle fragilità che la rendono grande

LA VOCE ALLA CATENA DI MONTAGGIO

La Voce, in attesa dell'occasione della sua vita, ha deciso di indossare la divisa antinfortunistica e di andare in fabbrica. Rassegnata alla scarsità di soddisfazione, si consola pensando di starsene beatamente in ozio a guardare la fatica di braccia e mani. È vero che a fare il grosso del lavoro è una macchina, ma la sua efficienza è pari alla rumorosità. Un turno si rivela molto lungo per la Voce che è costretta a urlare se vuole scambiare due parole con chicchessia. Dopo tante ore di eccessi si accorge di non sapere più usare un volume di conversazione normale, nemmeno nei contesti silenziosi. La sua divisa color eccesso le sta tanto a pennello da diventare l'abito per tutte le occasioni. Non ha i calli alle mani, ma ne ha di enormi sulle corde vocali. È sì, per la Voce fare l'operaia non è proprio una passeggiata fonatoria.

LA VOCE VENDITRICE

La Voce, grazie a un'inserzione, ha trovato un posto come commessa in un negozio di abbigliamento per signora. Quando ha accettato non immaginava certo di essere condannata alle parole forzate. Entra l'indecisa che mette a soqquadro il negozio e, a ogni articolo, domanda "*come sto*?", pretendendo un apprezzamento chilometrico. Entra la timidona che ha bisogno

di essere coccolata con centinaia di parole rassicuranti prima di trovare il coraggio di spiegare cosa cerca. Entra la grassona che esige di entrare nella misura piccola e si lamenta continuamente con rimproveri taglienti "*ma che taglie sballate avete?*". Entra la cacciatrice di contatti umani che si decide ad acquistare un paio di calzerotti del tipo economico solo dopo aver chiesto e fatto indiscrezioni su tutto e tutti. Entra il dongiovanni che, con la scusa di fare un regalo alla compagna, è solo in cerca di abbordaggi. La Voce risponde, incoraggia, cerca di controllarsi per compiacere il proprietario del negozio e il cliente che, secondo il proverbio, ha sempre ragione. Una giornata di parole è pesante, ma se viene condita da una dose generosa di pazienza diventa addirittura indigesta.

Quando, poi, il padrone commentando l'andamento deludente della giornata, scuote il capo per il guadagno troppo esiguo, si lascia andare a critiche umilianti e minaccia il licenziamento per inefficienza, la Voce non riesce proprio a sciogliere il nodo scorsoio che le stringe la gola.

LA VOCE A QUATTRO RUOTE

Da quando è auto munita, la Voce sperimenta il commercio in proprio. Dopo l'euforia iniziale, scopre che tra essere itinerante ed essere libera c'è l'oceano della differenza. Tanti chilometri alla guida ogni giorno lascia una tensione che

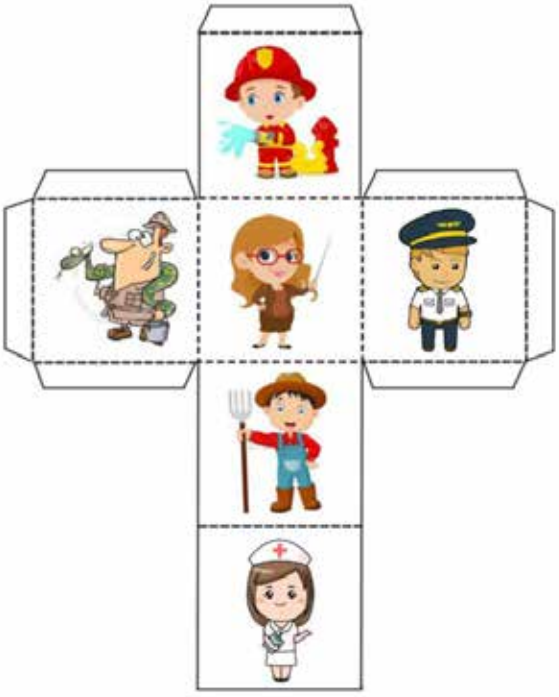
cementa il collo alle spalle e rende difficile se non impossibile la scioltezza fonatoria. I clienti, esigenti sempre, sanno diventare implacabili con i rappresentanti. Per convincerli, la Voce deve dare fondo alla parlantina, alla capacità di persuasione e all'autocontrollo. Dall'avvento del telefonino, si sente continuamente rincorsa, stanata e obbligata a un ritmo di parole non stop e ha perso l'ultimo rifugio tranquillo: l'auto. Se ci fossero le olimpiadi sonore, la Voce commessa viaggiatrice potrebbe aspirare al primo premio nella gara della resistenza fonatoria.

LA VOCE ACCOMPAGNATRICE TURISTICA

La Voce ha deciso di unire l'utile al dilettevole scegliendo come lavoro le vacanze. Vacanze per chi? Per gli altri ovviamente! La si vede "salottare" negli spazi comuni dei grandi alberghi, intrattenere gli ospiti all'aperto nei villaggi turistici, descrivere le bellezze di cattedrali e palazzi da un pullman in corsa, urlare il nome di un passeggero introvabile proprio ad un soffio dalla partenza... I vacanzieri osservano le sue difficoltà sonore ed esistenziali, ma restano impassibili ed esigenti; nel «tutto compreso» dell'agenzia probabilmente c'è anche la sua testa. Dopo ogni viaggio, la Voce ritorna a casa malconcia e deve sopportare il commento di amici e parenti "*Beata te che ti sei rilassata, che sei sempre in posti fantastici e non conosci la noia e la solitudine!*".

LA VOCE IMPIEGATA DI SPORTELLO

La Voce ha deciso di optare per un posto sicuro in grado di garantirle lo stipendio fisso, un orario da cartellino, le ferie e la malattia pagata. Nonostante la penuria di opportunità lavorative, riesce a farsi assumere come impiegata di sportello in una banca. Ride sotto i baffi all'idea di avere disponibili un pezzo di pomeriggio e il sabato per coltivare hobby e passatempi. Ma, come dice il proverbio, *Non è tutto oro quello che luccica.* Cosa non va nel contatto diretto e continuato con il pubblico? La risposta è semplice ed inequivocabile: il pubblico! Non c'è mai un cliente facile: c'è l'esigente sempre alla ricerca della banca dei propri sogni, c'è lo scontento che si sente bistrattato dalla struttura, c'è il chiacchierone che sembra non vedere la lunghezza della fila dopo di lui, c'è il sordo che esige la ripetizione di ogni risposta ad un volume da discoteca... Quasi tutti si accostano allo sportello prevenuti e difesi, con un'idea malsana in testa: se c'è qualcosa che non va la colpa è unicamente del povero impiegato. Pesano di più le risposte dette con una gentilezza tirata o quelle censurate che finiscono per strozzare la gola? Meno male che c'è almeno un vetro a difendere la Voce dagli attacchi violenti di germi, virus e batteri portati in dotazione dai clienti raffreddati, tossicchianti e sputacchianti. La Voce, quando pensa anche solo per un attimo ai suoi guai fonatori quotidiani, rabbrividisce, forse anche per colpa del climatizzatore modello Polo Nord-Tropici, che crea in ogni stagione una temperatura da attentato alla salute e assicura uno sbalzo tra esterno ed interno di almeno 20°.



LA VOCE LOGOPEDISTA

Diventare Logopedista per la Voce significa essere legittimata a esprimere un parere autorevole in ogni aspetto della comunicazione: questa /S/ è da sistemare, la respirazione apicale è sbagliata, si deve parlare lentamente, la bocca non deve essere troppo chiusa...Per una Logopedista si parla sempre troppo o troppo poco, mai comunque nel modo giusto. Da brava impicciona, si fa sempre i suoni degli altri: stuzzica il taciturno, smorza il chiacchierone, calma il precipitoso, stimola il lento, mostra al balbuziente il fascino della parola e al logorroico la bellezza del silenzio.

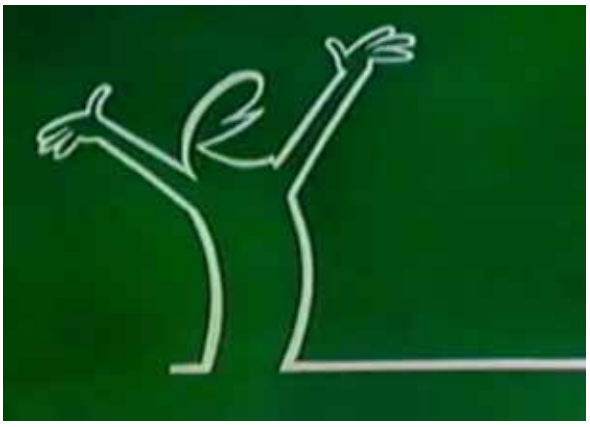
La Voce, presuntuosa come è, ha tanta voglia di salire in cattedra e bacchettare chi parla e chi tace; se poi la professione l'autorizza a farlo chi la ferma più? Per avere il diritto di criticare il suono altrui deve, però, essere ineccepibile in modo da non sentirsi dire che «predica bene e razzola male». Un'impostazione vocale sciatta invaliderebbe la sua credibilità.

LA VOCE IN TUTA E SCARPETTE DA GINNASTICA

È una vita che la Voce si sente letteralmente spedita in palestra per meritarsi una forma fisica. Finalmente, per dimostrare la buona volontà, ha deciso di trasformare lo sport da passatempo in lavoro. Dopo anni di allenamenti e di esercizi, ha accumulato tanto fiato da fare morire d'invidia Eolo in persona o per meglio dire in soffio. La Voce non fa fatica a correre, ma a parlare mentre corre. Se poi deve impartire dei comandi a gruppi indisciplinati in palestre immense per lei iniziano i guai. Perché la gola fa le bizze? La forma c'è, il fiato c'è...Vuoi vedere che esiste davvero una respirazione da corsa e una da parola? Hanno proprio ragione i cantanti quando affermano che un buon suono nasce dalla scioltezza del collo, dalla tonicità degli addominali e da una buona respirazione.

LA VOCE REGINA DEL FORO

La Voce è tronfia d'orgoglio, sa che le è affidato il compito di perpetuare la tradizione della migliore oratoria. Antenati illustri come Demostene, Pericle, Temistocle, Catone, Cicerone (solo per citare qualche esempio) le danno l'impressione di essere un cavallo purosangue. Per essere degna della toga si iscrive a corsi di pronuncia, di recitazione e si affida a un buon logopedista per assicurarsi una longevità sonora con il minimo sforzo. Dopo tanto studio il foro l'aspetta, ma la Voce sa di doversi guardarsi dalla cantilena soporifera che ha reso tristemente famoso un avvocato soprannominato dai suoi avversari Morfeo. Le sue disgrazie ormai fanno parte della leggenda processuale. Un giorno il meschinello si accorse che la bellissima arringa, preparata con cura per giorni e giorni, era la miglior ninna nanna per gli uditori che russavano sonoramente. Che fare? Urlare di più? Tacere? Noioso sì, ma non sciocco, inghiottendo l'umiliazione, astutamente gridò indignato: -Vostro Onore come potete permettere che una scimmia registri il mio discorso? Potrebbe scimmiottarlo in un altro processo!- «Suo Onore» e gli astanti cominciarono a roteare lo sguardo per scovare



la presunta colpevole, che ovviamente non c'era, e si destarono giusto in tempo per ascoltare la parte più importante dell'arringa. La Voce sa che quando il trucchetto della scimmia in aula non funzionerà più, i peccati di monotonia tonale non le saranno più perdonati.

LA VOCE SI DÀ ALLE LINGUE

La Voce diventa poliglotta e sostiene vere e proprie maratone verbali. Uscire dai canoni del proprio idioma è per lei faticoso e stressante: lingua, labbra e gola sono continuamente costrette a movimenti, posizioni ed atteggiamenti inusitati. Ciò che è foneticamente corretto in un Paese è considerato deviante in un altro.
Prendiamo l'interdentalità per esempio: l'Inglese la esige, l'Italiano la condanna alla rieducazione forzata. Il Francese e l'Italiano hanno pareri discordanti sulla pronuncia della /R/: il primo chiama in causa il velo del palato, il secondo la punta della Lingua.
Meglio non interpellare uno stilista vocale tedesco, perché darebbe una terza versione dei fatti. Per la maggior parte delle Lingue si parla correttamente solo espirando, ma qualcuna lo si fa inspirando. La parola si diverte a fare e a disfare le regole articolatorie e la Voce deve fare l'equilibrista sul filo dei contenuti senza mai perdere di vista l'intonazione. La Voce Interprete, si consola pensando che, nel suo piccolo, contribuisce ad abbattere le barriere culturali e linguistiche tra i popoli.

LA VOCE DIVENTA UN FARMACO SONORO

La Voce scopre di avere doti taumaturgiche e decide di utilizzarle per lenire le sofferenze altrui. Paracelso era solito dire che il buon Medico, per essere tale, deve usare come primo medicamento la parola, poi le erbe e infine il coltello. Ma la parola deve tanto potere unicamente alla modulazione tonale. Si può dire *"stia tranquillo"* in tanti modi diversi: in modo calmo e convinto, in modo sbrigativo e ansioso, in modo distaccato e formale... Il destinatario recepisce il contenuto sotteso alle parole e si regola di conseguenza: si rilassa, si allerta, si allontana...Peccato che tra i tanti esami di Medicina non ce ne sia uno sulla comunicazione, strumento capace di ribaltare le sorti della malattia e della salute.

LA VOCE DIPLOMATICA

È tutta la vita che la Voce sogna di essere qualcuno nel mondo della Diplomazia per poter dimostrare quanto è brava a instaurare e mantenere contatti tra persone diverse per lingua e cultura. L'idea che il dialogo tra i vari paesi faccia capo a lei la lusinga.
Non c'è potere senza limitazioni: è una legge che riguarda il mondo degli umani, ma anche quello dei suoni. La Voce non è libera di vestire come vuole, ma deve indossare in pubblico solo l'abito di foggia formale. Quante volte vorrebbe permettersi color *"mi sei proprio antipatico"*, "*quando te ne vai*?", oppure "*oggi non ho voglia di riceverti*"... La professionalità impone non poche rinunce alla spontaneità. Anche la comunicazione fa i conti con la discrepanza tra l'apparire e l'essere. La razionalità sceglie le parole adatte alla circostanza, ma se la Voce non mette la museruola all'emotività rischia di mandare a gambe all'aria delicate situazioni diplomatiche.
La continua ricerca della mediazione rende faticoso anche il messaggio più banale. Ha proprio ragione il famoso detto "*La Parola dice e la Voce tradisce*"!

LA VOCE PSICOLOGA

La Voce in cuor suo ha sempre saputo di essere una Psicologa nata. È dall'epoca del biberon che sa di poter agire sugli altri senza fatica. Prima ancora di scoprire il Linguaggio otteneva tutto ciò che voleva con i suoni: muoveva a compassione, sgridava, comandava, implorava... Mamma e papà capivano a volo e rispondevano a tono. Con le parole, poi, è diventata una vera forza della Natura. Da quando ha raggiunto la maggiore età, la Voce pensa di sfruttare l'innata capacità di agire sugli altri per scopi profes-

sionali. Al suo studio affluiscono disperati, depressi, deboli, tiranneggiati e lei, infinitamente attenta, sa sempre trovare la parola opportuna per ognuno, ma soprattutto il modo giusto per dirla. La Voce, vorrebbe insuperbirsi, ma è consapevole che un tale potere ha come rovescio della medaglia altrettanta responsabilità. Chi sa rassicurare sa anche inquietare.

LA VOCE DEEJAY

La Voce ama la Musica e la gente, cosa ci può essere di meglio che lavorare in discoteca? Rock, Rap, Disco Music, Jazz...La Voce è felice di stare a contatto con i giovani che affluiscono numerosi e desiderosi di divertirsi. La Tendenza non ha dubbi: la scelta del brano è marginale, l'importante è che venga propinato ad un volume spacca timpani. La Voce si adegua allo spreco dei decibel con un certo disagio per via della difficoltà a mantenere conversazioni urlate. La notte è lunga, come si fa a non ammazzare il tempo senza la complicità di sigarette e bicchierini?

All'alba, quando il sonno reclama i suoi diritti, si desta puntuale la raucedine, difficile dire per colpa di cosa: sarà la comunicazione sopra al rigo, saranno il fumo e l'alcool, sarà la stanchezza... È arduo scoprire in questo cocktail quale ingrediente sia il più tossico.

LA VOCE SI SPECIALIZZA E DIVENTA ARTE

La Voce per mettere alla prova la propria creatività si iscrive a una Accademia per imparare Canto e Recitazione.

Sa che il cammino sarà lungo e faticoso: per diventare capace di suscitare emozioni negli altri dovrà imparare a governare le proprie. La conoscenza vocale va di pari passo con la conoscenza di sé e la padronanza fonatoria si conquista solo con la padronanza emotiva. La Voce è lunatica e capricciosa: un giorno è capace di prestazioni eccelse e il giorno dopo precipita nei bassifondi sonori, le conquiste non sembrano mai stabili: tutto viene continuamente messo in discussione. Non le basta provare infinite volte un pezzo nel segreto della propria stanza per essere sicura del risultato. Per aspirare alla padronanza scenica sa che deve imparare ad avere fiducia in se stessa. La Voce è consapevole di essere un compendio di corporeità e spiritualità che sfugge ad ogni indagine strumentale. Dal punto di vista fisico si comporta come uno strumento musicale, ma a soffiare l'aria è l'Emozione. La Scienza davanti a un tale mistero può solo e chinare il capo e dichiarare la propria ignoranza.

IL TEMPO LIBERO DELLA VOCE

La Voce, che si sfinisce con la comunicazione di lavoro, cerca volentieri lo svago in quella ludica per salvaguardare la qualità della Vita. La vediamo attingere a tutte le sfumature dei sentimenti per interpretare Pirandello e Goldoni nei corsi di teatro per aspiranti attori, oppure cercare la sintonia di gruppo per compiacere la Polifonia.

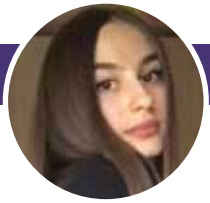
La Voce si permette dei divertimenti ludici dopo una giornata di lavoro, ma deve fare i conti con un gerosso carico di stanchezza e di stress che appesantisce collo e spalle. Vorrebbe divertirsi, ma spesso arriva a un tale livello di fatica fonatoria da prendere in considerazione l'idea di passare a svaghi muti per risparmiare energie. Per fortuna ha scoperto che il Logopedista, esperto in economia vocale, le può insegnare come arrivare alla massima resa con il minimo sforzo. La Voce riconosce l'importanza del tempo libero, prezioso ricarica-pile di quello lavorativo e sa che deve imparare a difenderlo senza venire a patti con la salute.

RIFLESSIONI CONCLUSIVE

La Voce, dopo aver preso in esame lavori, professioni e hobby, non sa se essere euforica o triste: in ogni dove ci sono fatica e insidie per lei. Nessun tipo di rapporto sociale può fare a meno di lei. Altro che doppi turni. Peccato che non esista un sindacato vocale. Alla Voce non resta dunque che rassegnarsi a fare la prima donna nella Vita, consolandosi con un *"tanti oneri, tanto onore"*. La situazione è difficile, ma non impossibile da gestire.

Con le dovute cautele, la Voce può permettersi la vita che desidera ma...Deve imparare a vigilare su di sé, a riconoscere i sintomi di disagio come la disfonia e l'afonia. Se poi, oltre alla gestione assennata, si abitua ad andare regolarmente dall'otorinolaringoiatra, non può che sentirsi dire *"Va tutto bene!"*.

Perseguire la sostenibilità vocale le conviene: può aprire il ventaglio delle proprie possibilità senza essere costretta a dire con rammarico *"Vorrei ma non posso"*.



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

Lagonegro e dintorni

Magia di un territorio

Nonostante tu sia
La mia rondine andata via
Stessa luna a metà
Sei nel cielo sbagliato
Mango (2002)

Siamo in Basilicata, nel Parco Nazionale dell'Appennino Lucano Val D'Agri Lagonegrese, proprio nel paese natale del grande cantautore "Mango" (Giuseppe Mango, detto "Pino", famosissimo la sua tecnica vocale ("semi-falsetto"), e per uno stile capace di fondere *pop* e *rock* con sonorità *folk* e *world music* ("*pop mediterraneo*", riportato alla ribalta dalla figlia Angelina, trionfatrice nell'edizione 2024 del Festival di Sanremo con una reinterpretazione dell'iconica canzone "La rondine", scritta dal padre nel 2002, scomparso nel 2014, quando lei

aveva solo tredici anni.
Lagonegro (Launìvere in dialetto lucano), situato a quasi 700 metri di altezza sul livello del mare, nel territorio della Valle del Noce, nella parte sud-ovest della provincia di Potenza, al confine con il settore sud-est della provincia di Salerno, in prossimità con i comuni della Calabria settentrionale affacciati nel Golfo di Policastro, sul Mar Tirreno, rappresenta una grande attrattiva turistica, dominato dal Monte Sirino (2005 metri s.l.m.). Poco distanti e ben collegate sono le splendide acque di Maratea, la "Perla del Tirreno", con la sua scogliera rocciosa che si alterna a piccole, stupende spiagge, delimitate da un mare dall'azzurro intenso e dal meraviglioso verde della macchia mediterranea, con le

splendide località balneari di Acquafredda, Cersuta, Fiumicello e Castrocucco. Anche il borgo medioevale lagonegrese merita però una visita, coi resti del castello feudale che dominano l'abitato, nell'alone della leggenda che vuole che lì sia sepolta, Lisa Gherardini, moglie del ricco mercante fiorentino Francesco del Giocondo, la leonardesca "Monna Lisa", "la Gioconda".
Per la sua posizione geografica, Lagonegro, d'inverno, è meta di appassionati di sci (ottime piste si snodano sul monte Sirino), e meta estiva di chi vuole godere una natura incontaminata, tra fitti boschi ricchi di funghi. L'imponente statua del Cristo Redentore domina il paesaggio dall'alto del monte San Biagio e, dietro alla "Spalla dell'Imperatrice", si colloca la Riserva Naturale del Lago Laudemio, (Lago Remmo), ad oltre 1500 metri di quota, lago di origine glaciale di particolare interesse naturalistico, circondato da fitte faggete, irresistibile attrazione per gli amanti del *trekking* che possono optare tra rilassanti camminate e l'avventurarsi in sentieri che salgono sino alle vette più alte, da dove si possono ammirare panorami indimenticabili. Sul Monte Sirino dimorano lupi, lontre, salamandre, in un contesto ambientale che definire fiabesco è quasi riduttivo, a metà strada tra mare e montagne, in una zona ricchissima di sorgenti e piccoli, affascinanti laghi.

La storia del paese è avvolta dal mistero, non essendo ancora chiarito se l'attuale cittadina di Lagonegro corrisponda all'antica Nerulum latina o ad un insediamento longobardo sorto in prossimità di un lago originato dal fiume Tanagro. Tra VII e VIII secolo è riportato l'insediamento in zona di monaci bizantini sulla rupe del castello con il nome di "Lacus Niger". La locale chiesa di San Nicola (IX-X secolo), eretta da questi monaci, fu fortificata dai Longobardi insediati a Salerno e successivamente assegnata dai Normanni alla Contea di Lauria, divenendo

in seguito feudo di diverse famiglie nobili. Tra le architetture religiose lagonegresi ricordiamo la Chiesa Madre della S.S. Trinità (con un affresco di Antonio Cascini raffigurante il Giudizio Universale, realizzato nella prima metà del secolo XIX, imitazione dell'opera di Michelangelo esposta nella Cappella Sistina), la Chiesa del Carmine, sede dell'Arciconfraternita del S.S. Sacramento, la Chiesa dell'Assunta, sede dell'Arciconfraternita dell'Assunta, la Chiesa di Sant'Antonio Abate, la Chiesa del Purgatorio, la Chiesa del S.S. Crocifisso, la Chiesa di Sant'Anna e decine di altre chie.se, memoria storica della grande religiosità locale.

Tra Lagonegro e la costa tirrenica ricordiamo Trecchina, la "città giardino", nota per le casta-

gne e per gelati e dolci a base di questi frutti, sede del "Parco delle stelle", in uno straordinario scenario che consente di contemplare dall'alto il golfo di Policastro.
Da Trecchina si può proseguire verso il borgo di Rivello, noto per la produzione di oggetti in ferro e in rame, situato su di un'altura dominante la Valle del Noce, caratterizzata da una struttura urbanistica derivante da due nuclei abitativi distinti (il paese fu storicamente conteso da Longobardi e Bizantini), con nucleo di rito latino intorno alla Chiesa Madre di San Nicola, ed

uno di rito greco, che parte dalla Chiesa Madre di Santa Maria del Poggio. Proseguendo verso l'interno troviamo Lauria, la città del Beato Domenico Lentini, col suo illustre passato (è ricordata per l'eroica resistenza durante l'avanzata dell'esercito napoleonico, che causò l'incendio ed il sacco del 1806) e con le sue attuali delizie gastronomiche ("*viscuttini c' u naspru*" e "*anginetti*"). Da Lauria si può arrivare a Nemoli, col suo intreccio di gradinate, vicoli, e palazzi settecenteschi, a pochi chilometri dal lago Sirino, circondato dal verde e dalle case che vi si affacciano, meta di passeggiate rilassanti durante le giornate estive.

Fonti

https://it.wikipedia.org/wiki/Lagonegro
https://www.basilicataturistica.it/territori/lagonegro/
https://www.basilicataturistica.it/scopri-la-basilicata/arte-e-cultura-in-basilicata/itinerari-culturali-in-basilicata/itinerario-alla-scoperta-del-lagonegrese/

Forme di investimento

NFT: sappiamo cosa sono?

Claudia Amadesi, *Comitato scientifico di ND*

In questi ultimi due anni sono stata più volte contattata sui social da varie persone interessate all'acquisto delle mie opere in NFT (non-fungible token), in italiano gettone non riproducibile. Dopo molte richieste mi sono incuriosita e ho cercato di avvicinarmi a questo mondo. In una particolare occasione ho deciso di aderire a una proposta inviando alcune immagini di quadri; l'interlocutore avrebbe inserito per me sul portale nftseapro.com i miei lavori. A breve il sito è stato oscurato per cui ho pensato fosse un portale fasullo; in questo caso la persona avrebbe voluto speculare sul mio lavoro. Gli NFT più vengono venduti e rivenduti, più acquistano valore, parliamo però di un valore in cryptovalute. Sul web ci sono tantissime persone che cercano di coinvolgere gli artisti, ma non sempre sono persone serie, come è capitato a me. Per gli NFT artistici la moneta più utilizzata è l'Ethereum, ma per comprendere meglio la dinamica di questo tipo di creazione ho intervistato Antonino Petralia titolare di Mecenate.online, con cui collaboro e che per fortuna ho conosciuto. Mi ha aiutata a capire meglio le verità oscurate in questo mondo parallelo grazie al libro che ha scritto, in cui si apprende in modo chiaro quali sono i passaggi da fare prima di accedere al mondo degli NFT.

Buongiorno Antonino, le vorrei chiedere se può spiegare cosa significa esattamente la sigla NFT.
Non fungibile token. Si intende un contratto digitale non mutabile non sostituibile. Nel momento in cui viene registrato il time stamp si sigilla il contenuto del contratto e rimane immutabile. L'utilizzo corretto è la certificazione di una data operazione o transazione. Per esempio gli sms con i codici che arrivano sul cellulare… nel momento in cui inseriamo quei codici sulla piattaforma per confermare una transazione si sta generando uno smart contract.

Qual è la corretta procedura da seguire per la creazione di un NFT?
Non esiste una procedura unica per la creazione di un NFT. Di base serve scegliere la Blockchain e la Crypto con cui generarla. Inserire i dati che si intende certificare e infine richiedere il "sigillo" del time stamp. Ci sono centinaia di piattaforme che ti propongono di fare gli NFT. Ognuna di queste ha dei costi e delle procedure da seguire. Una volta scelta la piattaforma non rimane che collegare il proprio Wallet digitale e procedere alla generazione.

Un artista si può affidare a terzi per la creazione e la vendita?
Diciamo che sarebbe opportuno che quantomeno l'artista sia consapevole dei passaggi che il terzo fa in nome e per conto suo. Non immagino un artista che si trasformi in un programmatore ma almeno essere informato dei processi si. È come quando ci affidiamo a un professionista, avvocato, commercialista o medico. In genere loro sanno cosa fare e come fare (non sempre) è un buon professionista rende dotto il proprio cliente. Quindi per rispondere alla domanda se serve affidarsi a terzi l'importante è scegliere bene, non solo da un punto di vista empatico ma analizzando bene la parte tecnica e come si viene resi partecipi dei vari passaggi, anche perché si toccano ambiti finanziari, fiscali e legali.

Come viene riconosciuto dal Ministero Italiano questa attività?
La creazione di NFT rientra a tutti gli effetti un'attività che può produrre reddito. Infatti l'ultima normativa impone la dichiarazione nella tabella RW nella dichiarazione dei redditi. Anche solo il possesso dei propri NFT. Questo per quanto riguarda l'Italia. All'estero la situazione è totalmente diversa. Quindi da un lato in Italia si dovrebbe avere una

certa tutela ma mi riservo di parlare al condizionale perché ancora non esiste una giurisprudenza che tuteli l'utente in modo completo. Infatti basta fare una operazione all'estero e magari si rimane fregati ed ecco che la giurisdizione italiana non può fare nulla e i soldi sono persi per sempre.

È vero che creando un Wallet per la vendita/acquisto di NFT sui vari portali è facile incappare in truffe e violazioni di identità se non si è istruiti correttamente?
No, non sempre. Intanto non è necessario aprire un Wallet diverso per ogni piattaforma. Ci sono centinaia di tipologie di Wallet e ognuno decide secondo la propria necessità quale aprire e come gestirlo. Purtroppo si incappa in truffe pure al supermercato sotto casa; quindi, è preferibile essere preparati sulla materia o farsi sempre seguire da chi è competente prima di avviare una procedura digitale.

Perché ha scritto questo libro? Mi sembra che lei abbia anche tenuto dei corsi a ragazzi di vari istituti superiori.
Il libro nasce da una esigenza percepita dalla frequentazione di molti artisti italiani. Ho voluto realizzare un libro dall'espressione semplice, per far capire in poche parole il funzionamento di questa tecnologia. Questo libro non spiega passo dopo passo come fare, ma rende consapevoli sul suo funzionamento. Sì ho avuto il privilegio di fare tre seminari ai ragazzi delle terze, quarte e quinte del liceo scientifico Enrico Fermi di Desio. È stato illuminante trovare ragazzi pronti al sapere e allo stesso tempo stupiti della facilità con cui accedere a questa tecnologia, considerando che nel gaming gli NFT sono costantemente utilizzati eppure non viene palesato. Di base quello che manca è la formazione per accedere a questi strumenti. Gli stessi insegnanti non avevano idea della potenzialità. Nel breve termine strutturerò un corso in presenza dove gli allievi (di tutte le età) potranno imparare step by step come realizzare i propri NFT e come gestirli.

Secondo lei per un artista ha senso a mostrare le sue opere con esposizioni in metaverso?
Il metaverso è un altro argomento che merita una disquisizione a parte. Nel metaverso è possibile fare transazioni economiche utilizzando anche gli NFT. Ho creato il primo spazio virtuale in metaverso già nel 2019 con Spatial. Nonostante le opportunità il pubblico non è ancora pronto a questa tecnologia, Perché di fatto è visto come un gioco. Infatti intorno al 2000 è stato pubblicato Second life (versione avanzata di the sims) il quale non ha avuto il seguito aspettato. Con l'arrivo del visore Apple questa tecnologia potrebbe incrementare il suo mercato ma personalmente non la sposo e anzi continuo la mia personale battaglia per promuovere gli eventi in presenza. Esporre le opere in metaverso è per me una grande perdita di tempo e di energie. Le opere vanno viste vissute e possibilmente toccate tutti i sensi vanno ispirati. Ho realizzato un progetto pilota al RistoLemme del Dr. Lemme a Desio dove è stato possibile contemplare l'opera difronte a sè assaporando un piatto con una ricetta realizzata proprio in funzione ormonale e in funzione dell'energia espressa dall'opera, e sempre nel contempo ascoltando un audio registrato apposta per quella specifica esperienza. Il risultato è stato meraviglioso, incredibile. Chi ha vissuto l'esperienza ha pianto di gioia, ha stimolato tutti i sensi e ha anche acquistato l'opera esposta. Tutto il resto rimane virtuale e per tanto immateriale. È pur vero, e la scienza ce lo ha dimostrato, che il cervello non distingue se uno stimolo sia fisico o virtuale; quindi, vale la pena vivere l'esperienza dal vero e non liofilizzata. Anche perché il rischio è che nel futuro non avremo nulla (di fisico) e saremo felici (poiché riceviamo impulsi digitali) diventando di fatto tubi digerenti senza capacità elaborativa.

Pensando al mio lavoro, pur essendo sempre interessata a progredire verso nuove tecnologie come la realtà virtuale e l'intelligenza artificiale, lei pensa che opere materiche possano essere apprezzate solo virtualmente?
Premetto che tutte le opere sono materiche, basta pensare ai nostri artisti come Cionini che prepara le tele stuccando prima la base e poi con la spatola crea i suoi paesaggi, oppure Calvetti che un quadro è formato da altri 5-6 altri piccoli pezzi di tavola dipinta oppure le sue opere, tra cui "Metallo" dove la materia prima è la polvere di metallo. Tutte queste sfumature nel virtuale non sono percepibili. Un esempio parallelo è avvenuto nella musica con l'avvento degli MP3. Con quel protocollo l'ampiezza di spettro è completamente schiacciata e si perdono migliaia di sfumature sonore che sono percepibili solo in un concerto a teatro. Pertanto tutte le creazioni fatte dall'uomo per fruirle devono essere vissute in presenza.

Antonino la ringrazio molto per la sua disponibilità; sono certa che tutti i lettori avranno trovato interessante le informazioni che ci ha fornito. Personalmente mi ha arricchita molto e non vedo l'ora di approfondire l'argomento con lei.

Consigli per la lettura

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

Russell Foster

L'ARTE DI DORMIRE BENE

Aboca Edizioni, Saggi Human Ecology, Pagine 424, € 28,00

Come migliorare il benessere generale, il metabolismo, la forma fisica e l'aspettativa di vita seguendo alcuni consigli pratici: grande attesa per questo stupefacente volume, nelle librerie italiane dal 14 marzo, dedicato a quella realtà, ancora per tanti versi misteriosa, che ci accomuna tutti: il sonno, accolto con grande entusiasmo nel mondo per l'importanza di chi l'ha scritto, esperto di fama internazionale di Neuroscienze circadiane, e per l'innovativa impostazione. Russell Foster (1959) è professore di Neuroscienze circadiane, direttore dell'istituto di Neuroscienze circadiane e del sonno di Oxford e capo del laboratorio di Oftalmologia dell'Università di Oxford. Le sue scoperte sui fotorecettori oculari hanno ricevuto numerosi premi. Una citazione per tutte, quella di James Nestor, autore di "L'arte di respirare": "*Chi sapeva che il nostro orologio biologico determina una parte così importante della salute, della felicità e della longevità? Il celebre neuroscienziato Russell Foster ha indagato per quarant'anni per fare luce su un campo della biologia umana ancora poco esplorato ma così affascinante. Questo libro illustra in modo chiaro le sue scoperte. Ho imparato tantissimo*.". Nel XXI secolo abbiamo compresso un numero sempre maggiore di attività lavorative e di svago in un programma giornaliero già sovraccarico, sconfinando nella fascia notturna, ma abbiamo dimenticato che il nostro corpo è guidato da un orologio biologico che sa quando è il momento migliore per dormire, mangiare, pensare, una regolazione interna – chiamata ritmo circadiano – che ci permette di funzionare in maniera ottimale in base alle esigenze primarie imposte dal ciclo giorno/notte. Il nostro corpo, infatti, ha bisogno delle sostanze giuste nel posto giusto, nella quantità giusta, al momento giusto della giornata. Proteine, enzimi, grassi, carboidrati, ormoni devono essere assorbiti, metabolizzati e prodotti in un momento specifico per la crescita, la riproduzione, il movimento, la formazione della memoria, la riparazione dei tessuti. Senza questa scansione precisa, la nostra struttura biologica è nel caos, vulnerabile alle infezioni, al cancro, all'obesità, al diabete di tipo 2, ai disturbi cardiaci e mentali. Russell Foster ci svela la scienza degli orologi biologici e del sonno condividendo l'esperienza maturata in quarant'anni di carriera come specialista di questo settore, nonché gli studi che la comunità scientifica internazionale ha condotto sui ritmi circadiani, per spiegarci come una camminata all'alba possa garantire un sonno migliore, mangiare dopo il tramonto possa influire sul nostro peso, o ci siano orari più adeguati per assumere i farmaci a seconda della loro funzione. Ci insegna da cosa dipendono l'umore e la capacità decisionale e come variano nell'arco della giornata, perché il rischio di divorzio è più alto tra chi fa i turni di notte. Riflette sugli effetti della privazione cronica del sonno e sfata miti come quello della melatonina, definita l'"ormone del sonno" mentre sarebbe più corretto dire che agisce come un "indicatore biologico del buio". Insomma, ci illumina su come i nostri ritmi circadiani ci aiutano ad aumentare le nostre possibilità di successo in un mondo dinamico: assecondandoli, condurremo un'esistenza più soddisfacente, vivremo più a lungo e saremo più felici.

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

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 ed avrà una risposta nella rivista.

SFOGO DI UN VIRUS

Mi presento: sono il SARS-COV 2, il virus responsabile della pandemia Covid-19 che ha fatto parlare di sé in ogni dove e che ha tenuto il mondo intero col fiato sospeso. Piccolo come sono, ho dimostrato l'estrema fragilità umana e ce n'era davvero bisogno Mi è bastato insinuarmi nella tranquilla quotidianità per scatenare l'inferno e fare crollare il castello di certezze che la presunzione di onnipotenza aveva costruito. Dopo avere sentito tante stupidità sul mio conto, sento il bisogno di fare un distinguo tra quanto mi spetta e quanto mi è stato indebitamente attribuito. Non affronterò il tema della mia origine, perché ho visto fin troppo bene quanto la verità venga distorta e manipolata per compiacere l'Interesse, che schiavizza l'Uomo da sempre e ha moltiplicato le sue catene invisibili con la globalizzazione.

Appurato che mi sono guadagnato un posto di tutto rispetto nel mondo, veniamo alle mie responsabilità effettive. È vero che ho reso necessario l'isolamento sociale, ma non sono assolutamente responsabile del disagio adolescenziale, dell'ingovernabilità dei bambini, dei disturbi scolastici, delle crisi di coppia e della depressione senile. Semmai, mi sono limitato a far emergere il malessere che serpeggia da lungo tempo e attraversa in modo orizzontale la vita dalla culla alla tomba. Da tanti, troppi, anni gli adolescenti vivono abbandonati a se stessi in balia della tecnologia (che si è rivelata una matrigna ancora peggiore della televisione), i genitori crescono i figli senza regole, gli insegnanti non credono nel loro ruolo educativo, le coppie hanno smesso di comunicare, i vecchi vivono in solitudine e considerano la longevità come una maledizione. E nell'isolamento coatto le famiglie hanno scoperto di essere dei gusci vuoti dal punto di vista relazionale: i figli e i genitori non sopportavano 24 ore di convivenza filata, le coppie di facciata scoppiavano, i bambini esibivano il meglio dei loro tirannici capricci.

In quanto ai vecchi, beh, hanno avuto l'ennesima conferma di essere solamente funzionali al mantenimento dell'equilibrio lavorativo. Sono fondamentali per accompagnare i nipoti ai vari impegni extrascolastici, per evadere le commissioni ma scompaiono nel dimenticatoio appena le coppie tirano un sospiro di sollievo e possono concedersi del tempo libero. Insegnare ai bambini che è importante andare a trovare i nonni, fare loro compagnia, ascoltarli, imparare dalla saggezza che viene dalla vita vissuta e non virtuale: tutti comportamenti passati di moda che hanno perso ogni significato. E l'isolamento coatto, che ha fatto arrestare la macchina della produttività, ha dimostrato ai vecchi che servono ma non contano. Altro che depressione da curare con i farmaci! La Società andrebbe riumanizzata per ridare consistenza alle persone che diventano evanescenti.

L'umanità può solo essermi grata: per merito mio può finalmente dire "Il Re è nudo". Si pensava ricca, felice, onnipotente e scopre di essere povera, fragile, misera, come diceva Pascal.

La maschera dell'illusione è caduta e la realtà appare nuda e cruda. Cosa faranno gli umani della nuova consapevolezza? Non so, ma non è affare mio.

Concludo lo sfogo esprimendo un profondo sdegno nei confronti dei politici e dei giornalisti indegni dei loro ruoli. I primi mi hanno usato come arma per sconfiggere i loro oppositori e i secondi hanno cavalcato l'onda della paura per trasformare la malattia in spettacolo. Al tempo dei Romani si organizzavano dei combattimenti nel Colosseo per intrattenere il popolo con la morte. E al tempo della tecnologia? Mettendo rete al posto di arena il gioco è fatto (e non solo di parole).

UNA NUOVA CATENA

Certo che il Femminino fa paura per la forza che la Natura gli ha dato. Basta sfogliare il libro della Storia per vedere come un po' in ogni

dove si sia cercato di renderlo inoffensivo con la menomazione fisica o con quella intellettiva che prende il nome di ignoranza. Sarebbe bello poter relegare entrambe tra gli orrori del passato, ma non è così.
Guardando in casa nostra, possiamo affermare che la Donna è diventata adulta davanti alla Legge, affrancandosi dalla necessità della tutela maschile, nel '46 quando ha votato per la prima volta. Ha vissuto da protagonista la rivoluzione e la restaurazione.
Negli anni '70 ha rifiutato con sdegno la parte di trastullo sessuale che l'Uomo le voleva imporre e, a partire dagli anni '90, l'ha interpretata volontariamente e consapevolmente, pensando di farne uno strumento di potere. Stando al nuovo immaginario femminile, o il gioco le ha preso la mano o la finzione le ha fatto perdere il senso della realtà.
Di tutta la meravigliosa complessità che la caratterizzava è rimasta solo la componente seduttiva che sboccia prima del tempo e pretende di non sfiorire mai. Attraverso il condizionamento mediatico è stata fatta una potatura di tutti i rami che fiorivano sul tronco della sua emotività. Via la sensibilità, via l'intuito, via la forza interiore, via la capacità d'ascolto, via la saggezza, via la pazienza, via la consapevolezza, via la profondità di pensiero... Ora la Donna è solo una mangia uomini. Brandendo il fascino come un'arma, inizia a combattere quando il corpo è ancora acerbo e continua ad oltranza fisiologica. Tutta la vita si trasforma in un tempo bellico che vede sullo stesso campo le bambine, le mamme e le nonne. Quanto la Donna d'oggi ci tenga a prendere le distanze dalla sua identità familiare, lo dimostra la Pubblicità. Se c'è da fare un bucato o intrattenere un bambino è l'Uomo che se ne occupa. La Donna è troppo impegnata a dimostrare di essere sensuale per perdere tempo in altro. Che indossi l'abito da sposa, che esibisca il pancione, che viva la menopausa, che combatta con l'incontinenza... il suo imperativo categorico è "essere sexy". La Donna che si identifica solo con la propria capacità seduttiva è immobilizzata e imbavagliata.
È stato l'Uomo a creare questa nuova catena per imprigionarla? Se è così, ha trovato il modo di battere un'avversaria che temeva invincibile. Purtroppo la Donna sembra non accorgersi di essere finita su una ragnatela, tessuta con la sua più o meno consapevole complicità.
Secondo un mito sudamericano, "La Que Sabé", Colei che sa, la Donna è stata creata dalla divinità femminile con un lembo della pianta del piede che tutto conosce[1]. Che è rimasto della meravigliosa capacità di vedere il mondo interiore ed esteriore che tanto caratterizzava il Femminino? Nulla, se non quella di chiedere allo specchio: - Specchio, specchio delle mie brame, chi è la più sexy del reame?-. E lo specchio risponde compiacente alla bambina, alla donna o alla vecchia che gli sta sfilando davanti: - Tu, solo tu!-.
Una triste realtà che solo la saggezza della Fiaba sa raccontare.

«La Donna-Albero» di Daniela Vecchi.

1) C. Pinkola Estés, "Donne che corrono con i lupi", Frassinelli 1993, p. 29

Il Font: informazione di carattere

a cura di **Rossana Pessione**
Giornalista

ARTICOLI IL FONT PER ND MARZO 2024

L'Arte di Francesco Garofalo: vite sublimate in un ritratto

Cos'hanno in comune Barack Hussein Obama, Sergio Mattarella, Papa Francesco, Amadeus, Michelle Hunziker, Federica Panicucci, Josè Mourinho, Nino Frassica e molti altri personaggi famosi?

Semplice: un ritratto realizzato dal Maestro Francesco Garofalo, Artista, Giornalista, Scrittore e Critico d'Arte.

La nomina a Critico d'Arte è arrivata di recente dal Ministero per i beni e le attività culturali e per il turismo, in seguito alla laurea in campo artistico e culturale conseguita presso l'Unitelematica Elvetica ISFOA.

"La nomina a Critico d'Arte è per me un'enorme gratificazione. Potremmo definirla la 'ciliegina sulla torta' che corona il mio percorso pratico, e in questo caso anche teorico. La parola 'critica', infatti, vuol dire semplicemente saper sviscerare e raccontare un'opera, grazie alle conoscenze e competenze utili a far emergere le emozioni trasmesse dalla stessa, nel bene e nel male", afferma entusiasta Garofalo.

Ma quando un artista si può definire tale? Qual è il giusto equilibrio tra talento e studio? E, soprattutto, come si realizza un ritratto a volti così noti?

Ne parliamo qui: https://www.ilfont.it/attualita/larte-di-francesco-garofalo-vite-sublimate-in-un-ritratto-113783/

È POSSIBILE TORNARE A UNA MEDICINA 'A MISURA D'UOMO'?

"Primum non nocere" è una locuzione latina utilizzata in medicina che significa "per prima cosa, non nuocere".

Eppure la letteratura scientifica continua a segnalare la prevalenza, la gravità e la natura del danno prevenibile del paziente in una gamma di contesti medici a livello globale.

Il danno involontario per i pazienti che deriva dalle cure che ricevono è una delle 10 principali cause di malattia in tutto il mondo.

L'idea di alcuni esperti, infatti, è quella di tornare a una medicina trasversale, che potremmo definire a 'misura d'uomo', capace di andare oltre i limiti imposti dai protocolli generalizzati per abbracciare un approccio scientifico e umanistico, dove la cura si adatta alle singole storie, alle sfide, alle aspirazioni, al corpo, alla mente e alla coscienza spirituale di tutti coloro che chiedono guarigione.

Ne parliamo qui: https://www.ilfont.it/salute/e-possibile-tornare-a-una-medicina-a-misura-duomo-113477/

GRAVIDANZA: INTEGRATORI UTILI E ALIMENTI ASSOLUTAMENTE DA EVITARE

Esiste gioia più grande, per una donna in gravidanza, del momento in cui potrà cullare tra le sue braccia il proprio piccolo?

Eppure, i 9 mesi che precedono questo dolce momento sono complessi e, talvolta, anche ricchi di insidie: l'alimentazione, per esempio, è un aspetto

da non sottovalutare.
Il parto prematuro, definito come un parto che avviene prima delle 37 settimane di gestazione, è la causa principale di mortalità neonatale nel mondo e si verifica una nascita ogni dieci.
Negli ultimi anni, diversi studi si sono concentrati sulla valutazione dell'efficacia dei micronutrienti nella prevenzione delle complicanze ostetriche della gravidanza.
Tra questi rientra il lavoro dal titolo "Supplementazione orale in gravidanza con arginina, magnesio, calcio, e salice, nella prevenzione del parto prematuro", a cura del Dott. Gabriele Saccone del Dipartimento di Neuroscienze, Scienze della Riproduzione e Odontostomatologiche, Facoltà di Medicina, dell'Università Federico II di Napoli e Dott.ssa Floriana Carbone, del Policlinico Milano – Mangiagalli Center, pubblicato sul Journal of Obstetrics and Gynaecology 2020.
Tuttavia, questa 'integrazione alimentare' è utile per tutte le donne in gravidanza? Esistono altri nutrienti importanti da assumere durante i 9 mesi, e alimenti da evitare?
Ne parliamo qui: https://www.ilfont.it/alimentazione/gravidanza-integratori-utili-e-alimenti-assolutamente-da-evitare-113416/

COME VIVE LA SCUOLA UN BAMBINO CHE SOFFRE DI DISLESSIA?

Ripetizione scorretta delle parole lunghe, confusione tra lettere simili, lettura dei testi lenta e poco fluente: stiamo parlando della dislessia.
La dislessia è un disturbo specifico dell'apprendimento (DSA) caratterizzato da una minore correttezza e rapidità della lettura.
Il termine 'dislessia' è stato utilizzato per la prima volta dall'oculista Rudolf Berlin nel 1881 per descrivere il caso di un ragazzo dall'intelligenza normale che però mostrava una grave difficoltà nell'imparare a leggere e scrivere.
Da allora l'attenzione verso la dislessia e i disturbi specifici dell'apprendimento è cresciuta in campo neuropsichiatrico, psicologico e logopedico.
Ne parliamo qui:
https://www.ilfont.it/medicina-dolce/come-vive-la-scuola-un-bambino-che-soffre-di-dislessia-113500/

LA PSICOTERAPIA CI HA DAVVERO RESO PIÙ EGOISTI?

"La mia libertà finisce dove comincia quella degli altri", è una celebre frase attribuita a Martin Luther King, concetto già presente nella filosofia di Kant.
Un invito a mettere da parte le convinzioni personali e gli egoismi per il bene comune.
Tuttavia, al giorno d'oggi sembra sia diventato difficile vivere seguendo questa massima.
Il gergo psicoterapeutico utilizzato a sproposito, l'ottimizzazione personale che sfocia in efferato individualismo, l'eccesso di percezione di noi stessi che ci ha portato a credere che le nostre emozioni siano al di sopra di tutto.
Ormai si riflette sul vivere, anziché vivere.
Il punto di partenza per coltivare relazioni positive è molto semplice: imparare ad ascoltare gli altri, e non solo noi stessi.
"Καὶ ἠγάπησαν οἱ ἄνθρωποι μᾶλλον τὸ σκότος ἢ τὸ φῶς"
"E gli uomini vollero piuttosto le tenebre che la luce"
(Giovanni, III, 19)
Ne parliamo qui: https://www.ilfont.it/eros-psiche/la-psicoterapia-ci-ha-davvero-reso-piu-egoisti-113605/

PROSSIMAMENTE

In primo piano:

Testosterone in calo: rimedi naturali

In collaborazione con il Comitato scientifico e con tutti i Lettori

- Gruppi sanguigni, dialisi e trapianto renale
- Fitoterapia: tradizione antica
- Il Congresso nazionale SIM
- Piaghe da decubito
- Le proprietà del biancospino
- Turismo strumento di pace
- Le proprietà della corteccia di pioppo
- Storia della disintossicazione
- 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

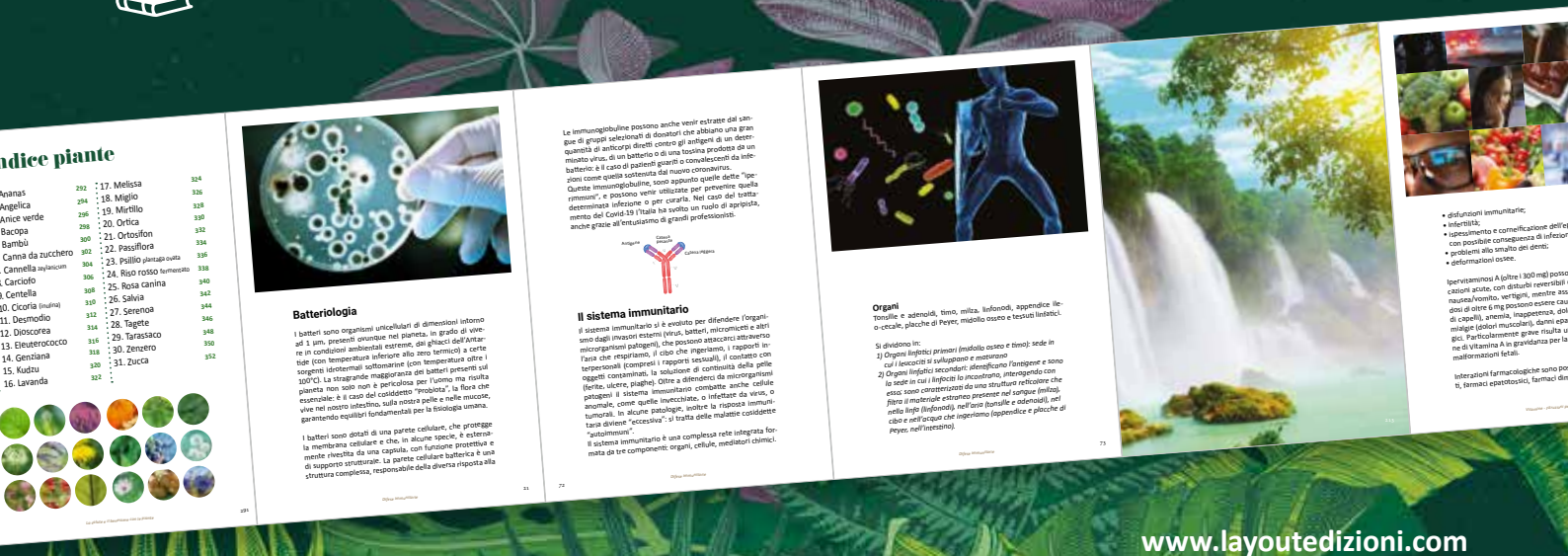
La Salute secondo Natura:
l'Enciclopedia del Benessere

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