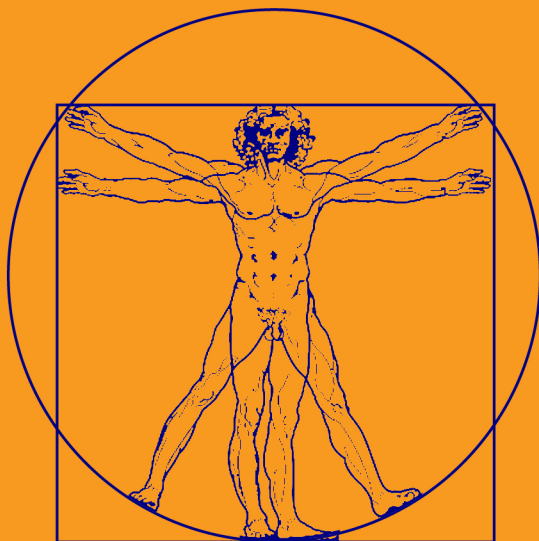


# AutoRicerca 13

Rivista di ricerca interiore

Anno 2017



*Tra mentore e pupillo*  
**Dialogo sulla malattia**



autoricerca.com





**autoricerca.com**

---

# **AutoRicerca**

*No. 13, Anno 2017*

---

*AutoRicerca*: No. 13, Anno 2017  
*Editore*: Massimiliano Sassoli de Bianchi  
*Progetto grafico copertina*: Paola Patocchi

© 2017 Gli autori (tutti i diritti riservati)

È vietata la riproduzione, anche parziale, con qualsiasi mezzo effettuata, compresa la fotocopiatura e la digitalizzazione, se non precedentemente autorizzata dall'editore o dagli autori degli articoli, fatta eccezione per brevi passaggi, nell'ambito di discussioni e analisi critiche. In tal caso, la fonte della citazione dovrà sempre essere citata.

*AutoRicerca* (ISSN 2673-5113) è una pubblicazione del *LAB – Laboratorio di AutoRicerca di Base* ([www.autoricerca.ch](http://www.autoricerca.ch)), c/o *Area 302 SA* ([www.area302.ch](http://www.area302.ch)), via Cadepiano 18, 6917 Barbengo, Svizzera.

# INDICE

<b>AVVERTIMENTO</b>	7
<b>EDITORIALE</b>	9
<b>A PROPOSITO DELL'AUTORE</b>	11
<b>ARTICOLO</b>	
Tra mentore e pupillo. Dialogo sulla malattia <i>Massimiliano Sassoli de Bianchi</i>	13
<b>A PROPOSITO DI AUTORIZERCA</b>	329
<b>NUMERI PRECEDENTI</b>	330



**autoricerca.com**

## AVVERTIMENTO

Le pagine di un libro, siano esse cartacee o elettroniche, possiedono una particolarissima proprietà: sono in grado di accettare ogni varietà di lettere, parole, frasi e illustrazioni, senza mai esprimere una critica, o una disapprovazione. È importante essere pienamente consapevoli di questo fatto, quando percorriamo uno scritto, affinché la lanterna del nostro discernimento possa accompagnare sempre la nostra lettura. Per esplorare nuove possibilità è indubbiamente necessario rimanere aperti mentalmente, ma è ugualmente importante non cedere alla tentazione di assorbire acriticamente tutto quanto ci viene presentato. In altre parole, l'avvertimento è di sottoporre sempre il contenuto delle nostre letture al vaglio del nostro senso critico ed esperienza personale.

In nessun caso le informazioni riportate in questo libro possono sostituire il consiglio di un soggetto abilitato legalmente alla professione sanitaria, cui si consiglia sempre di rivolgersi per problemi relativi alla salute. Pertanto, l'autore e l'editore non possono in alcun modo essere ritenuti responsabili circa le conseguenze di un qualsiasi utilizzo, o tentativo di utilizzo, inappropriato delle informazioni qui di seguito riportate. In caso di malattia, si raccomanda sempre di valutare con discernimento e buon senso il percorso curativo più appropriato, confrontando i rischi e i benefici delle diverse terapie disponibili. L'augurio è che il presente scritto possa costituire un valido strumento formativo e orientativo, in grado di fornire al lettore alcune importanti chiavi di lettura, che gli consentano di operare scelte più oculate e responsabili, sia in ambito curativo che, soprattutto, di prevenzione.





**autoricerca.com**

## EDITORIALE

Questo tredicesimo volume di *AutoRicerca* contiene un unico testo monografico, scritto in forma dialogica da *Massimiliano Sassoli de Bianchi*.

Il testo fu pubblicato un paio di lustri fa, per conto dell'autore, come saggio dal titolo "Dialogo sulla malattia", poi cambiato in: "La visione rovesciata". Grazie ad *AutoRicerca*, e alla disponibilità dell'autore, questo singolare scritto si rende ora disponibile a un più vasto pubblico di lettori. Ricordiamo infatti che *AutoRicerca* è una rivista ad *accesso aperto*, i cui numeri in formato elettronico (pdf) sono scaricabili gratuitamente, direttamente dal sito della rivista ([www.autoricerca.ch](http://www.autoricerca.ch)).

Più precisamente, la conversazione riportata in questo volume è la trascrizione di un dialogo immaginario, autoriflessivo, tra la parte *mentore* e la parte *pupillo* dell'autore. In un precedente incontro,<sup>1</sup> mentore e pupillo hanno lungamente discusso circa la natura del nostro rapporto con la realtà, e su come rendere obsoleto il triste strumento evolutivo della sofferenza.

In questo nuovo incontro, che può essere seguito autonomamente dal precedente, approfondiscono il tema più specifico e controverso della *malattia*. Molti sono gli interrogativi che verranno esplorati, tra cui:

*Che cos'è la malattia?*

*A che cosa serve?*

*Che cos'è la salute?*

---

<sup>1</sup> *AutoRicerca*, Numero 12, Anno 2016.

*Come fare per preservarla?  
Perché ci ammaliamo?  
Come si fa per guarire?  
Le malattie vanno combattute, oppure assecondate?  
I microbi sono nostri nemici, oppure amici?  
Come agiscono i farmaci?  
Quali effetti producono sulla nostra salute?  
Che cos'è un nutrimento?  
Cosa lo distingue da un veleno?  
Qual è la base di una corretta alimentazione?  
Oltre al cibo fisico, di cos'altro ci nutriamo?  
Che cosa sono le malattie mentali?  
Sono così diverse da quelle fisiche?*

... e molte altre ancora.

Come sempre, vi auguro una piacevole lettura e una riflessione ricca di nuove intuizioni e comprensioni.

*L'Editore*

## A PROPOSITO DELL'AUTORE

*Massimiliano Sassoli de Bianchi* ha compiuto studi nel campo della fisica teorica, conseguendo il titolo di docteur ès sciences (*PhD*) presso l'École Polytechnique Fédérale di Losanna, con una tesi sulle osservabili temporali in meccanica quantistica. Attualmente la sua ricerca verte sui fondamenti delle teorie fisiche, sulla meccanica quantistica, lo studio della coscienza e la cosiddetta 'quantum cognition'. S'interessa anche di ricerca interiore (autoricerca), promuovendo una visione multiesistenziale e multidimensionale dell'evoluzione umana. Ha scritto saggi, testi di divulgazione scientifica, racconti per ragazzi, e ha pubblicato numerosi articoli specialistici in riviste di livello internazionale. È membro a vita dell'American Physical Society e dell'American Association of Physics Teachers, oltre che membro della Society for Scientific Exploration e dell'International Academy of Consciousness. Attualmente dirige il *Laboratorio di Autoricerca di Base (LAB)*, in Svizzera, ed è l'editore della rivista *AutoRicerca*. È altresì ricercatore presso il *Center Leo Apostel for Interdisciplinary Studies (CLEA)* della *Vrije Universiteit Brussel (VUB)* in Belgio. Per maggiori informazioni, si rimanda al sito personale dell'autore: [www.massimilianosassolidebianchi.ch](http://www.massimilianosassolidebianchi.ch).



**autoricerca.com**

# **TRA MENTORE E PUPILLO DIALOGO SULLA MALATTIA**

*Massimiliano Sassoli de Bianchi*

1. PROBLEMI	14
2. ANTISOLUZIONI	32
3. MODELLI	47
4. MORTE	63
5. BUCHI	78
6. SPIRALI	95
7. ROVESCIAMENTI	112
8. CONTAGI	130
9. PAURE	152
10. MICROBI	163
11. CAUSALITÀ	183
12. ALIMENTAZIONE	209
13. ALLEANZE	235
14. ASSENZE	263
15. FERITE	288
16. LETTURE	318

# 1. PROBLEMI

*Una falsa salute, fatta di assenza di malattia, può temporaneamente assomigliare a una vera salute, ed essere imprudentemente scambiata per essa.*

PUPILLO. È un piacere incontrarti di nuovo.

MENTORE. Il piacere è tutto mio.

PUPILLO. Ho apprezzato molto il nostro ultimo incontro. Se ricordi, ci eravamo lasciati ripromettendoci di approfondire il tema più specifico della malattia.

MENTORE. Rammenti anche per quale ragione abbiamo scelto questo argomento?

PUPILLO. Certo: non riuscivo a capire perché qualcuno potesse scegliere di ammalarsi e soffrire.

MENTORE. Nessuno sceglie di soffrire gratuitamente, senza un motivo, senza un tornaconto. La sofferenza è sempre il prezzo che accettiamo di pagare per non rinunciare al privilegio di mantenere vive le nostre illusioni, le nostre *false identificazioni*, le nostre *negazioni*, le nostre contraddizioni, le nostre autocorruzioni... In una parola: le nostre *false teorie della realtà*. La malattia, con il suo contenuto di sofferenza, può essere compresa come il risultato di uno scontro tra le nostre false rappresentazioni, a cui non vogliamo rinunciare, e la realtà stessa. Uno scontro attraverso il quale abbiamo l'opportunità di rettificare la nostra visione, dunque guarire ed evolverci.

PUPILLO. Hm... da una parte comprendo cosa intendi dire, ma

dall'altra non riesco a condividere il tuo pensiero fino in fondo.

MENTORE. La parte che non lo condivide, cosa dice più esattamente?

PUPILLO. Dice che la malattia non è sempre una nostra responsabilità, che quando ci ammaliamo non sempre siamo noi a sceglierlo, che il più delle volte ci capita senza che, apparentemente, abbiamo negato alcunché.

MENTORE. Quella tua parte fa bene a rimanere prudente e dire "apparentemente." Comunque, prima di discutere del nostro grado di responsabilità nell'insorgere delle nostre malattie, non credi sarebbe meglio schiarirci un po' le idee sul concetto stesso di malattia? Che cosa si intende, abitualmente, con questo termine?

PUPILLO. È una bella domanda.

MENTORE. Ho un'idea: che ne dici di realizzare una piccola indagine all'interno della tua ristretta cerchia di parenti, amici e conoscenti, e stabilire quanti di loro hanno già sperimentato la malattia?

PUPILLO. Non ho certo bisogno di realizzare l'indagine: conosco già la risposta.

MENTORE. E sarebbe?

PUPILLO. Tutte le persone del mio entourage, senza eccezioni, hanno già sperimentato la malattia! Anche se, ovviamente, a gradi diversi.

MENTORE. E la cosa non ti sorprende?

PUPILLO. Perché dovrebbe?

MENTORE. Che io sappia, è piuttosto raro scoprire cose con tali caratteristiche di universalità. Per fare un esempio, se chiedi in giro chi è già stato in alta montagna, qualcuno che ancora non c'è stato immancabilmente lo troverai. A meno che, beninteso, non abiti proprio in un paesino di alta montagna! Infatti, solitamente non tutti hanno già sperimentato tutto. Le cose che invece tutti, ma proprio tutti, hanno già sperimentato, sono



quelle fondamentali, che non si possono non sperimentare, perché probabilmente funzionali alla vita stessa.

PUPILLO. Stai cercando di dirmi che la malattia sarebbe funzionale alla vita?

MENTORE. Non lo escluderei, visto il suo carattere di universalità. Ma vediamo di proseguire nella nostra indagine. Che ne dici di domandare alla cerchia dei tuoi conoscenti che cos'è per loro la malattia, e annotare tutte le loro risposte?

PUPILLO. Anche in questo caso ritengo di conoscere, a grandi linee, le loro opinioni.

MENTORE. E dimmi: come condenseresti, in un'unica frase, il succo del loro pensiero?

PUPILLO. Tutti si accorderebbero nel ritenere che la malattia sia un serio *problema*.

MENTORE. Immagino che anche in questo caso la loro risposta non ti sorprenda.

PUPILLO. Infatti, anche perché concordo pienamente con loro.

MENTORE. Capisco. Naturalmente, la cosa non sorprende neppure me, dacché l'idea che la malattia sia un problema è proprio uno dei postulati fondamentali dell'attuale paradigma medico-scientifico. Io però sarei per adottare una risposta che, per certi versi, è diametralmente opposta. Che ne pensi dell'ipotesi<sup>1</sup> che *la malattia sia una soluzione*?

PUPILLO. Penso che oltre a essere decisamente sorprendente è altresì assai improbabile. Per farti un esempio, la settimana scorsa ero a letto con una febbre da cavallo, nausea, mal di testa e ti risparmiò il resto. Vorresti farmi credere che tutti quei sintomi spiacevoli e pericolosi non costituissero un problema, bensì una soluzione?

MENTORE. Come sai, non devi credere a nulla, ma cercare

---

<sup>1</sup> Sentii pronunciare per la prima volta quest'ipotesi stupefacente più di una ventina d'anni fa, dal medico nutrizionista *dott. Giuseppe Cocca*, uno dei pionieri dell'igiene naturale in Italia.

sempre di formarti un'opinione personale sulle cose. Opinione che ti consiglio di sottoporre a una spietata critica razionale, oltre che, quando possibile, al test dell'esperienza. Detto questo, permettimi subito di chiarire che la tua obiezione è il frutto di un pregiudizio infondato. Più precisamente, di quel pregiudizio che consiste nel credere che una soluzione debba essere, necessariamente, qualcosa di piacevole e innocuo.

PUPILLO. Non è così?

MENTORE. No, non lo è. E per dimostrartelo mi avvalerò di due esempi.

PUPILLO. Sono proprio curioso.

MENTORE. Come è noto, gli scolari non amano svolgere i compiti a casa, che considerano abitualmente un fastidioso problema. I compiti però, soprattutto se dati in dosi ragionevoli, non costituiscono un problema, bensì la soluzione adottata dalla scuola per permettere agli alunni di raggiungere uno specifico obiettivo: quello dell'assimilazione delle materie svolte in classe. A una più attenta analisi, ogni studente è in grado di riconoscere e condividere questo obiettivo, essendo che per superare gli esami ed essere promossi (cosa che ogni studente solitamente desidera) è necessario assimilare il contenuto dei corsi. Dunque: *non tutte le soluzioni sono percepite come cose piacevoli.*

PUPILLO. Un bell'esempio, lo devo ammettere. Molto bene, una soluzione può anche essere percepita come spiacevole, ma che mi dici della pericolosità? Una soluzione può essere tale anche se pericolosa?

MENTORE. Immagina di camminare per strada, quando improvvisamente un individuo ti punta una pistola e spara. Se non desideri morire, se il tuo obiettivo è continuare a manifestarti ancora per un po' in questa dimensione fisica, l'evento si presenterà a te, a tutti gli effetti, come un problema. Dopo lo sparo ti accorgi però di essere ancora vivo: il proiettile non era destinato a te, ma a un animale feroce fuggito dallo zoo che in quel momento era alle tue spalle, nel procinto di

sbranarti. In altre parole, colui che sembrava volesse ucciderti, il presunto problema, era in realtà il tuo salvatore, ovvero la soluzione che ti ha permesso di continuare a vivere. Naturalmente, la soluzione non era esente da rischi: l'uomo avrebbe potuto sbagliare mira e ferirti, oppure non colpire la fiera al primo colpo che avrebbe potuto così aggredirti. Pertanto: *non tutte le soluzioni sono esenti da rischi.*

PUPILLO. D'accordo, mi hai convinto. Il mio era solo un pregiudizio: le soluzioni possono essere sia spiacevoli che pericolose.

MENTORE. Sì, è così. Da questi due esempi emerge tra l'altro un fatto interessante: se osserviamo la realtà da una prospettiva troppo ristretta, facilmente commettiamo degli errori di valutazione, come ad esempio quello di *scambiare una soluzione per un problema*. Ma per quanto una soluzione possa essere poco piacevole, o addirittura pericolosa, ciò non costituisce un serio problema, dal momento che – consentimi la metafora – le strade per arrivare in cima alla montagna sono solitamente più di una. Nel mondo reale i problemi ammettono sempre numerose soluzioni, e alcune sono migliori di altre, nel senso che alcune ci consentono di raggiungere i nostri obiettivi con maggiore efficienza, piacevolezza e minore pericolo.

PUPILLO. Come si fa ad adottare le soluzioni migliori, quelle più efficienti?

MENTORE. Per questo necessitiamo di maggiori risorse rispetto a quelle che comunemente impieghiamo. E tra queste, la più importante è sicuramente la capacità di individuare le soluzioni più avanzate, condizione *sine qua non* per poterle poi scegliere e agire.

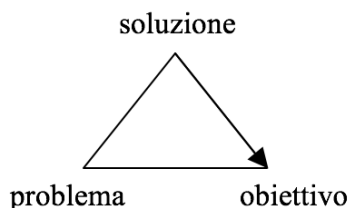
PUPILLO. Stavo pensando: prima di addentrarci nel vivo della nostra discussione sulla malattia, non sarebbe a questo punto utile schiarirci le idee sui concetti stessi di *problema* e *soluzione*? Che cosa sono, in fin dei conti, i problemi e le soluzioni?

MENTORE. In questi casi un ottimo riflesso è sempre quello di

aprire un buon dizionario. Alla voce “problema” potrai leggere, tra le altre cose, che si tratta di una difficoltà che richiede un comportamento particolare, un adattamento, ai fini del suo superamento. In altre parole, un problema è la percezione di un ostacolo che vogliamo superare. E ciò che ci permette di farlo, solitamente un’azione, è per definizione una *soluzione* a quel problema.

PUPILLO. Ma se un problema è una sorta di ostacolo, di cui si impone il superamento, allora ogni problema sottintende un *obiettivo*, giusto?

MENTORE. Ottima osservazione. L’obiettivo è ciò che desideriamo raggiungere, il problema è ciò che apparentemente ci impedisce di farlo, ostacolandoci, e la soluzione è ciò che ci permette di raggiungere l’obiettivo, nonostante la presenza dell’ostacolo. La situazione può essere descritta graficamente nella forma di un triangolo, che esprime le condizioni di un cambiamento:



Il senso della freccia indica il percorso da seguire per produrre il *cambiamento*: si parte dalla coda della freccia, cioè dall’obiettivo, inteso come progetto, ci si imbatte poi nel problema, ovvero nell’ostacolo, per infine adottare una soluzione da mettere in atto per superarlo, cioè per risolvere il problema, cosicché si ritorna all’obiettivo, ma questa volta concretamente, cioè conseguendolo, come indicato dalla punta della freccia. Quando osservi attentamente questo triangolo del cambiamento, il tuo sguardo è attratto inesorabilmente in basso a destra, là dove la punta della freccia si ricongiunge alla coda, nella zona dove c’è maggiore concentrazione di inchiostro. È in

quel punto infatti che risiede il tuo potere personale: il potere di *scegliere e realizzare liberamente i tuoi obiettivi*. Quello che sto cercando di dirti è che: *i tuoi problemi sono sempre e solo l'ombra dei tuoi obiettivi*.

PUPILLO. Se ho capito bene, i nostri problemi non possiederebbero una realtà propria, ma esisterebbero unicamente in relazione ai – e quale conseguenza dei – nostri obiettivi, è così?

MENTORE. Sì, poiché quando ti poni un obiettivo automaticamente dai vita a un problema: il problema per l'appunto di raggiungere il tuo obiettivo. Purtroppo la tendenza comune è quella di identificarsi a tal punto con i propri problemi da generare l'illusione di una loro esistenza autonoma. Quando pensi unicamente in termini di problemi ti dimentichi che essi traggono la loro esistenza, dunque la loro forza, dalla scelta dei tuoi obiettivi. Ciò equivale a cadere vittime di un'allucinazione, scambiando delle ombre per entità reali, perdendo così il nostro potere di agire efficacemente nella realtà. Riappropriarsi dei nostri obiettivi, vale a dire della capacità non solo di sceglierli, ma altresì di riformularli, rinegoziarli o semplicemente modificarli, equivale invece a riappropriarsi del nostro potere di aderire pienamente alla realtà, quindi di cambiarla concretamente e creativamente.

PUPILLO. Ma per quale ragione, tecnicamente parlando, ogni volta che esprimiamo un obiettivo veniamo immancabilmente confrontati a un problema? Voglio dire: di che cosa sono fatti i nostri problemi? Perché dobbiamo sempre risolvere dei problemi per raggiungere degli obiettivi? O meglio: *perché la realtà esprime una costante resistenza al cambiamento?* So bene che a volte un cambiamento è semplicemente impossibile, perché stiamo solo tentando di *negare la realtà*. Ma anche quando non lo facciamo, anche quando riconosciamo *ciò-che-è*, ciò nondimeno dobbiamo confrontarci con una sorta di inerzia ambientale, che dobbiamo vincere per raggiungere l'obiettivo desiderato.

MENTORE. Un'eccellente domanda. Per rispondere forse

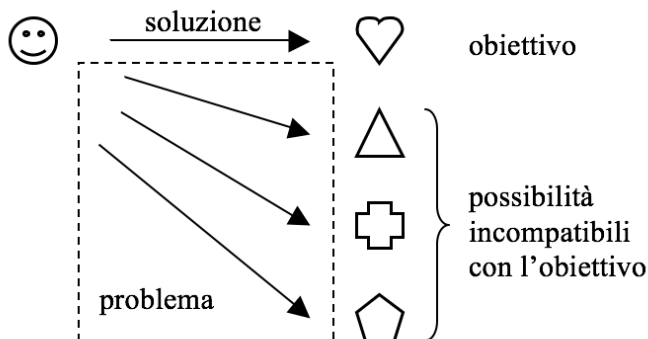
dovresti prima chiederti: che cos'è nell'essenza un obiettivo? Sappiamo beninteso che un obiettivo è uno scopo, una meta, un risultato che desideriamo raggiungere nell'ambito di un'azione, un bersaglio, un punto in cui è diretta una determinata operazione, e via discorrendo. Ma nella sostanza, cosa significa tutto questo?

PUPILLO. Lo chiedo a te: cosa significa?

MENTORE. Ebbene, significa che *un obiettivo è la scelta di una possibilità*. La nostra realtà è fatta di *possibilità*, ricordi?

PUPILLO. Sì, ne abbiamo discusso lungamente la volta scorsa.<sup>2</sup>

MENTORE. Se la nostra realtà è fatta di possibilità, ogni volta che ci poniamo un obiettivo, che scegliamo di agire una possibilità, dobbiamo competere con le innumerevoli altre possibilità, anch'esse presenti nella realtà. Più precisamente, quando adottiamo una soluzione per raggiungere uno specifico obiettivo, dobbiamo confrontarci con la presenza nella nostra realtà di altre soluzioni, che promuovono obiettivi incompatibili con il nostro. Questo significa che *i problemi altro non sono che soluzioni che promuovono possibilità incompatibili con i nostri obiettivi*.



---

<sup>2</sup> Vedi: AutoRicerca, Numero 12, Anno 2016 (capitolo 3).

PUPILLO. Capisco, questo spiegherebbe come mai la realtà esprime una naturale resistenza al cambiamento. Paradossalmente, la resistenza deriverebbe dal fatto che la realtà è in grado di fornire soluzioni, dunque sostenere, un numero vastissimo di alternative di cambiamento, dico bene?

MENTORE. Proprio così. Metaforicamente, possiamo paragonare la realtà a un mare percorso da correnti incessanti, che fluiscono in tutte le direzioni. Quando non ti poni obiettivi e ti lasci trasportare da ogni corrente che incontri, scompare la tua percezione dei problemi. Questa condizione esprime la possibilità di fonderti completamente con la realtà tutta, divenendo una pura espressione della sua totalità. Quando invece ti distingui dalla totalità, esercitando la tua volontà di conseguire uno specifico obiettivo, ad esempio quello di raggiungere a nuoto una barca che intravedi all'orizzonte, ecco che percepisci e distingui l'esistenza di correnti che ti rallentano, che ti deviano, che ti contrastano, alle quali dai il nome di "problemi," come pure riconosci l'esistenza di correnti "amiche" che ti sospingono nella giusta direzione, alle quali dai il nome di "soluzioni."

PUPILLO. Dunque problemi e soluzioni sarebbero processi relativi, non assoluti: a seconda di come li si guarda, i problemi possono trasformarsi in soluzioni, e viceversa.

MENTORE. Sì, l'aspetto problematico dei problemi – se mi consenti l'espressione – è il nostro considerarli tali, cioè il nostro identificarci con essi, o con gli obiettivi che essi sottendono.

PUPILLO. Non dovremmo forse porci degli obiettivi?

MENTORE. Ovviamente sì, poiché di fatto lo facciamo. Ma abbiamo interesse a ricordare che noi non siamo i nostri obiettivi. Siamo scultori, non statue. Siamo danzatori, non danze. Siamo esploratori, non mappe. Se ci ricordiamo chi siamo, i problemi smettono di essere problematici, dacché si rivelano per ciò che sono: flussi di possibilità in una realtà in continuo divenire, che in nessun modo possono scalfire la

nostra vera identità.

PUPILLO. Mi piace questa tua visione: problemi e soluzioni sarebbero entità della stessa natura, processi appartenenti a una realtà in continuo mutamento, simili a correnti marine che fluiscono in tutte le direzioni.

MENTORE. Esattamente. Ma torniamo alla tua affermazione, abitualmente condivisa, che la malattia sia un problema. Dimmi: se la malattia è davvero un problema, cioè un ostacolo, quale sarebbe l'obiettivo che non ci permetterebbe di raggiungere?

PUPILLO. È ovvio: la *salute*!

MENTORE. D'accordo, ma cosa intendi più esattamente con il termine di "salute"?

PUPILLO. Mi prendi alla sprovvista, dovrei rifletterci.

MENTORE. Fallo ora.

PUPILLO. Hm... fammi pensare... per salute intendo, semplicemente, l'assenza di malattia!

MENTORE. In altre parole, secondo te l'obiettivo della salute sarebbe equivalente all'assenza di malattia, ossia all'assenza di quei sintomi spiacevoli di cui la malattia sarebbe portatrice, corretto?

PUPILLO. Sì, è proprio questo che intendo.

MENTORE. Allora dimmi: qual è la soluzione che generalmente adotti per raggiungere questo obiettivo?

PUPILLO. L'assunzione di farmaci, ovviamente.

MENTORE. Ovviamente. E a quanto pare sei in buona compagnia, come dimostrano i fatturati astronomici delle multinazionali farmaceutiche. Pertanto, correggimi se sbaglio, quando hai una febbre da cavallo, nausea, mal di testa e tutto il resto, che è il tuo presunto problema, prendi un farmaco antinfiammatorio, che è la tua presunta soluzione, e i sintomi spiacevoli cessano, che è il presunto raggiungimento del tuo obiettivo.



PUPILLO. Perché tutti quei “presunti”?

MENTORE. Perché c’è qualcosa che non va in tutto questo.

PUPILLO. E sarebbe?

MENTORE. Te lo dico subito. Se consideri la malattia un problema, dacché i suoi sintomi ti fanno soffrire e ti impediscono di vivere una vita piacevole, e se ritieni i farmaci una soluzione, che realizza l’obiettivo di far cessare i sintomi spiacevoli, allora spiegami: come mai le persone si riammalano?

PUPILLO. Che intendi dire?

MENTORE. Intendo dire che poiché le persone continuamente si riammalano, ciò significa che il problema dei sintomi spiacevoli non è stato risolto in modo definitivo. Dunque non è stato risolto del tutto! Poiché *un problema può dirsi risolto solo se lo è in modo definitivo*. O se preferisci: *un obiettivo può dirsi raggiunto solo se lo è in modo stabile*.

PUPILLO. Hai il dono di confondermi. Questa tua osservazione mi ha un po’ spiazzato.

MENTORE. Si tratta di un’osservazione tanto semplice quanto ovvia. Vedi, se credi nell’assunto ingiustificato che la malattia sia un problema, allora per risolverlo adoterai una *falsa soluzione*, cioè una soluzione che non funziona, come ad esempio quella di usare dei farmaci. Potresti chiederti però se l’obiettivo di raggiungere uno stato di salute fatto di assenza di malattia sia tecnicamente attuabile. Infatti, se un problema non ammette soluzioni, allora si tratta di un falso problema, generato da un obiettivo irraggiungibile, che corrisponde alla scelta di un’impossibilità, anziché di una possibilità. In altre parole, si tratta di un falso obiettivo, che nega la realtà. E se dai uno sguardo alle spese della sanità, in crescita allarmante in tutti i paesi industrializzati, queste sembrano proprio confermare che la salute, intesa come assenza di malattia, sia un obiettivo del tutto irraggiungibile.

PUPILLO. A quanto pare faremmo meglio a riflettere a una

definizione più evoluta di salute. Una salute che sia durevole e che corrisponda alla scelta di una possibilità concretamente attuabile, non di un'impossibilità.

MENTORE. Concordo. Allo stato attuale della nostra discussione siamo comunque già in grado di affermare che cosa, di certo, la salute non sia.

PUPILLO. Non è mera assenza di malattia?

MENTORE. Esattamente.

PUPILLO. Va bene, torniamo allora alla tua stupefacente ipotesi che la malattia, contrariamente a quanto siamo portati a credere, non sarebbe un problema, bensì una soluzione. Ammettendo che sia vero, qual è il problema che cercherebbe di risolvere? In altri termini, se la malattia è davvero una soluzione, qual è il vero obiettivo che tenterebbe di raggiungere?

MENTORE. L'obiettivo che la *soluzione-malattia* cerca di raggiungere è precisamente quello della *salute*, ma non di una falsa salute fatta di mera assenza di malattia. Infatti, quando sostengo l'ipotesi che la malattia sia una soluzione, ciò che intendo, più esattamente, è che *la malattia sia un processo di autoguarigione*.

PUPILLO. È alquanto paradossale: ciò che abitualmente consideriamo come un ostacolo, che si frappone tra noi e la salute, sarebbe ciò che in realtà ci permetterebbe di raggiungerla. Se quello che dici è vero, come siamo incappati in un simile errore? Come siamo arrivati a scambiare una soluzione per un problema?

MENTORE. Come ti ho detto, se osserviamo la realtà da una prospettiva troppo ristretta è facile commettere degli errori di valutazione e cadere vittime di *autoinganni*. In qualità di osservatori e studiosi della realtà, di *autoriceratori*, abbiamo ancora molto da imparare. Ma questo è naturale, dal momento che siamo coscienze in evoluzione, le cui teorie della realtà sono in costante processo di ampliamento, approfondimento e affinamento.

PUPILLO. Tu come la definiresti allora la salute?

MENTORE. Al momento quello che posso già dirti è che lo stato di salute, qualunque esso sia, è qualcosa che possiamo perdere. Concordi su questo?

PUPILLO. Certamente. Aggiungerei che è qualcosa che solitamente abbiamo la tendenza di perdere.

MENTORE. Sì, ed è per questa ragione che la salute è spesso riconducibile a un obiettivo che ci prefiggiamo di raggiungere, o meglio di recuperare. Per cui, possiamo inizialmente definire il concetto di salute in termini relativi, come quello stato che ritroviamo al completamento di un processo di autoguarigione. Oppure, rimpiazzando il termine “autoguarigione” con il termine equivalente di “malattia,” possiamo dire che: *la salute è quello stato che ritroviamo al completamento di un processo di malattia.*

PUPILLO. Sembra un'affermazione ovvia.

MENTORE. Lo è, anche se non è così ovvio per tutti equiparare il processo di autoguarigione al processo di malattia. Comunque, come dicevo, la parola guarigione, intesa come guarigione di sé, come *autoguarigione*, presuppone sempre un obiettivo, che è per l'appunto il raggiungimento di un certo standard perduto, a cui solitamente diamo il nome di salute. Parlare di salute significa parlare dello *stato* di un'entità vivente, cioè della sua *condizione*. Quando si dice salute ciò che implicitamente si intende è *stato di salute*. E uno stato di salute, in quanto condizione di equilibrio dinamico di un'entità vivente, è qualcosa che può essere caratterizzato per mezzo di *proprietà*. Quelle proprietà che, per l'appunto, l'entità possiede quando si trova in quello stato.

PUPILLO. E quali sarebbero queste proprietà?

MENTORE. Posso affermare, sicuro che concorderai con me, che una delle proprietà più significative dello stato di salute è quella di essere piacevole. In altre parole: *la salute è uno stato piacevole.*

PUPILLO. Sì, concordo, ma potresti essere più preciso e dirmi cosa intendi per “piacevole”?

MENTORE. Possiamo ragionare al negativo e definire come piacevole ogni sensazione che non sia di per sé dolorosa. Ad esempio, quando tocchi un oggetto la cui temperatura si situa grossomodo tra i 15 e i 43 gradi celsius, la conseguente eccitazione dei tuoi recettori al freddo e al caldo evoca in te sensazioni che solitamente descrivi con termini quali “freschezza,” “tiepidezza,” oppure “calore,” a seconda della temperatura dell’oggetto in questione. Queste sensazioni possono definirsi piacevoli, o meglio potenzialmente piacevoli, in quanto *non dolorose*. Quando invece la temperatura del corpo con cui entri in contatto si situa al di fuori di tale intervallo fisiologico di temperature, ricevi una sensazione spiacevole di dolore, dovuta all’attivazione di speciali ricettori preposti a tale scopo.

PUPILLO. I famosi *nocicettori*?

MENTORE. Esatto. L’attivazione dei nocicettori e la conseguente sensazione di dolore è come sai una reazione funzionale.

PUPILLO. Sì, ne abbiamo lungamente discusso nel corso della nostra precedente conversazione: si tratta di una funzione protettiva. Il dolore informa il proprietario del veicolo corporeo che è in atto un’aggressione e che è necessario correre ai ripari.

MENTORE. Vedo che hai buona memoria. L’utilità del dolore è quella di trasmettere un’informazione con lo scopo di promuovere un’azione preventiva, nel senso di tempestiva, onde evitare che l’organismo subisca danni strutturali troppo ingenti, che ne pregiudicherebbero la funzionalità. Sono dunque dolorosi tutti quegli stimoli aggressivi, interni o esterni, capaci di minacciare l’integrità del nostro veicolo corporeo. Di conseguenza, possiamo definire come piacevole qualsiasi stimolo non doloroso, cioè incapace di minacciare la nostra funzionalità corporea. E così come il dolore ci informa della necessità di adottare un comportamento protettivo appropriato, l’assenza di dolore, ossia il ritorno a sensazioni piacevoli, ci

informa della cessazione dell'aggressione.

PUPILLO. Potresti farmi un esempio?

MENTORE. Immagina di entrare in contatto con un oggetto ustionante e che malgrado il dolore acuto, a causa della meccanica dell'incidente, non ti sia possibile evitare di ferirti, ustionandoti la pelle. In seguito al ferimento, come è noto, la zona colpita rimane più sensibile.

PUPILLO. Perché questo avviene?

MENTORE. L'aumento di sensibilità è dovuto a una modificazione della soglia di attivazione dei nocicettori, un fenomeno conosciuto con il nome di *iperestesia*. La funzione dell'iperestesia è semplicemente quella di evitare possibili interferenze che andrebbero ad inibire o compromettere il processo in atto di autoguarigione. In altre parole, esiste un primo dolore che ci aiuta a non ferirci e un secondo dolore che, se non possiamo evitare il ferimento, ci aiuta a guarire, imponendoci di ridurre al minimo ogni possibile ingerenza nel processo naturale di autoguarigione. In generale tale condizione di non-interferenza con il processo di guarigione si realizza quando manteniamo la parte lesa *protetta* e a *riposo*. Se ciò avviene, anche questa seconda forma di dolore cessa in modo naturale, o comunque diminuisce notevolmente.

PUPILLO. È interessante, ma ho perso il filo del discorso. Perché mi stai raccontando tutto questo?

MENTORE. Mi avevi chiesto per quale ragione è facile confondere una vera salute, stabilmente raggiungibile in seguito a un processo di autoguarigione, con una falsa salute, instabilmente raggiungibile in seguito all'assunzione di farmaci. Ricordi?

PUPILLO. Sì, questa era la domanda.

MENTORE. Bene. Quello che sto cercando di dirti è che sia la vera che la falsa salute sono caratterizzate da una cessazione della percezione del dolore, dunque dall'emergenza di sensazioni potenzialmente piacevoli. Ma il punto è che *dolore e*

*causa del dolore non sono la stessa cosa.* Il dolore è unicamente un informatore, un segnale nervoso che ci informa della presenza di una minaccia: l'aggressore, la causa del dolore, cioè l'agente (esterno o interno) che ha prodotto lo stimolo in grado di attivare i nocicettori. Pertanto, un dolore può cessare per due ragioni distinte: (1) l'azione dell'informatore non è più necessaria, in quanto il pericolo è cessato e le necessarie misure protettive sono state attivate; (2) l'informatore è stato impossibilitato a trasmettere il suo messaggio. Purtroppo, l'eliminazione dei sintomi spiacevoli, tipicamente mediante l'assunzione di farmaci, corrisponde il più delle volte all'eliminazione dell'utile informatore e non alla cessazione dell'attacco in corso. Attacco per il quale l'informatore tentava di sollecitare una risposta protettiva adeguata da parte dell'organismo.

PUPILLO. Sbaglio o stai sostenendo che i farmaci agirebbero come dei potenti *anestetici*.

MENTORE. Sì, degli anestetici che eliminando i sintomi dolorosi associati al processo di malattia eliminano altresì l'informazione sensoriale ad essi associata, esponendo l'organismo a ogni sorta di pericolo. Per usare una metafora, la situazione è simile a quella del capitano di una nave la cui radio essendosi rotta non può più ricevere i preziosi bollettini meteorologici. In assenza di spiacevoli notizie, la navigazione gli apparirà molto piacevole e tranquilla, ma solo fino a quando non dovrà affrontare la tempesta verso la quale, inconsapevolmente, stava facendo rotta.

PUPILLO. Se ho capito bene, una falsa salute fatta di assenza di malattia, nel senso di assenza di sintomi spiacevoli, può temporaneamente assomigliare a una vera salute ed essere imprudentemente scambiata per essa.

MENTORE. Già, e in termini analoghi una falsa cura la cui azione mira unicamente all'eliminazione dei sintomi spiacevoli, ossia all'eliminazione dell'informatore, può temporaneamente assomigliare a una vera cura, ossia a un processo di guarigione, ed essere imprudentemente scambiata per essa. Resta il fatto

che le false cure non curano veramente. Per questo immancabilmente ci riammaliamo e i sintomi spiacevoli si ripresentano, solitamente amplificati. Quando questo accade abbiamo l'occasione di accorgerci che la falsa soluzione che abbiamo adottato non ha funzionato.

PUPILLO. Sbaglio o di solito non sfruttiamo questa opportunità per correggere la nostra visione?

MENTORE. Non lo facciamo perché continuiamo a illuderci che la falsa cura a base di farmaci ci abbia davvero guariti, e che i nuovi sintomi, per forza di cose, debbano appartenere a una nuova malattia, che nulla avrebbe a che fare con la precedente. Questo errore di ragionamento è conseguenza della nostra incompetenza nello stabilire correlazioni tra fenomeni separati da intervalli di tempo troppo ampi. Una sorta di sindrome da memoria corta.

PUPILLO. Spiegati meglio.

MENTORE. Se due eventi accadono in momenti troppo distanti tra loro, la tendenza è di ritenerli totalmente indipendenti. Ma un tale assunto non ha alcuna validità generale, come dimostra il fatto che chi vuole raccogliere il grano lo deve seminare molto tempo prima.

## *SINTESI DEL CAPITOLO*

*Quando adottiamo una soluzione per raggiungere uno specifico obiettivo ci confrontiamo con la presenza di altre soluzioni (i cosiddetti problemi) che promuovono obiettivi incompatibili con il nostro.*

*La malattia non è un problema, bensì una soluzione.*

*Non tutte le soluzioni sono esenti da rischi e/o percepite come piacevoli.*

*La salute è uno stato piacevole che ritroviamo al completamento di una malattia, intesa come processo di autoguarigione.*

*Una falsa cura la cui azione mira unicamente all'eliminazione dei sintomi spiacevoli può temporaneamente assomigliare a una vera cura ed essere imprudentemente scambiata per essa.*

*Esiste un primo dolore che ci aiuta a non ferirci e un secondo dolore (iperestesia) che ci aiuta a guarire, imponendoci di ridurre al minimo ogni possibile ingerenza nel processo naturale di autoguarigione.*

*I farmaci agiscono come potenti anestetici che eliminando i sintomi dolorosi associati al processo di malattia eliminano altresì l'informazione sensoriale ad essi associata, esponendo l'organismo a ogni sorta di pericolo.*



## 2. ANTISOLUZIONI

*Le antisoluzioni sono false soluzioni che mirano a un falso obiettivo, ma immancabilmente raggiungono l'obiettivo contrario.*

PUPILLO. Potresti dirmi qualcosa di più riguardo ai *farmaci*?

MENTORE. La descrizione dell'azione specifica delle diverse tipologie di farmaci è qualcosa di alquanto complesso. Dovresti porre la domanda a uno specialista del settore farmaceutico.

PUPILLO. D'accordo, ma senza entrare nei dettagli troppo tecnici, non è possibile descrivere che cosa fanno i farmaci nel loro complesso? Hai detto che la loro azione è quella di eliminare i sintomi spiacevoli delle malattie. Potresti essere un po' più preciso?

MENTORE. Che ne dici di fare qualche domanda in giro, nella tua cerchia di amici, o meglio ancora al tuo medico di fiducia?

PUPILLO. Che cosa dovrei chiedere?

MENTORE. Quale sia secondo loro la funzione principale dei farmaci.

PUPILLO. Credo che tutti concorderebbero nel ritenere che i farmaci siano dei rimedi per combattere le malattie.

MENTORE. Molto bene, allora rifletti: se è vero, come abbiamo ipotizzato, che le malattie sono utili soluzioni, processi naturali di autoguarigione, allora i farmaci, in quanto neutralizzatori di malattie, che cosa sarebbero?

PUPILLO. Be', come hai detto in precedenza, e contrariamente all'opinione comune, i farmaci sarebbero delle *false soluzioni*,

volte al raggiungimento impossibile di un falso obiettivo.

MENTORE. E questo falso obiettivo a cosa corrisponderebbe?

PUPILLO. All'eradicazione della malattia.

MENTORE. Esatto, ma poiché la malattia non sarebbe un problema, bensì una soluzione, ne consegue che i farmaci altro non sarebbero che... *antisoluzioni!*

PUPILLO. E cosa sarebbe un'antisoluzione?

MENTORE. Con il termine di "antisoluzione" intendo un processo che si pone come falso obiettivo quello (irraggiungibile) di negare (nel senso di neutralizzare) *definitivamente* un altro processo, il quale però, per sua stessa natura, può solo essere negato temporaneamente.

PUPILLO. Potresti farmi un esempio?

MENTORE. Sei mai andato in aeroplano?

PUPILLO. Certamente.

MENTORE. Ci sono almeno due modi di intendere un aeroplano. Il primo, quello abituale, è di considerarlo un veicolo aeromobile capace di sostenersi e dirigersi nell'aria, controbilanciando *temporaneamente* la forza di gravità, grazie alla portanza, che è la forza esercitata sulle ali dell'aeromobile in moto dall'aria che le circonda. In accordo con questa corretta caratterizzazione, l'aeroplano si presenta come una soluzione che permette lo spostamento di merci e passeggeri su distanze *finite*, attraverso vie aeree.

PUPILLO. Stai dicendo delle ovvietà.

MENTORE. Lo so, ma mi servono per illustrare il mio esempio di antisoluzione. Dunque, secondo questa caratterizzazione, la natura dell'aeroplano viene adeguatamente affermata e non negata. Possiamo però immaginare altri modi di intendere, o meglio di mal intendere un aeroplano. Un esempio può essere quello di un primitivo che vedendo l'aeromobile per la prima volta lo ritiene erroneamente un magico vettore, capace di controbilanciare *definitivamente* l'attrazione gravitazionale

terrestre. In accordo con questa falsa convinzione, l'aeroplano si trasforma allora in un'antisoluzione. Infatti, se tentiamo di usarlo in tal senso, perdurando in volo per sempre, prima o poi, vale a dire esattamente quando il carburante dell'aereo sarà terminato, ci troveremo costretti ad affermare – precipitando rovinosamente – proprio ciò che tentavamo definitivamente di negare: il peso dell'aereo.

PUPILLO. È un esempio un po' strano, ma ammetto che è calzante. Come abbiamo lungamente dibattuto nel nostro precedente incontro, quando neghiamo la realtà prima o poi ci facciamo la bua!

MENTORE. Dici bene. Comunque, l'esempio dell'aeroplano mette in luce una caratteristica importante delle antisoluzioni: pur cercando una cosa, immancabilmente finiscono con l'ottenere il suo contrario.<sup>3</sup> In altre parole, le antisoluzioni sono false soluzioni che pur tendendo a un (falso) obiettivo, immancabilmente raggiungono l'obiettivo contrario.

PUPILLO. Ma se è vero che le malattie, con i loro sintomi, sono utili soluzioni, cioè processi di autoguarigione, perché allora combatterle con i farmaci e tentare di negarle definitivamente? Con delle utili soluzioni non si dovrebbe piuttosto collaborare?

MENTORE. Hai perfettamente ragione. Sarebbe certamente più saggio farlo anche se, beninteso, tutto dipende dai nostri obiettivi. I medici di una volta la pensavano proprio come te. Dicevano che *la malattia doveva fare il suo corso*. Ciò significa che *lasciando fare alla soluzione-malattia il vero problema veniva risolto*. Oggigiorno però i medici, salvo eccezioni, non dicono più che la soluzione-malattia deve fare il suo corso, e questo significa che medici e i pazienti odierni, contrariamente a quelli di una volta, non si allineano più con l'obiettivo della soluzione-malattia. Il loro obiettivo è cambiato.

---

<sup>3</sup> Tale categoria di false soluzioni *Paul Watzlawick* le chiamava ipersoluzioni (o ultrasoluzioni). Vedi ad esempio: *Di bene in peggio. Istruzioni per un successo catastrofico* (Feltrinelli).

PUPILLO. Scusa ma, cosa c'entrano adesso i poveri pazienti?

MENTORE. Ti ricordo che medico e paziente formano una *coppia simbiotica*. I pazienti sono altrettanto responsabili dei medici della scelta dei loro obiettivi di salute. Anzi, solitamente è proprio il paziente a chiedere l'antisoluzione al medico, perché soffre di sintomi spiacevoli. E il medico, spesso suddito del paziente, finisce col fornirgliela.

PUPILLO. Capisco. Ma quale sarebbe il nuovo obiettivo sotteso dall'odierna coppia simbiotica medico-paziente?

MENTORE. Quello di una falsa salute fatta di assenza di malattia. Per raggiungere questo nuovo obiettivo i medici e i pazienti d'oggi necessitano di un nuovo tipo di "soluzioni."

PUPILLO. Le antisoluzioni?

MENTORE. Per l'appunto. Ma poiché le antisoluzioni sono soluzioni che non funzionano, in quanto funzionano solo temporaneamente, ne consegue che *chi usa le antisoluzioni non può più smettere di farlo*. A meno che, beninteso, non modifichi i propri obiettivi. Ma se l'obiettivo resta sempre quello, irraggiungibile, di una salute fatta di non-malattia, allora le antisoluzioni vanno usate ripetutamente, poiché immancabilmente il falso problema della malattia si ripresenterà. E questo spiega perché malgrado l'assalto a drogherie, farmacie, studi medici e ospedali, la salute delle persone sia sempre più compromessa. Infatti, sebbene certe malattie del passato siano scomparse dalle società occidentali, altre sono in piena espansione: raffreddori a catena, nevrosi, allergie, stanchezze croniche, depressioni, fobie, crisi di panico, ossessioni, problemi digestivi, cutanei, disturbi alimentari, patologie cardiovascolari, reumatismi, malattie autoimmuni, tumori, Aids, e numerose altre patologie cronicodegenerative.

PUPILLO. Se ho capito bene, i farmaci sarebbero delle antisoluzioni che noi imponiamo al nostro corpo fisico per combattere le malattie fisiche, cioè per neutralizzare le *soluzioni biologiche* messe in atto dal nostro stesso organismo per autoguarirsi?

MENTORE. Sì, questa è l'ipotesi che sto cercando di avvalorare in questa nostra discussione. D'altra parte, non lo dice già il nome stesso? La parola "farmaco," che deriva dal greco "pharmakon," significa *veleno*. Se apri un buon dizionario scoprirai che un veleno è una sostanza *tossica* in grado di compromettere più o meno gravemente l'integrità e la funzionalità di un organismo vivente. Detto in altri termini, un farmaco, in quanto veleno, è una sostanza *antivita*. E la *vita* è proprio un esempio emblematico di processo che per sua stessa natura non può essere negato.

PUPILLO. In che senso scusa?

MENTORE. La vita trova sempre un modo per continuare, per autoguarirsi, per autorigenerarsi, per autosostenersi, per autoconservarsi, per autoevolversi, per autoriprodursi, e via discorrendo. Perciò, come indicato dalla stessa etimologia della parola, i farmaci, in quanto sostanze *antivita* che tentano di negare definitivamente qualcosa che di fatto non può esserlo – la vita stessa, intesa soprattutto come potere innato di autoguarigione – altro non sono che antisoluzioni.

PUPILLO. Ora che mi ci fai pensare, in greco *vita* si dice *bios*. Pertanto, ogni farmaco, in quanto sostanza *antivita*, sarebbe una sorta di *antibiotico*.

MENTORE. Concordo: tutti i farmaci, in quanto sostanze *antivita*, hanno un effetto antibiotico.

PUPILLO. I famigerati *antibiotici* sarebbero allora i farmaci per antonomasia!

MENTORE. Sì, in un certo senso è così. Gli antibiotici furono scoperti da *Alexander Fleming* nel 1928, quando si accorse che una muffa chiamata *penicillina* impediva la riproduzione di alcuni batteri. In quella muffa a forma di pennello (da lì il suo nome) era infatti presente una sostanza antibiotica, cioè in grado di neutralizzare la vita batterica, che fu poi estratta e sintetizzata in numerose varianti, dando inizio all'espansione dell'industria del farmaco chimico così come oggi la conosciamo, e che in seguito influenzò lo sviluppo dell'intero sapere medico.

PUPILLO. Ma non sono proprio loro il problema? Non sono i batteri e altri microbi i veri nemici della salute? Non è per questo che esistono i farmaci, le nostre armi migliori per combattere i germi, che sono la causa delle nostre malattie?

MENTORE. Questo è uno degli assunti ingiustificati oggigiorno più diffusi. Ci si dimentica che la vita biologica si è formata sul nostro pianeta proprio grazie a batteri e altri microrganismi, e che ancora oggi dipende interamente da essi. A riprova di questo fatto non abbiamo che da constatare che il nostro corpo fisico, a distanza di centinaia di milioni di anni d'evoluzione, contiene ancora più microbi (centinaia di miliardi) che cellule. In altre parole: *noi e i microbi siamo simbiotici di lunga data.*

PUPILLO. Stai forse sostenendo che i *microbi*, cioè gli organismi microscopici, come ad esempio batteri, virus e funghi microscopici, non avrebbero nessuna responsabilità riguardo alle nostre malattie?

MENTORE. No di certo: i microbi sono il veicolo stesso delle nostre malattie! Infatti, *i microbi sono i veicoli di potenti soluzioni*, dette per l'appunto malattie. Pertanto, quando eliminiamo i microbi dal nostro corpo, usando ad esempio un antibiotico o altro farmaco equivalente,<sup>4</sup> stiamo eliminando delle utili soluzioni.

PUPILLO. Ed eliminare un'utile soluzione sarebbe una cosa sbagliata, giusto?

MENTORE. Più che altro direi stupida. Intendiamoci, a rigor di logica il problema non è tanto quello di eliminare un'utile soluzione, quanto quello di non rimpiazzarla poi con una soluzione più efficiente, o almeno altrettanto efficiente. Non è proprio questa una delle caratteristiche della nostra intelligenza evolutiva: rimpiazzare soluzioni vecchie con soluzioni nuove, cioè soluzioni meno efficienti con soluzioni più efficienti?

---

<sup>4</sup> Tutti i farmaci hanno un effetto antibiotico. Ad esempio, l'effetto antibiotico delle sostanze antisettiche, come i sulfamidici, è ben conosciuto dai medici.

PUPILLO. E secondo te le soluzioni veicolate dai microbi sarebbero particolarmente efficienti?

MENTORE. Mi sembra fuori discussione. Ti faccio notare che i microbi sono apparsi miliardi di anni fa sul nostro pianeta e che oggi sono ancora qui. Se noi esseri umani e la maggior parte degli esseri viventi superiori di questo pianeta dipendiamo ancora da loro è semplicemente perché quello che loro fanno noi non lo sappiamo fare. O meglio, non lo sappiamo ancora fare senza il loro aiuto.

PUPILLO. Che cosa saprebbero fare di preciso i microbi?

MENTORE. Considera per esempio quei particolari microrganismi unicellulari detti batteri. Il loro compito è trasformare i residui vegetali e animali del pianeta. Sono grandi spazzini, capaci di riciclare ogni genere di scarto di natura organica, come ad esempio le cellule morte, trasformandolo in fertile humus.<sup>5</sup> In altre parole, *risolvono il problema dei rifiuti*. La cosa curiosa è che quello che per noi è un problema, l'immondizia, per loro è un nutrimento, cioè una soluzione. Per questo noi e i batteri siamo simbiotici: *l'interdipendenza dei simbiotici si fonda infatti sull'esistenza di obiettivi compatibili*.

PUPILLO. Però tra i microrganismi non ci sono solo i batteri, ma anche i virus,<sup>6</sup> i funghi microscopici, i parassiti... Sarebbero anche loro delle soluzioni?

PUPILLO. Certamente. Il loro modo di lavorare è solo un po' diverso. Anche loro, come i batteri, sono operai specializzati che svolgono lavori di riciclaggio, ad esempio tramite la demolizione di strutture irrimediabilmente compromesse, che è necessario rimpiazzare.

---

<sup>5</sup> I batteri svolgono anche un ruolo importante nelle trasformazioni chimiche delle sostanze minerali.

<sup>6</sup> I virus essendo semplici frammenti di codice genetico ricoperti da un involucro di proteine andrebbero forse considerati più come delle sostanze particolarmente attive, dei solventi biologici, che come dei veri e propri organismi.

PUPILLO. Dunque la funzione principale dei microbi sarebbe quella di *demolitori di strutture degeneri e riciclatori di sostanze tossiche*, dico bene?

MENTORE. Dici bene.

PUPILLO. E secondo te questa loro opera di demolizione non costituirebbe un problema, bensì una soluzione?

MENTORE. Esatto, anche se comprendo bene che a volte le apparenze ingannino e che una soluzione possa apparirci come un problema. A questo proposito vorrei raccontarti una storiella.

PUPILLO. Adoro le storielle.

MENTORE. Un alieno a bordo di un maneggevole disco volante è in visita per la prima volta al nostro pianeta. Incuriosito, si sofferma a osservare i mezzi di trasporto che noi terrestri usiamo per spostarci lungo le nostre complesse arterie di cemento. Il suo pensiero è che i nostri strani veicoli, oltre a produrre un baccano della malora e inquinare l'atmosfera del pianeta, sono decisamente pericolosi, come dimostra il ragguardevole numero di incidenti che i suoi sofisticati strumenti hanno potuto registrare nel breve tempo della sua ricognizione. Riguardo a ciò, un fatto curioso attira la sua attenzione: nelle vicinanze di ogni collisione sono sempre presenti degli strani mezzi, che lacerano l'aria con una potente sirena e brillano di una luce intermittente. Ora, essendo l'alieno dotato di buono spirito d'osservazione, non gli è difficile stabilire che questi veicoli si spostano abitualmente più velocemente degli altri, commettendo ogni sorta di imprudenze, come ad esempio quella di passare col rosso ai semafori. Cosicché, dopo attenta riflessione, è in grado di formulare un audace interrogativo: "Che non siano proprio quegli strani veicoli dalla luce intermittente la causa di tutti quegli scontri?"

PUPILLO. Ma è assurdo, quei veicoli sono le ambulanze, che sono lì per soccorrere, non per provocare incidenti!

MENTORE. Lo so, ma devi considerare quello che è il punto di vista dell'alieno: ogni volta che assiste a uno scontro,



immancabilmente scorge un'ambulanza nelle vicinanze. E siccome, come è noto, gli alieni non possiedono una particolare inclinazione nel credere che le ripetute coincidenze siano il frutto del caso, la sua ipotesi che le ambulanze siano responsabili degli incidenti non è poi così irragionevole, se non altro fintanto che rimane un'ipotesi.

PUPILLO. Un'ipotesi che però è errata.

MENTORE. Già, ma l'alieno ha comunque ragione nel ritenere che la presenza delle ambulanze non sia il frutto di una coincidenza fortuita.

PUPILLO. Sono d'accordo, ma è la sua interpretazione a essere sbagliata: se quando accadono degli incidenti gravi le ambulanze sono sempre presenti è perché, sistematicamente, vengono chiamate.

MENTORE. Esatto. Quello che mi stai dicendo è che contrariamente a quanto potrebbe supporre l'alieno, che poco conosce delle usanze di noi terrestri, le ambulanze sono parte della soluzione, non del problema!

PUPILLO. Hm... ho l'impressione che la tua storiella offra delle interessanti analogie a sostegno dell'ipotesi della malattia-soluzione.

MENTORE. È così: l'alieno simboleggia i medici dell'era farmaceutica, le ambulanze sono i microbi sotto accusa, e gli incidenti la vera causa delle malattie. Quando i medici terrestri osservano una malattia al microscopio, spesso rilevano una considerevole attività microbica: la cosiddetta *infezione*. In questo modo si convincono che siano stati proprio loro, i microbi, a causare la malattia, così come l'alieno ha ipotizzato che le ambulanze siano la possibile causa degli incidenti autostradali. Voglio però sottolineare che l'alieno della storiella ha solo *ipotizzato* una tale spiegazione, ben conscio che le sue osservazioni non gli consentono di acquisire alcuna certezza a riguardo. Infatti, la presenza di una correlazione tra due fenomeni, ossia la loro tendenza a presentarsi in maniera concomitante, non dimostra di per sé l'esistenza di una

relazione di causa-effetto.

PUPILLO. Cioè mi stai dicendo che sebbene i sintomi della malattia sono concomitanti con la presenza dei microbi, questo non dimostra in alcun modo che i microbi ne siano la causa, è così?

MENTORE. Esattamente. Considera ad esempio i seguenti due fenomeni: “la lancetta del tuo orologio che indica mezzogiorno” e “il tuo stomaco che brontola.” Concorderai che sono fortemente correlati. Questo però non implica che il movimento delle lancette del tuo orologio sia la causa che produce l’effetto della tua fame.

PUPILLO. Ma se quello che dici è vero, se la malattia può davvero essere intesa come una soluzione, allora nuovamente ti chiedo: come siamo arrivati a scambiarla per un problema?

MENTORE. Ti ho già suggerito che la confusione potrebbe derivare dal fatto che la vera salute è facilmente confondibile con una falsa salute, intesa come assenza di malattia, in quanto entrambe sono caratterizzate dalla cessazione delle percezioni dolorose. Potremmo allora sostenere che il nostro autoinganno a base di antisoluzioni sia la conseguenza della nostra naturale tendenza a evitare qualsiasi forma di sensazione dolorosa. Questo non solo perché il dolore, in quanto tale, è decisamente spiacevole, ma anche e soprattutto perché in milioni di anni di evoluzione abbiamo imparato a nostre spese che il dolore è il segnale di avvertimento di un’aggressione in atto, ossia di una minaccia alla nostra stessa sopravvivenza biologica. Su questa base possiamo comprendere che i sintomi dolorosi della malattia, così come oggi la conosciamo, vengano facilmente mal interpretati come segnali di minaccia alla nostra integrità strutturale. Pertanto, le antisoluzioni, capaci di far cessare velocemente i sintomi dolorosi, ci appaiono come un valido strumento di difesa contro l’ipotetico aggressore. In altre parole, la malattia, un processo di autoguarigione il cui scopo sarebbe quello di permetterci di recuperare la nostra salute, viene scambiata per un problema, vale a dire per un minaccioso processo di distruzione il cui presunto scopo sarebbe quello di

ucciderci.

PUPILLO. Ma per quale ragione un processo di autoguarigione dovrebbe essere doloroso?

MENTORE. Non è tanto il processo di autoguarigione a essere doloroso, quanto il nostro tentativo ripetuto di negarlo, che promuovendo livelli di compromissione organica sempre crescenti rende il movimento di recupero della salute necessariamente disagiata. Un po' come quando manteniamo un braccio immobile per troppo tempo e allorché nuovamente lo muoviamo avvertiamo un forte indolenzimento, a causa dell'accumulo di energie congestionate. Ma vediamo ora di analizzare le conseguenze di quanto abbiamo appena evidenziato. Malgrado l'utilizzo di antisoluzioni, i sintomi della malattia prima o poi ricompaiono. Infatti, la malattia, in quanto processo naturale di autoguarigione, non può essere debellata, e se la consideri una minaccia ti ritrovi a combattere contro un nemico invincibile, sempre in agguato, che malgrado i tuoi tentativi di neutralizzarlo prima o poi ti "sconfiggerà."

PUPILLO. Una sorta di mostro inarrestabile, il cui scopo apparente sarebbe quello di eliminarci!

MENTORE. Già. Tornando allora alla tua domanda, un'altra possibile risposta è che se abbiamo scambiato la soluzione-malattia per un problema è perché, semplicemente, temiamo che essa ci uccida. In altre parole, temiamo di non sopravvivere al processo di cambiamento che essa promuove.

PUPILLO. Se ho capito bene, questo timore ci indurrebbe a tentare con ogni mezzo di evitarla, usando le antisoluzioni, come ad esempio i farmaci, quale *strategia di evitamento*, e questo ci porterebbe a coltivare l'assunto ingiustificato che la salute sia mera assenza di malattia, vale a dire assenza di cambiamento.

MENTORE. Vedo che hai capito tutto.

PUPILLO. Non sono per nulla sicuro di avere capito tutto, sto solo seguendo la tua logica. Personalmente ritengo che non ci

sia nulla di sbagliato nel voler evitare la malattia.

MENTORE. E hai ragione, non c'è nulla di sbagliato, se non fosse per il fatto che un tale "obiettivo," di natura puramente statica e conservatrice, sia di fatto irraggiungibile.

PUPILLO. Per quale ragione?

MENTORE. Per la semplice ragione che è impossibile non cambiare: è solo una questione di tempo.

PUPILLO. Il nostro timore del cambiamento sarebbe dunque il frutto di un'errata valutazione?

MENTORE. Direi di sì. Ciò che abitualmente non valutiamo correttamente sono le nostre risorse e le dimensioni dell'ostacolo da superare. La tendenza è solitamente quella di vedere noi più piccoli e deboli di come realmente siamo e l'ostacolo da superare più grande e minaccioso di come realmente è. Inoltre, abbiamo la tendenza di dimenticare che essendo noi i padroni dei nostri obiettivi, siamo sempre noi a determinare la dimensione effettiva degli ostacoli da superare. E quale conseguenza di questi errori di valutazione, temiamo di non sopravvivere all'impatto prodotto dall'attraversamento dell'ostacolo. Ma se negare il cambiamento per un po' è certamente possibile, e a volte forse anche auspicabile, pensare di poterlo negare per sempre è decisamente irrealizzabile. Infatti, per usare una metafora, ciò che è propenso al mutamento possiede una natura fluida, flessibile, adattabile, mentre ciò che è propenso a fissare definitivamente la propria forma è di natura solida, rigida, non adattabile. Essendo però la natura stessa del cambiamento quella di promuovere l'adattabilità, dunque la flessibilità, più temiamo il cambiamento e lo evitiamo e più diveniamo rigidi. Ma più si è rigidi e più si è fragili, poiché ciò che è flessibile si piega e non si spezza, mentre ciò che è rigido se si piega poi si spezza! E siccome non possiamo rimanere per sempre perfettamente isolati dal resto della realtà, altrimenti non ne faremmo parte, prima o poi un colpo lo riceviamo e... se siamo diventati troppo rigidi... inevitabilmente ci spezziamo!

PUPILLO. Capisco, il nostro timore del cambiamento genera a

sua volta il cambiamento, ma nella sua forma più drammatica.

MENTORE. Esattamente. Il timore della malattia genera la malattia, ma nella sua forma più radicale. La malattia è una soluzione, ossia un processo di cambiamento auspicabile. Se temiamo il cambiamento è perché a causa della nostra ignoranza ci reputiamo troppo scarsi in termini di risorse per poterlo affrontare. Così, pur di salvare il salvabile consideriamo la malattia un problema, la evitiamo e tentiamo di cancellarla definitivamente dalla nostra vita. Questo genera non solo l'ideale di una salute irraggiungibile, fatta di non-malattia, dunque d'immobilismo, ma altresì la malattia stessa, nella sua versione più terribile: quella che spezza anziché piegare! In altre parole: *la malattia, nella versione che oggi conosciamo, è un mostro generato dai nostri stessi timori.*

PUPILLO. Hm...

MENTORE. Pensieroso?

PUPILLO. A forza di parlare mi sto abituando all'idea, apparentemente bizzarra, che la malattia sia un'utile strategia di autoguarigione. Ciò nonostante, penso che chiunque possa emettere ipotesi stravaganti e analizzarne poi le conseguenze. Questo però non prova che tali ipotesi siano sensate.

MENTORE. Hai perfettamente ragione. Come sai, scientificamente parlando la sensatezza di un'ipotesi dipende essenzialmente dal suo *potere esplicativo* e dal suo grado di *compatibilità* coi fatti sperimentali noti. Per quanto riguarda l'idoneità dell'ipotesi malattia-soluzione nell'offrire un più avanzato quadro esplicativo per la comprensione dei processi di natura patologica, lascio a te questa valutazione al termine del nostro dialogo. Per quanto attiene invece al criterio della compatibilità, ti posso assicurare sin da ora che allo stato attuale delle nostre conoscenze non esistono fatti sperimentali critici in grado di falsificare l'assunto che la malattia sia una soluzione orientata alla guarigione dell'organismo, ovvero al recupero della sua salute.

PUPILLO. Però, se apro un buon dizionario, come mi hai consigliato di fare, alla voce malattia leggo: *anormale condizione*

*dell'organismo causata da alterazioni organiche o funzionali.* Mi sembra che questa semplice e chiara definizione sia di per sé sufficiente a invalidare la tua ipotesi della malattia-soluzione. Se lo stato di malattia è uno stato *anormale*, allora per definizione va considerato come un problema, poiché ciò che tutti desiderano è trovarsi in condizioni di *normalità*, non di *anormalità*. Non sei d'accordo?

MENTORE. Certo, salvo verificare che ciò che definisci normale sia davvero tale, che si tratti cioè di una normalità *naturale*. E salvo anche verificare che la tua definizione di normalità non rimi con immobilità, status quo, stasi, ossia assenza di cambiamento. Poiché, come abbiamo discusso, la realtà è un oceano in perenne agitazione le cui correnti promuovono possibilità sempre nuove. Allo stesso modo, anche la malattia non può essere considerata una condizione statica, bensì *dinamica*, cioè uno stato in continua *evoluzione*. E pur essendo chiaro che essa esprime una condizione anomala, la vera domanda è: qual è il suo fine? Un degrado sistematico delle funzionalità organiche, oppure il suo esatto opposto? Voglio dire, non potrebbe essere che *la malattia sia un processo di autoguarigione il cui scopo è riportare l'organismo a una condizione di funzionalità ottimale, detta salute, nei limiti consentiti dalle risorse a disposizione?*

PUPILLO. D'accordo, ma allora vorrei sapere: qual è il problema a cui farebbe riferimento la soluzione-malattia?

MENTORE. Questa è la domanda a cui dobbiamo rispondere se vogliamo avvalorare l'ipotesi della malattia-soluzione. Ma per farlo dobbiamo prima elaborare un *modello* semplificato dell'uomo che ci permetta di descrivere e analizzare le dinamiche espresse dalla soluzione-malattia. Solo così potremo scoprire quali sono i problemi che si pone di risolvere e gli obiettivi che si pone di raggiungere.

## *SINTESI DEL CAPITOLO*

*Le antisoluzioni sono false soluzioni che tendono a un falso obiettivo e immancabilmente finiscono col raggiungere l'obiettivo contrario.*

*I farmaci sono antisoluzioni che imponiamo al nostro corpo fisico per combattere le malattie fisiche, cioè per neutralizzare le soluzioni biologiche messe in atto dal nostro stesso organismo per autoguarirsi.*

*I medici di una volta affermavano che la malattia doveva fare il suo corso. Sapevano che lasciando fare alla soluzione-malattia il vero problema si sarebbe automaticamente risolto.*

*La malattia è un processo di autoguarigione il cui scopo è riportare l'organismo a una condizione di funzionalità ottimale, detta salute, nei limiti consentiti dalle risorse a disposizione.*

*I microbi sono i veicoli di potenti soluzioni, dette malattie. Il loro compito è quello di demolire le strutture degeneri e riciclare le sostanze tossiche presenti nell'organismo.*

*Quando eliminiamo i microbi dal nostro corpo, per mezzo ad esempio di un antibiotico, eliminiamo altresì delle utili soluzioni.*

*Se abbiamo scambiato la soluzione-malattia per un problema è perché temiamo di non sopravvivere al processo di cambiamento che essa promuove.*

*La malattia, nella versione terribile che oggi conosciamo, è un mostro generato dai nostri stessi timori.*

### 3. MODELLI

*Per le coscienze in evoluzione ci sono solo sei movimenti energetici possibili: intossicazione, nutrizione, disintossicazione, denutrizione, degenerazione e rigenerazione.*

PUPILLO. Quando parli di modello, a cosa ti riferisci più esattamente?

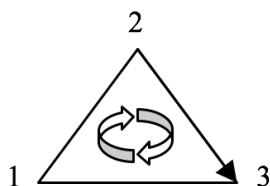
MENTORE. A una rappresentazione sintetica e compatta di un insieme di fenomeni, tale da renderne possibile la descrizione e più generalmente la spiegazione.

PUPILLO. Potresti farmi un esempio?

MENTORE. Non so se te ne sei accorto, ma abbiamo già usato nella nostra discussione un potente modello, di natura matematica: quello del *triangolo del cambiamento*. La realtà è costituita da innumerevoli entità che incessantemente promuovono processi di cambiamento a diversi livelli di complessità. Pensare di poter descrivere tutti questi processi nel dettaglio, in tutte le loro possibili varianti, sarebbe ovviamente pura follia. Ma tramite un'osservazione attenta, critica e continuativa, possiamo identificare la struttura generale, di base, fondamentale, universale, che inequivocabilmente accomuna tutti questi processi. Più precisamente, tale osservazione ci permette di scoprire che in ogni processo di cambiamento è sempre possibile evidenziare un *prima*, un *durante* e un *dopo*. Il *prima* è ciò che deve cambiare, lo stato iniziale, e in tal senso rappresenta il *problema*. Il *dopo* è lo stato dell'entità in seguito al cambiamento, lo stato finale, e in tal senso rappresenta il raggiungimento dell'*obiettivo*. Il *durante* è ciò che sta tra il *prima* e il *dopo*, una sorta di combina-



zione di entrambi, un'interfaccia, e in tal senso rappresenta la *soluzione*. L'identificazione di questi tre elementi fondamentali ci conduce in modo naturale alla formulazione di un modello numerico, che ad esempio può essere descritto mediante i primi tre numeri naturali: numero 1 = prima (problema), numero 2 = durante (soluzione) e numero 3 = dopo (obiettivo). E per chi possiede una mente non solo algebrica, ma altresì un po' geometrica, il passo è presto fatto nel passare dal modello dell'*un due tre* a quello geometrico di un *triangolo*, dove ogni vertice rappresenta uno dei tre elementi fondamentali di una dinamica di cambiamento. Ma oltre ad avere identificato questi tre elementi caratteristici, ne abbiamo definito anche un senso di percorso, apponendo una freccia sul triangolo. Un matematico direbbe che abbiamo orientato il triangolo. La coda della freccia corrisponde al punto di partenza e la punta della freccia all'arrivo. La cosa interessante da osservare è che partenza e arrivo sono congiunti, trovandosi entrambi sullo stesso vertice del triangolo: quello dell'obiettivo, il numero 3. In altre parole, si tratta di un modello di cambiamento di natura *ciclica*.



Naturalmente, stabilire se tutti i processi di cambiamento sono di tale natura è una questione aperta sulla quale, se sei d'accordo, non ci dilungheremo. Per mancanza di tempo, non di interesse. Non è evidente infatti stabilire se ad esempio una biglia, quando si muove da un punto A a un punto B, prima di farlo si pone un obiettivo, cerca una soluzione, cioè una traiettoria percorribile, e infine la percorre, attraversando gli eventuali ostacoli. L'unico modo per saperlo sarebbe di chiederlo direttamente all'entità biglia, ma viste le differenze strutturali che ci sono tra noi e una biglia la comunicazione sarebbe un tantino delicata. Per quanto riguarda le leggi della fisica è comunque

interessante notare che esse consentono, se non altro in linea di principio, una tale interpretazione. Infatti, le equazioni fondamentali della dinamica dei sistemi fisici possono essere scritte in una forma particolare, detta *variazionale*, secondo la quale tutto avviene come se i corpi si muovessero da un punto all'altro cercando sempre di raggiungere l'obiettivo di rendere una certa quantità, detta *azione*, tanto piccola quanto possibile. Ad ogni modo, nel caso di entità per le quali è possibile distinguere un interiore da un esteriore, ad esempio per mezzo di una membrana, come la nostra pelle, e la cui struttura interna è sufficientemente ricca da permettere l'espressione di processi cognitivi, come è il caso di ogni organismo biologico e dell'essere umano in particolare, possiamo tranquillamente supporre che le cose funzionino proprio in questo modo, vale a dire che ogni processo di cambiamento esteriore sia sempre il risultato di un precedente processo interiore, di natura cognitiva, più o meno consapevole, corrispondente all'identificazione di un obiettivo e alla ricerca di una soluzione, o strategia, per raggiungerlo.

PUPILLO. Sono stupefatto, non mi ero accorto che in quel piccolo triangolino che avevi disegnato erano contenute tutte queste informazioni. Dunque, secondo il modello del triangolo, possiamo ritenere, senza perdere in generalità, che ogni processo di cambiamento esteriore di un'entità vivente sia la conseguenza di un processo di cambiamento interiore?

MENTORE. Proprio così, anche se i qualificativi di "esteriore" e "interiore," riferiti a un processo di cambiamento, sono da intendersi in un senso molto ampio. Interiore non significa unicamente che avviene all'interno dell'organismo, ma più generalmente che avviene in modo *non manifesto*, ossia non facilmente rilevabile. Allo stesso modo, esteriore non significa unicamente che avviene all'esterno, o alla periferia dell'organismo, ma più generalmente che il processo in questione è in una fase di espressione *manifesta* e può essere rilevato per mezzo di sintomi (fenomeni) percepibili e distinguibili.

PUPILLO. E lo stesso varrebbe anche per il processo di cambiamento promosso dalla malattia?

MENTORE. Non vedo ragioni per non supporlo. Tra l'altro, la cosa trova conferma anche nel nostro linguaggio: non si usa forse dire di qualcuno che sta *covando una malattia*? Oppure, in un gergo un po' più tecnico, che la malattia è preceduta da un periodo più o meno lungo di *incubazione*? In altri termini, ciò che si manifesta a livello di malattia per mezzo di sintomi rilevabili, esteriori, manifesti, è sempre il risultato di un processo interiore, di durata variabile, che anticipa il processo esteriore e, in un certo qual modo, lo definisce. Ovviamente, a seconda delle cause che promuovono il processo patologico, la durata della fase interiore potrà variare enormemente, da pochi secondi ad addirittura numerosi anni.

PUPILLO. Dunque la malattia sarebbe assimilabile a un progetto promosso dal singolo organismo, preparato per tempo a livello interiore prima di emergere e manifestarsi a livello esteriore.

MENTORE. Esatto, ma per quanto la malattia sia un progetto individuale, del singolo organismo, le sue caratteristiche dipendono strettamente dalle condizioni ambientali. Infatti, il tipo di strategia attuabile dall'organismo nel suo tentativo di recuperare il perduto stato di salute dipenderà fortemente dalle risorse fisico-energetiche, emozionali e intellettive disponibili non solo al suo interno, nell'ambiente interiore, ma altresì al suo esterno, nell'ambiente esteriore. Ed è proprio in questa distinzione tra ambiente interiore ed esteriore di un'entità vivente che risiede l'essenza del modello *ultra semplificato* dell'uomo di cui voglio ora parlarti.

PUPILLO. Perché *ultra semplificato*?

MENTORE. Perché l'obiettivo che mi propongo di raggiungere in questa nostra conversazione è di descrivere la dinamica della malattia in termini molto generali, osservando questo processo da una prospettiva che sia la più ampia possibile. Ma per quanto *ultra semplice*, il modello dovrà ciò nondimeno essere sufficientemente ricco da consentire la descrizione degli aspetti più caratterizzanti dell'intera soluzione malattia, ossia il problema che si pone di risolvere e l'obiettivo che si pone di raggiungere.

PUPILLO. Sono tutt'occhi: illustrami questo tuo modello ultra semplificato dell'uomo.

MENTORE. Con piacere. Per incominciare, ti ricordo che la realtà, l'insieme di tutto ciò che esiste, è una sorta di strana e misteriosa sostanza fluttuante, fatta di *possibilità in continuo divenire*. Una sostanza alla quale possiamo dare, semplicemente, il nome di *materia-energia*.

PUPILLO. Ma cosa sarebbe più esattamente questa materia-energia?

MENTORE. È una domanda difficile. I fisici hanno imparato a misurare e calcolare l'energia in tutte le sue forme, sebbene limitatamente all'universo fisico. Ciò nonostante, nessuno è oggi in grado di stabilire cosa sia veramente. Quando affermo che tutto ciò che esiste è fatto di materia-energia, ciò che intendo è che ogni entità esistente è fatta di una *sostanza energetica*, ossia di una sostanza, o materia, la cui proprietà fondante è quella di possedere energia, vale a dire *potenziale per il cambiamento*, cioè per l'attuazione di nuove possibilità. Noi coscienze, vale a dire noi soggetti viventi, umani ma non solo, ci manifestiamo in questa realtà energetica operando più o meno consapevolmente scelte e strategie che concretizziamo per mezzo del nostro veicolo di manifestazione. Questo veicolo, il nostro *corpomente*, è un'entità complessa, costituita da una mescolanza di diverse sostanze, non solo fisico-chimiche, ma anche emozionali e intellettive. Queste sostanze, malgrado le differenze, condividono una caratteristica comune: al pari del resto della realtà che le contiene, la loro natura è essenzialmente di tipo energetico. Pertanto, il nostro corpomente, per complesso e multidimensionale che sia, è innanzitutto un *oloveicolo* di energia.

PUPILLO. Un che?

MENTORE. Il prefisso greco "olo" significa "tutto." Pertanto, quando uso il termine "oloveicolo" mi riferisco al nostro corpomente inteso nella sua *totalità*, considerandolo non solo come entità fisica, ma più generalmente come entità multidimensionale, che oltre all'aspetto fisico ordinario manifesta anche altri

aspetti, propriamente parafisici, come quelli emozionali e intellettivi.

PUPILLO. Se ricordo bene, nella nostra precedente discussione abbiamo paragonato questi diversi componenti a delle vere e proprie entità cognitive, cioè a delle *menti*, affermando che il nostro corpomente, o oloveicolo, è una combinazione di più menti, tra loro intimamente connesse, tra cui una *mente fisica*, una *mente emozionale* e una *mente intellettiva*.

MENTORE. Esattamente. Ognuna di queste menti, che sono anche delle *memorie*, contiene una porzione della nostra vasta *teoria della realtà*: un complesso costruito multidimensionale costantemente in evoluzione, a cui abbiamo dato il nome di *oloteoria*.

PUPILLO. Sì, una vasta matrice multidimensionale di spiegazioni e significati che ci consente di interpretare i dati delle nostre esperienze, attraverso la quale filtriamo, ma altresì costruiamo la nostra realtà.

MENTORE. Proprio così. Ora, pur conservando nel tempo un'identità relativamente stabile, il nostro corpomente, o oloveicolo, o oloteoria (scegli il nome che preferisci), non è un sistema isolato: le diverse sostanze energetiche che lo compongono non interagiscono unicamente tra loro, all'interno di un ambiente chiuso, ma anche e soprattutto con le innumerevoli sostanze presenti nell'ambiente esteriore. In altre parole, *un corpomente è un sistema aperto, in grado di scambiare energia e informazione*.

PUPILLO. Potresti farmi un esempio?

MENTORE. Pensa al cibo che ingeriamo, all'aria che respiriamo, alle energie termiche, sonore, elettromagnetiche, meccaniche, gravitazionali, nucleari, bioplasmiche, emozionali, intellettive, coscienziali, che incessantemente ci attraversano. Ma anche a tutto ciò che costantemente eliminiamo, ad esempio tramite la sudorazione, le lacrime, l'urina e le feci, per menzionare unicamente le sostanze materiali. Ma se è vero che un corpo è un sistema aperto, che scambia incessantemente sostanze ed energia

con l'esterno, è altrettanto vero che si tratta anche di un sistema in grado di autoregolarsi e isolarsi dalle influenze esterne, al fine di preservare la propria identità.

PUPILLO. Non è in contraddizione con quanto hai appena affermato?

MENTORE. Pensa a un animale ferito, che per lungo tempo si nasconde, immobile, senza né mangiare né bere, riducendo al minimo la propria interazione con l'ambiente esterno, concentrandosi unicamente sulle sue funzioni vitali interne, onde favorire il processo di rigenerazione dei tessuti danneggiati e il ristabilimento della propria identità-funzionalità biologica.

PUPILLO. D'accordo, credo di capire cosa stai cercando di dirmi: un oloveicolo di manifestazione, o corpomente, è un sistema dinamico, in grado sia di aprirsi sia di chiudersi, selettivamente, riducendo il proprio grado di permeabilità alle materie-energie ambientali quando si tratta di proteggersi e preservare la propria identità, oppure aumentandolo quando si tratta di nutrirsi, nutrire o eliminare le sostanze di natura tossica.

MENTORE. Non avrei saputo dire meglio. Fatta questa premessa, possiamo evidenziare quelli che sono i *tre flussi energetici fondamentali* di un organismo vivente. Innanzitutto, possiamo osservare che un corpo è un'entità *locale*, in grado di distinguersi dall'ambiente che lo circonda per mezzo di una *frontiera semi-permeabile*. Se pensi al corpo come a un'entità puramente materiale, tale frontiera è ovviamente eguagliabile alla *pelle* dell'organismo.

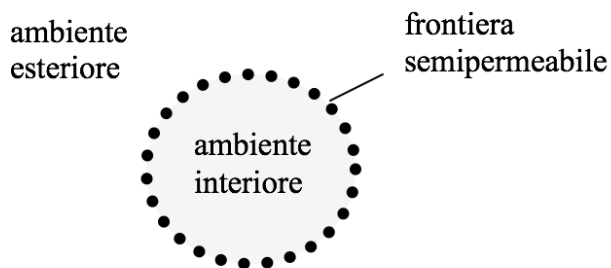
PUPILLO. Tu però sostieni che noi siamo molto di più che un semplice veicolo materiale, giusto?

MENTORE. Sì, l'intero nostro corpomente, o oloveicolo, oltre alla sua componente più facilmente palpabile, possiede anche delle componenti di natura *vibrazionale*, ad esempio sonore e elettromagnetiche, la cui portata si estende oltre i limiti della cute fisica. E che dire della frontiera del nostro corpo se considerato in qualità di entità emozionale, intellettuale, o più generalmente coscienziale? In altre parole, se consideriamo forme di materia-

energia sempre più fluide e sottili, ci accorgiamo che il concetto stesso di frontiera, o di epidermide di un veicolo corporeo, si fa sempre più ampio e vago.

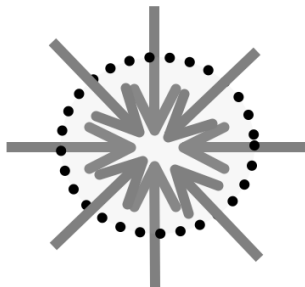
PUPILLO. Sbaglio o il concetto di frontiera è comunque di per sé ambiguo, essendo per definizione un luogo che appartiene sia all'ambiente esteriore che all'ambiente interiore?

MENTORE. Hai perfettamente ragione. Ciò nonostante, si tratta di un concetto utile. L'importante è non intendere la frontiera di un organismo nel senso limitato di una membrana solo materiale, ma piuttosto come un *filtro selettivo multidimensionale* in grado di separare, senza isolare, la realtà interiore di una coscienza dalla sua realtà esteriore. Detto questo, ci sarà utile schematizzare il corpo di un'entità vivente per mezzo di una linea chiusa tratteggiata, nel modo seguente:



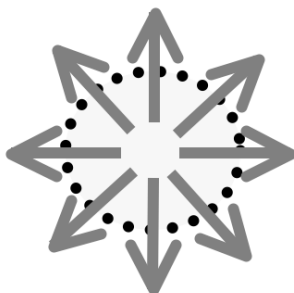
A questo punto, ci resta solo da usare la logica per descrivere quelli che sono i movimenti (o flussi) energetici fondamentali che una tale entità è in grado di attuare. Non è difficile convincersi che ci sono solo *3 modalità fondamentali*. Hai un'idea?

PUPILLO. Sicuramente c'è il movimento di *interiorizzazione*, che va dall'esterno verso l'interno.



MENTORE. Esattamente, l'interiorizzazione, o assorbimento di sostanze energetiche dall'esterno verso l'interno, corrisponde a una delle tre modalità fondamentali. Poi che altro?

PUPILLO. Chiaramente, c'è il movimento inverso, quello di *esteriorizzazione*, che va dall'interno verso l'esterno.



MENTORE. Perfettamente, l'esteriorizzazione, o emissione di sostanze energetiche dall'interno verso l'esterno, è la seconda delle tre modalità fondamentali. Rimane un'ultima modalità, riesci a vedere quale?

PUPILLO. Mi sfugge, ho l'impressione che gli scambi possibili con l'esterno siano solo due: interiorizzazione ed esteriorizzazione.

MENTORE. È vero, ma dobbiamo anche considerare quella modalità di scambio molto particolare che consiste nel non effettuare nessuno scambio. Ti ricordo che un corpo è un sistema autoregolante, che può sia aprirsi sia chiudersi.



PUPILLO. Capisco, dunque la terza modalità energetica sarebbe una modalità di non scambio, di immobilità.

MENTORE. Non proprio. Non c'è movimento verso l'esterno, o dall'esterno verso l'interno, ma c'è pur sempre movimento all'interno. La terza e ultima modalità è una modalità di *circolazione interna*, di ristrutturazione, riconfigurazione, riorganizzazione, delle energie interne, senza scambi rilevabili, o rilevanti, con l'esterno.



PUPILLO. Gradirei un ulteriore esempio.

MENTORE. Quando ingerisci del cibo il tuo organismo *interiorizza* una sostanza fisico-energetica, che dall'esterno penetra all'interno. In seguito, l'organismo attiva il proprio metabolismo nel tentativo di assimilare, cioè integrare, tale sostanza, adattandola alla propria struttura. Questo avviene per mezzo di movimenti energetici interni tra i diversi apparati dell'organismo, senza scambi rilevanti con l'esterno. Il risultato di questa *circolazione interna* di energia è una *ristrutturazione* dell'organismo, ad esempio mediante la creazione di nuove cellule e tessuti. I possibili residui di questo processo, sostanze inutilizzabili che l'organismo non è in grado di utilizzare, vengono infine *esteriorizzati*, eliminati, ad esempio sotto forma di rifiuti solidi, liquidi e gassosi. Ovviamente, si tratta di una descrizione semplificata, i movimenti energetici che interessano il corpo di un'entità vivente sono assai più complessi e non possono essere ricondotti a una semplice sequenza lineare del tipo:

*interiorizzazione*  $\Rightarrow$  *circolazione interna*  $\Rightarrow$  *esteriorizzazione*.

Infatti, queste tre modalità sono sempre attive simultaneamente, ai diversi livelli di funzionamento di un organismo. Ciò nondimeno, è sempre possibile, se non altro in linea di principio, scomporre un flusso energetico complesso sulla base di queste 3 modalità fondamentali, le quali, pertanto, forniscono un utile strumento di analisi delle dinamiche energetiche di un'entità vivente.

PUPILLO. È molto interessante, e non vorrei uscire dal seminato, ma mi stavo chiedendo: per quale ragione gli organismi scambiamo incessantemente energia e informazione con l'ambiente esterno, mediante i processi di interiorizzazione ed esteriorizzazione, per poi adattare conseguentemente la loro struttura interna? Voglio dire: qual è l'obiettivo che le entità viventi desiderano raggiungere per mezzo dei loro incessanti processi di trasformazione?

MENTORE. La tua è una domanda di sapore metafisico. Infatti, quello che mi stai chiedendo è: *qual è lo scopo della vita?* Personalmente, ritengo che nessuno sia in grado di rispondere in modo esauriente a questo interrogativo. È anche vero però che la tua domanda non cade per nulla al di fuori del seminato. Infatti, se vogliamo proseguire nell'elaborazione del nostro modello, è necessario suggerire una risposta, per parziale che sia, a questo interrogativo. Ma la risposta – ci tengo a sottolinearlo – avrà per noi unicamente un valore euristico.

PUPILLO. Wow, sto per scoprire qual è lo scopo della vita!

MENTORE. Non esattamente, stai per scoprire il contenuto di una mia elucubrazione a riguardo, il che ovviamente è ben diverso. Attento alle false identificazioni.

PUPILLO. D'accordo, manterrò sull'intera questione uno spirito molto critico e un sano distacco emotivo.

MENTORE. Molto bene. Dunque, se osservi la realtà, la vita, da un'ampia prospettiva, non ti sarà difficile renderti conto che si tratta di un immenso *processo evolutivo*, apparentemente senza soluzione di continuità. Potresti allora azzardare, molto sempli-

cecente, che *lo scopo principale di ogni essere vivente sia quello di evolversi.*

PUPILLO. Tutto qui?

MENTORE. Non mi sembra poco.

PUPILLO. OK, ma... che cosa significa evolversi?

MENTORE. Il concetto di evoluzione sottintende quello di cambiamento, mutamento, trasformazione, ma di certo non un cambiamento qualsiasi. Se sei d'accordo, possiamo emettere l'ipotesi che: *evolversi significa ampliare, approfondire e affinare la propria conoscenza teorico-pratica della realtà.*<sup>7</sup> Che ne pensi?

PUPILLO. Penso che sia facile condividere l'idea che lo scopo della vita sia l'evoluzione, se per evoluzione si intende un processo di *crescita nella conoscenza*. Anche perché, così come l'hai espressa, l'idea rimane alquanto vaga. Ad esempio, cosa si intende più esattamente per conoscenza? E cosa significa ampliarla, approfondirla e affinarla?

MENTORE. Queste sono domande difficili, e importanti. Ma non voglio perdermi in disquisizioni troppo tecniche, o filosofiche. Per il momento ciò che mi interessa è individuare un obiettivo di carattere sufficientemente generale e universale da poter essere condiviso, se non altro in linea di principio, da ogni essere vivente. Non è tanto l'obiettivo in sé a essere importante, quanto l'ipotesi della sua esistenza e il fatto che sia condivisibile.

PUPILLO. D'accordo, quindi, riassumendo, la realtà sarebbe popolata da entità viventi, cioè da coscienze, mosse da un obiettivo comune, che sarebbe quello di evolversi accrescendo la propria conoscenza teorico-pratica, vale a dire la conoscenza sia

---

<sup>7</sup> Il concetto di evoluzione definito dal mentore non va confuso con quello più riduttivo di evoluzione biologica, nel senso del *neodarwinismo*, per la quale non necessariamente i processi adattativi di mutazione e selezione naturale finiscono col promuovere un aumento della complessità e funzionalità degli organismi.

del proprio sé, inteso come ambiente interiore, sia del proprio non-sé, inteso come ambiente esteriore.

MENTORE. Sì, questa è l'ipotesi.

PUPILLO. Scusa ma, come si può sostenere che l'obiettivo fondamentale di tutte le creature viventi sia l'evoluzione nella conoscenza, quando la maggioranza degli *Homo sapiens sapiens*, gli esseri con apparentemente le maggiori capacità cognitive del pianeta, non è nemmeno consapevole di possedere un tale scopo?

MENTORE. Un obiettivo, per essere tale, non necessita di essere conosciuto in modo pienamente consapevole. Può anche rivelarsi poco a poco, strada facendo, nella misura in cui ci si approssima alla sua realizzazione. Pensa ad esempio al nostro codice genetico, che oltre alle informazioni sul passato della nostra specie racchiude progetti e obiettivi per il nostro futuro, contenuti negli innumerevoli geni solo potenzialmente espressi, vale a dire non ancora attivati, e dei quali siamo ben poco consapevoli. Un altro modo di intendere un obiettivo inconscio o semiconscio è quello di considerarlo come l'espressione di un principio, o legge naturale, la cui azione e influenza sarebbe indipendente dal nostro essere più o meno consapevoli della sua esistenza. Il potere di autoguarigione, inteso come forza primieva che lotta incessantemente per sostenere le funzionalità degli organismi viventi, è un esempio appropriato di principio naturale che sottende un obiettivo: quello della *sopravvivenza*. La sopravvivenza, intesa come conservazione dell'integrità di un corpo, della sua identità, delle sue funzionalità, può tra l'altro essere considerata un sott'obiettivo del più ampio obiettivo evolutivo. Infatti, per crescere e acquisire maggiori conoscenze, per svilupparsi, è necessario innanzitutto sopravvivere, preferibilmente abbastanza a lungo da poter mettere a frutto tutte le opportunità evolutive che ci vengono offerte.

PUPILLO. Mi sembra però che l'obiettivo della mera sopravvivenza non possieda le stesse caratteristiche di universalità del più ampio obiettivo evolutivo.

MENTORE. Hai ragione, come dimostra l'esistenza di quella potente soluzione chiamata *morte*, per mezzo della quale prima o poi ci liberiamo, volenti o nolenti, di un veicolo biologico ormai logoro ed inutilizzabile.

PUPILLO. Ma perché è così importante identificare un obiettivo di carattere generale per il tuo modello?

MENTORE. Perché avendo identificato un tale obiettivo, nella fattispecie quello evolutivo, o più nello specifico quello della sopravvivenza biologica, possiamo suddividere ognuna delle 3 modalità di base di cui abbiamo parlato – interiorizzazione, esteriorizzazione e circolazione interna – in due specifiche sottomodalità, per un totale di *sei modalità fondamentali*.

PUPILLO. Non credo di seguirti.

MENTORE. Quando ti avrò elencato le sottomodalità in questione, tutto ti diventerà più chiaro:

- (1) *Interiorizzazione di sostanze tossiche = intossicazione*
- (2) *Interiorizzazione di sostanze nutritive = nutrizione*
  
- (3) *Esteriorizzazione di sostanze tossiche = disintossicazione*
- (4) *Esteriorizzazione di sostanze nutritive = denutrizione*
  
- (5) *Adattamento a sostanze tossiche = degenerazione*
- (6) *Adattamento a sostanze nutritive = rigenerazione*

Naturalmente, devi intendere gli aggettivi “nutritivo” e “tossico” in senso relativo, vale a dire in relazione a uno specifico obiettivo. Per quanto ci riguarda, l'obiettivo in questione è quello evolutivo, che il più delle volte potremo ricondurre, per semplicità, al sott'obiettivo più specifico della sopravvivenza biologica.

PUPILLO. Se ho inteso correttamente, una sostanza sarebbe *nutritiva* (rispettivamente *tossica*) per un'entità vivente se è in grado di *affermare*, cioè promuovere (rispettivamente *negare*, cioè ostacolare) la sua evoluzione. E sulla base di questa distin-

zione possiamo suddividere i flussi di energia entranti e uscenti in flussi positivi, che promuovono la nostra evoluzione, e flussi negativi, che invece la impediscono. E lo stesso varrebbe per la nostra capacità di adattarci a tali flussi, nel bene e nel male, se così si può dire. Dico bene?

MENTORE. Sì, hai capito perfettamente. Ovviamente, dobbiamo prendere queste definizioni con il dovuto discernimento: non esiste una ricetta generale e preconfezionata per stabilire se una sostanza energetica, promotrice di uno specifico processo, sia da considerarsi favorevole o sfavorevole all'evoluzione di una determinata entità. Questa valutazione dipende fortemente dal contesto spaziotemporale nel quale l'entità si trova, cioè l'ambiente e le circostanze del momento. Alle volte, paradossalmente, la miglior strategia per conseguire un obiettivo è proprio quella che contempla un processo temporaneo di natura opposta. Pensa a una sbarra di metallo che desideri raddrizzare: può essere utile prima "smollarla," piegandola ancora di più, per riuscire poi a raddrizzarla con maggiore facilità. Oppure, pensa a una brutta caduta, con la quale ti procuri una frattura alla gamba. Tale processo compromette la tua funzionalità organica, e l'energia dello choc meccanico assorbita dall'arto è in tutto e per tutto equiparabile a una tossina, ossia a un veleno.<sup>8</sup> Ciò nondimeno, se fosse appena scoppiata una guerra, la gamba rotta potrebbe salvarti la vita, evitandoti l'arruolamento. Quindi, considerando un contesto più ampio, un processo apparentemente tossico, che rischia di compromettere la tua integrità corporea, potrebbe alla lunga favorire la tua sopravvivenza e/o evoluzione. Se il contesto è anormale (lo scoppio di una guerra) una condizione dell'organismo che in circostanze normali sarebbe disfunzionale (una frattura) può rivelarsi superiore in termini adattativi, promuovendo con maggiore efficacia la sopravvivenza e/o l'evoluzione dell'entità in questione.

---

<sup>8</sup> Nel dialogo i termini di "tossina" e "veleno" vengono usati come sinonimi, sebbene il termine "tossina" sia abitualmente riservato ai veleni di origine organica.

## SINTESI DEL CAPITOLO

*Il nostro olovecicolo di manifestazione è un sistema complesso e dinamico, equiparabile a un filtro multidimensionale in grado sia di aprirsi sia di chiudersi alle energie ambientali, autoregolandosi selettivamente.*

*I movimenti energetici fondamentali che un'entità vivente è in grado di attuare sono tre: interiorizzazione, o assorbimento di sostanze energetiche dall'esterno verso l'interno; esteriorizzazione, o emissione di sostanze energetiche dall'interno verso l'esterno; circolazione interna, o riorganizzazione delle proprie energie, senza scambi rilevanti con l'esterno.*

*Le coscienze perseguono tutte un medesimo obiettivo evolutivo, inteso come espressione di un desiderio di ampliamento, approfondimento e affinamento delle proprie conoscenze teorico-pratiche della realtà. In relazione a questo obiettivo evolutivo, o al più modesto sott'obiettivo della sopravvivenza biologica, è possibile scomporre ognuno dei tre movimenti energetici fondamentali in due sottomodalità. Si ottengono così sei movimenti energetici di base, che sono: intossicazione, nutrizione, disintossicazione, denutrizione, degenerazione e rigenerazione.*

## 4. MORTE

*La soluzione-morte è una valvola di sicurezza evolutiva la cui funzione è impedire ai processi di natura degenerativa di superare una determinata soglia critica e diffondersi all'interno di organismi di natura superiore.*

PUPILLO. Riassumendo, hai ipotizzato che tutte le creature viventi rincorrono un obiettivo comune: quello evolutivo, inteso come espressione di un desiderio di approfondimento, ampliamento e affinamento delle proprie conoscenze teorico-pratiche della realtà. E hai altresì affermato che nell'ambito di questo megaobiettivo evolutivo trovano spazio sott'obiettivi più limitati, come ad esempio quello della sopravvivenza biologica, il quale, ovviamente, non possiede le stesse caratteristiche di universalità del più ampio obiettivo evolutivo. Infatti, prima o poi alla vita di un organismo viene posto un termine, per mezzo di quel processo di cambiamento denominato *morte*.

MENTORE. Dici bene.

PUPILLO. Però, come è noto, non tutte le malattie sono dei semplici raffreddori. Ci sono anche le cosiddette malattie mortali, vale a dire le malattie che terminano con la morte dell'organismo. Questo non sarebbe di per sé sufficiente a falsificare l'ipotesi che la malattia sia una soluzione? Se ci sono malattie che conducono alla morte, come potrebbero essere delle soluzioni? Poiché la morte, che io sappia, non può certo essere considerata un obiettivo costruttivamente perseguibile, sei d'accordo?

MENTORE. La tua è una conclusione un po' affrettata.



Innanzitutto, ti ricordo che non tutte le soluzioni sono esenti da rischi. La malattia è un processo di autoguarigione il cui obiettivo è il ristabilimento della corretta funzionalità di un organismo. Ma questo, beninteso, può avvenire unicamente nei limiti delle risorse disponibili, sia interiori che esteriori. Se queste scendono al di sotto di un determinato livello critico, la soluzione adottata dall'organismo potrebbe anche dimostrarsi insufficiente nel promuovere il recupero di un'accettabile condizione di salute. E nei casi estremi questo può portare l'organismo al termine "premature" della sua esistenza. Detto in altre parole, sotto un profilo biologico non siamo esseri onnipotenti: le nostre risorse biologiche sono sempre e comunque limitate.

PUPILLO. Sei però d'accordo che nelle circostanze di un decesso sia naturale concludere che l'individuo è morto *a causa* della malattia?

MENTORE. Questa è un'affermazione corretta solo se aderisci all'assunto, dal mio punto di vista ingiustificato, che la malattia sia il problema. Se aderisci invece all'assunto che la malattia sia la soluzione, la conclusione corretta è che l'individuo è morto *malgrado* la malattia. Ciò significa che se l'individuo è sopravvissuto così a lungo è proprio grazie all'azione della soluzione-malattia, che al meglio delle risorse disponibili ha tentato di ristabilire, o mantenere, una corretta funzionalità organica. Ma possiamo spingerci ancora oltre e sostenere che, malgrado le apparenze, la morte sia sempre e comunque, al pari della malattia, una potente e utile soluzione.

PUPILLO. Morire cosa risolverebbe secondo te?

MENTORE. La *soluzione-morte* è equiparabile a una valvola di sicurezza evolutiva, la cui funzione è impedire ai processi di natura involutiva e degenerativa di superare una soglia critica e diffondersi all'interno di organismi di natura superiore.

PUPILLO. Non capisco: organismi di natura superiore in che senso?

MENTORE. Superiore in senso *sistemico*. Provo a spiegartelo

con un esempio. Chiudi gli occhi e immagina di osservare dall'alto un branco di gazzelle che corrono nell'immensa savana africana. Lo vedi?

PUPILLO. Sì, l'intero branco mi appare come un unico grande organismo, le cui cellule sarebbero le gazzelle.

MENTORE. Da un punto di vista sistemico puoi considerare l'*organismo-branco* come un veicolo di natura superiore rispetto ai veicoli individuali delle *cellule-gazzella*.

PUPILLO. D'accordo, ho capito.

MENTORE. Immagina ora un leone che attacca il branco. Non osservare il dettaglio di ciò che accade tra il leone e la gazzella che si fa divorare: osserva ciò che avviene dal punto di vista dell'*organismo-branco*. Cosa vedi?

PUPILLO. È strano, da questa prospettiva il leone mi appare come una sorta di microbo, che penetra all'interno di un organismo.

MENTORE. Proprio così. Ora, se tendi ad avvalorare l'assunto ingiustificato che i microbi siano degli organismi nefasti, probabilmente penserai che quel *microbo-leone*, penetrando all'interno dell'*organismo-branco*, combinerà un bel pasticcio.

PUPILLO. Sì, l'azione del microbo-leone che attacca e uccide alcune cellule-gazzella mi appare del tutto simile a una pericolosa malattia dell'*organismo-branco*.

MENTORE. Prova a riguardare la stessa scena partendo invece dall'ipotesi che la malattia sia un'utile soluzione.

PUPILLO. Scusa ma, che cosa ci potrà mai essere di buono per una gazzella nel farsi divorare da un leone?

MENTORE. Per una gazzella apparentemente nulla. Ma ti ricordo che stai osservando l'intera scena da una prospettiva più ampia: non da quella individuale della *cellula-gazzella*, ma da quella superiore dell'*organismo-branco*. Dal punto di vista di quest'ultimo l'azione del *microbo-leone* è decisamente utile. Chiediti: quale gazzella del branco il leone ucciderà per prima?

PUPILLO. Non saprei, non conosco le preferenze dei leoni in fatto di gazzelle.

MENTORE. Ti voglio aiutare: i leoni sono animali molto pigri, e come tutti gli esseri pigri, ma intelligenti, il loro principio guida è quello del minimo sforzo per un massimo di risultati.

PUPILLO. Ho capito. Considerando che le gazzelle possono correre molto velocemente, e che i leoni, pigri come sono, si stancano altrettanto velocemente a inseguirle, le cellule-gazzella che per prime saranno preda del famigerato microbo-leone saranno quelle che corrono meno velocemente delle altre.

MENTORE. Ottima deduzione. E chi sono queste gazzelle che corrono meno velocemente delle altre?

PUPILLO. Indubbiamente le più deboli.

MENTORE. Giusto. E dopo che il microbo-leone ha divorato, supponiamo, la cellula-gazzella più debole, l'organismo-branco, nel suo complesso, sarà divenuto più forte oppure più debole?

PUPILLO. Più forte, essendo ora composto da gazzelle che, in media, sono più forti.

MENTORE. Mi stai forse dicendo che il leone sarebbe una soluzione e non un problema, dacché grazie alla sua azione l'organismo-branco può rigenerarsi, acquisendo maggiore forza e vitalità?

PUPILLO. A quanto pare è proprio quello che sto dicendo. Ne sono sorpreso quanto te.

MENTORE. Ma non è tutto: il leone rafforza anche il patrimonio genetico ed evolutivo dell'intera popolazione delle gazzelle, eliminando gli animali costituzionalmente più deboli, dunque meno adatti alla riproduzione. Inoltre, mantiene stabile la taglia complessiva dell'organismo-branco, regolandone la crescita. Se questo ragionamento è valido per le utili malattie degli organismi-branco, veicolate dai microbi-leone, per quale ragione non dovrebbe esserlo, *mutatis mutandis*, per le malattie degli organismi biologici, veicolate da batteri, virus e altri microrganismi, solo apparentemente minacciosi?

PUPILLO. Se ho capito bene, stai affermando che grazie alle soluzioni-malattia veicolate dai microbi, gli organismi diventerebbero costituzionalmente più forti e rafforzerebbero altresì il loro patrimonio genetico ed evolutivo, è così?

MENTORE. Sì, hai capito perfettamente. Ma tornando alla metafora dell'organismo-branco, supponi che pensando di agire per il meglio tu decida di assoldare dei temibili *farmacicacciatori*, ai quali conferisci la missione di “proteggere” il branco uccidendo i feroci microbi-leone, ogni qualvolta questi minaccino di attaccarlo. Cosa pensi che accadrà con il passare del tempo?

PUPILLO. Senza i leoni, è ovvio, la crescita del branco di gazzelle diverrà incontrollata. E dal momento che anche le gazzelle geneticamente più deboli potranno riprodursi con facilità, con l'aumentare della sua taglia il branco diventerà costituzionalmente anche più debole.

MENTORE. Proprio così. Inoltre, non dovendo più correre per difendersi dai predatori, le gazzelle si muoveranno sempre meno, e così facendo i loro muscoli si atrofizzeranno. Guardando l'organismo-branco dall'alto, vedrai la sua struttura diventare sempre più statica, amorfa e disorganizzata. In altre parole, l'eliminazione artificiale degli utili microbi-predatori, per mezzo dei nefasti farmaci-cacciatori, avrà come effetto quello di produrre una vera e propria involuzione degli organismi-branco, simile a quella dei tessuti tumorali. Infatti, le cellule cancerogene, non sottostando più a nessun principio regolatore, come ad esempio quello dei microbi-leone per gli organismi-branco, tendono a riprodursi all'infinito e a regredire a uno stadio primordiale, perdendo la loro differenziazione e ripercorrendo all'indietro gli stadi dell'evoluzione.

PUPILLO. Interessante, però non stai rispondendo alla mia domanda sull'ipotetica utilità della morte biologica.

MENTORE. Eppure, la metafora dei leoni e delle gazzelle ci aiuta proprio a chiarire quale sia il ruolo del processo di morte nell'ambito delle soluzioni di tipo malattia, e più generalmente

delle soluzioni di tipo evolutivo. Se osserviamo la struttura di un organismo molto da vicino, al microscopio, scopriamo che non è per nulla statica, bensì fluttuante. Queste fluttuazioni sono l'espressione di *cicli* incessanti di *morte* e *nascita*, che si alternano tra loro senza sosta, controbilanciandosi. Ad esempio, nella normale attività metabolica del nostro organismo umano *miliardi* delle nostre cellule muoiono ogni giorno e altrettante vengono generate, cosicché nel bilancio complessivo di tutti questi processi di morte e nascita il nostro corpo può mantenere dinamicamente stabile la propria struttura. Secondo alcune stime ci vorrebbero circa dieci giorni per rimpiazzare ogni cellula del nostro sangue, due anni e mezzo per rimpiazzare tutte quelle contenute nelle nostre ghiandole, quattro anni e mezzo per quelle delle arterie, cinque anni per gli intestini e i tendini, sei anni per le cellule delle cartilagini, e circa sette anni e mezzo per quelle delle ossa.

PUPILLO. L'esistenza del nostro organismo sarebbe dunque l'espressione di un equilibrio a base di processi degenerativi e rigenerativi: uno strano cocktail di morte e nascita, o rinascita.

MENTORE. Esattamente, un equilibrio dinamicamente stabile, detto *omeostasi*. Il processo di morte va dunque inteso per quello che realmente è: un ingrediente fondamentale della vita e del suo inarrestabile rinnovamento.

PUPILLO. Quando mi immedesimo nel ruolo dell'organismo-branco non ho obiezioni su questa tua prospettiva. Il quadro mi appare però meno convincente se adotto il punto di vista della cellula-gazzella. Per quanto sia aperto all'idea che, in qualità di essere umano, altro non sarei che una cellula appartenente a un più ampio organismo-branco, che nel mio caso sarebbe l'intera umanità, resta il fatto che mi percepisco come coscienza individuale e non come coscienza collettiva. Pertanto, la morte del mio veicolo corporeo mi appare come la fine di ogni cosa. E per quanto il mio sacrificio possa essere utile per la salute e l'evoluzione dell'organismo-umanità, al quale appartengo, perché mai la cosa dovrebbe importarmi, riconfortarmi, o comunque giovarmi?

MENTORE. Ponendoti questa domanda ti scontri con i limiti dell'attuale paradigma scientifico, di stampo rigidamente materialista.<sup>9</sup> Secondo questa visione, noi siamo unicamente il nostro corpo fisico, e nulla più. Pertanto, alla sua morte cessiamo semplicemente e definitivamente di esistere in quanto coscienze individuali.

PUPILLO. Questa però è una visione alla quale tu non aderisci, giusto?

MENTORE. Personalmente, come buona parte degli individui di questo pianeta, non mi è possibile condividere questa visione, principalmente perché non consente di spiegare un numero impressionante di esperienze trascendentali, di natura *extrafisica*, che donne e uomini di ogni luogo e cultura hanno più o meno lucidamente sperimentato sin dall'alba dei tempi. Queste esperienze, per essere spiegate in modo convincente, necessitano dell'adozione di un modello dell'uomo più avanzato, di tipo *multimateriale*, ossia di un modello dove l'essere umano, ma non solo, si manifesta in quanto coscienza per mezzo di un vero e proprio veicolo *multicorporeo*: una complessa struttura multidimensionale nell'ambito della quale il corpo fisico-biologico (la mente fisica) altro non sarebbe che un'appendice temporanea, integrata al momento della nascita e disintegrata al momento della morte. Non vorrei però entrare nel merito di queste delicate questioni, che ci porterebbero fuori tema rispetto alle nostre attuali preoccupazioni. Diciamo soltanto che se l'ipotesi del veicolo multicorporeo, o oloveicolo, è corretta, allora non v'è cessazione di esistenza, o interruzione di coscienza, al momento della morte biologica, ma unicamente uno spostamento del centro di coscienza da un veicolo all'altro.

PUPILLO. Vorresti dire che al momento della morte biologica la nostra coscienza continuerebbe a manifestarsi per mezzo di un altro veicolo corporeo, che pur essendo di natura superiore rispetto al corpo fisico, ciò nondimeno sarebbe un veicolo di

---

<sup>9</sup> Materialista nel senso di un *materialismo metafisico*, che riconosce come esistente unicamente la materia-energia ordinaria.

natura individuale, e non collettiva?

MENTORE. Esattamente, e in tal senso possiamo sicuramente intendere il processo di morte, al pari del processo di malattia, come un'utile e potente soluzione, poiché l'identità delle cellule-gazzella non sarebbe unicamente l'espressione di una genetica, ereditata dall'organismo-branco che le ha biologicamente generate, ma altresì di una *paragenetica*, ereditata da un più vasto oloveicolo individuale nel quale troverebbe sede l'identità e la memoria integrale dell'individuo.

PUPILLO. Credo che per il momento accetterò questa tua argomentazione, riservandomi di ridiscutere in altra sede di queste questioni parafisiche, dei veicoli extracorporei, della vita dopo la morte, e di altre cose di questo genere.

MENTORE. Volentieri, tra l'altro abbiamo ancora in sospeso la questione dei limiti del paradigma materialistico. Avremo sicuramente occasione di approfondire questi argomenti, magari in occasione di un prossimo incontro, ma al momento il nostro scopo è chiarire quali sarebbero le dinamiche espresse da quel particolare processo-soluzione che è la malattia.

PUPILLO. Soluzione secondo la tua ipotesi, problema secondo la convinzione della maggior parte delle persone di questo pianeta.

MENTORE. Infatti. Dunque, prima di parlare della morte in quanto soluzione, se non erro stavamo discutendo di veleni e nutrimenti.

PUPILLO. Sì, abbiamo detto che un nutrimento è una sostanza energetica che *afferma la vita*, sostenendo lo sviluppo di un processo vitale, mentre un veleno, o tossina, è una sostanza che *nega la vita*, compromettendo temporaneamente, o definitivamente, lo sviluppo di un processo vitale.

MENTORE. Giusto. Ma poiché ogni processo vitale è un intricato intreccio di processi di morte e nascita, ne risulta che ogni sostanza possiede sempre caratteristiche ambivalenti, o meglio multivalenti, potendo sia sostenere e promuovere la vita di certi organismi, sia ostacolare e compromettere quella di altri.

PUPILLO. Un po' come i problemi e le soluzioni, che dipendono dal contesto e dagli obiettivi che ci poniamo?

MENTORE. Esatto. Come abbiamo già discusso, i problemi non esistono in senso assoluto, dato che possiamo sempre intenderli come soluzioni che promuovono possibilità incompatibili con i nostri obiettivi. O meglio, possibilità *apparentemente* incompatibili con i nostri obiettivi, poiché nella misura in cui approfondiamo, ampliamo e affiniamo la nostra comprensione della realtà, potremmo accorgerci che i nostri veri obiettivi, quelli perseguiti a un livello più profondo del nostro essere, forse non corrispondono a quelli che fino a quel giorno reputavamo tali. Ad ogni modo, quello che voglio dire è che così come non esistono problemi in senso assoluto, ma unicamente soluzioni, allo stesso modo possiamo affermare che non esistono veleni in senso assoluto, ma unicamente nutrimenti. Un veleno, pur negando certi processi, necessariamente ne afferma altri. Ogni veleno è a sua volta un nutrimento che alimenta processi il cui sviluppo è semplicemente incompatibile con i nostri obiettivi del momento.

PUPILLO. Ci sarebbe quindi una profonda analogia tra i concetti di *soluzione* e *nutrimento*.

MENTORE. Proprio così: i nutrimenti sono soluzioni che promuovono il raggiungimento dei nostri obiettivi, mentre i veleni sono problemi, cioè soluzioni che promuovono il raggiungimento di altri obiettivi, incompatibili con i nostri.

PUPILLO. Se ho capito bene, la proprietà “nutritiva” o “tossica” di una sostanza sarebbe di tipo contestuale e andrebbe sempre riferita a una specifica entità, e più precisamente all’obiettivo che tale entità persegue in un dato momento.

MENTORE. Sì, ciò che è tossico per un’entità A può essere altamente nutritivo per un’entità B, e viceversa.

PUPILLO. Potresti farmi un esempio concreto?

MENTORE. Se non sbaglio ti ho già accennato al fatto che i microbi si nutrono dei nostri scarti metabolici, delle nostre strutture degeneri. Questi scarti sono tossici per il nostro



organismo, ma costituiscono un vero e proprio nutrimento per i microbi.

PUPILLO. Sì, in effetti è un esempio perfettamente calzante. A proposito di microbi, loro cosa sarebbero per noi: dei veleni o dei nutrimenti?

MENTORE. A giudicare dall'attuale paura, o forse dovrei dire fobia, nei loro confronti, soprattutto di quelli cosiddetti patogeni, direi che l'opinione più diffusa è che si tratti di veleni alquanto pericolosi, che dovremmo eliminare a qualsiasi costo per mezzo di disinfestazioni di ogni sorta, sia esterne che interne. Questa credenza è però la conseguenza di innumerevoli lavaggi di cervello mediatici che abbiamo subito, e che ancora oggi subiamo, con i quali cercano di convincerci che acquistare sempre più disinfettanti (cioè farmaci) e usarli sistematicamente per liberarci dei pericolosi microrganismi sia una cosa ragionevole.

PUPILLO. Mentre secondo la tua teoria non lo sarebbe?

MENTORE. Lo sarebbe, forse, se fossimo delle vecchie e deboli cellule-gazzella. Ma noi non siamo delle cellule-gazzella: in quanto proprietari del nostro veicolo corporeo siamo l'equivalente, biologicamente parlando, di un intero organismo-branco (o meglio ancora, di un organismo di organismi-branco). Ma l'organismo-branco, come abbiamo visto, non ha ragione di temere i microbi-leone, che pur agendo come dei veleni per le singole cellule-gazzella, e più esattamente per le più deboli tra loro, costituiscono ciò nondimeno un nutrimento fondamentale per l'intero organismo-branco, in grado di regolarne lo sviluppo. In altre parole, in qualità di organismi-branco non dovremmo certo temere i microbi-leone, ma piuttosto l'azione inopportuna dei disinfettanti, cioè dei farmaci-cacciatori, che oltre a uccidere i microbi-leone avvelenano le strutture cellulari sane del nostro corpo. Ora, l'utilizzo continuativo e indiscriminato di farmaci è all'origine di una spirale viziosa, che promuove un progressivo e sistematico indebolimento dell'intero organismo. E se l'indebolimento supera una determinata soglia critica, allora sì che il prezioso nutrimento

microbico rischia di trasformarsi in un vero e proprio veleno per l'intero organismo.

PUPILLO. Come può succedere una cosa del genere?

MENTORE. Come abbiamo detto, le caratteristiche nutritive o tossiche di una sostanza non sono assolute, bensì contestuali. In particolare, dipendono dalle risorse disponibili. Se queste vengono meno, gli equilibri che sostengono il rapporto simbiotico con i nostri alleati possono rompersi, ed ecco che anche gli utili microbi-leone possono di colpo trasformarsi in temibili minacce. Ad esempio, se un lupo entra in un pollaio può fare strage di un intero gruppo di galline. Questo accade perché all'interno del pollaio le risorse delle galline sono drasticamente ridotte, a causa della limitazione della loro libertà di movimento. L'utile microbo-lupo, abitualmente un nutrimento, può allora trasformarsi in una minaccia per l'intero branco, ossia in un veleno.

PUPILLO. Dunque, a seconda del contesto, gli amici possono trasformarsi in nemici, se così si può dire. Mi stavo chiedendo, che ne è dell'aspetto opposto: anche i nemici possono trasformarsi in amici, a seconda delle circostanze?

MENTORE. Certamente. Così come un nutrimento può col tempo, e al variare di certe condizioni, diventare un veleno, allo stesso modo un veleno può trasformarsi in un vero e proprio nutrimento, quale conseguenza di un progressivo adattamento degli organismi in evoluzione.

PUPILLO. Come al solito, un esempio sarebbe gradito.

MENTORE. Tutti noi ci nutriamo di una sostanza preziosa di cui ormai non possiamo fare a meno, ma che un tempo era molto velenosa per gli organismi di questo pianeta. Di questo nutrimento ne ingurgitiamo svariati chili al giorno!

PUPILLO. Non credo di mangiare così tanto.

MENTORE. Non tutti i nutrimenti sono assunti in forma solida.

PUPILLO. Ho capito, stai parlando dell'acqua, che è un liquido.

MENTORE. Non proprio. Oltre ai solidi e ai liquidi, quale altro

stato della materia conosci?

PUPILLO. Quello gassoso.

MENTORE. Esatto, e infatti sto parlando proprio del gas *ossigeno*, contenuto nell'aria che incessantemente respiriamo. Tanto tempo fa, quando gli unici esseri viventi fisicamente presenti sulla Terra erano i batteri, l'ossigeno non faceva ancora parte dell'atmosfera del pianeta. Sto parlando di un'epoca molto antica, che risale a più di tre miliardi di anni fa. Questi organismi monocellulari si svilupparono inizialmente nelle acque del pianeta, per poi colonizzarne i sedimenti e i terreni fangosi, al riparo dalla luce solare che a quei tempi era parecchio intensa. La loro sopravvivenza dipendeva dalla loro capacità di trasformare le sostanze presenti nell'acqua e nel terreno in nutrimento. I primi batteri ci riuscirono inventando la *fermentazione*. Usarono cioè come fonte di energia per sostenere il loro metabolismo cellulare la decomposizione degli zuccheri. Col passare del tempo però, alcuni di questi batteri impararono coraggiosamente a esporsi alla luce solare, utilizzandola come fonte diretta di energia, un'invenzione a cui abbiamo dato il nome di *fotosintesi*. I primi processi di fotosintesi non liberavano l'ossigeno nell'atmosfera, come fanno oggi le cellule dei nostri vegetali. Vi fu però un tipo particolare di batteri, che si sviluppò tempo dopo, che imparò a utilizzare la parte più energetica dei raggi solari per spezzare le molecole d'acqua in ossigeno e idrogeno, dando luogo a quella forma di *fotosintesi* che oggi conosciamo. Quei coraggiosi batteri erano gli antenati delle odierne alghe azzurre. Ora, poiché l'acqua era presente in grande quantità sul pianeta, questi batteri verdazzurri si svilupparono in modo spettacolare. Ma questo non poté avvenire senza che altre specie viventi sul pianeta ne pagassero un prezzo molto elevato. Infatti, i batteri verdazzurri producevano enormi quantità di un materiale di scarto estremamente tossico: l'ossigeno per l'appunto!

PUPILLO. Non credevo che l'ossigeno fosse tossico, essendo una delle sostanze fondamentali per la vita degli organismi di questo pianeta.

MENTORE. Oggi le cose stanno così, ma a quell'epoca nessun organismo era in grado di utilizzare una sostanza tanto velenosa. Ti ricordo che l'ossigeno è altamente corrosivo, essendo in grado di ossidare pressoché ogni genere di sostanza organica. Se poi è presente in grandi quantità, la reazione di ossidazione diventa estremamente veloce e prende il nome di combustione. Per intenderci, la sostanza s'infiama! Quando i batteri verdazzurri cominciarono a liberare l'ossigeno, inizialmente venne assorbito dai metalli e dai minerali contenuti nella terra, ma poi, quando la terra ne fu satura, cominciò a liberarsi nell'atmosfera annientando gran parte della vita batterica allora presente sul pianeta. Fortunatamente, il tutto non avvenne in un solo giorno: ci vollero per questo centinaia di milioni di anni. E in questo lungo periodo di tempo alcuni batteri riuscirono ad adattarsi, inventando un processo davvero spettacolare: la *respirazione*. Inventarono cioè un modo per controllare la combustione dell'ossigeno. Quella che prima era per loro una sostanza mortale, un potente veleno, divenne così col tempo una fonte preziosa di nutrimento energetico. Da una parte c'era la fotosintesi, che liberava l'ossigeno nell'atmosfera, e dall'altra la respirazione, che lo utilizzava. Questi due processi, fotosintesi e respirazione, furono alla base di un nuovo equilibrio che permise alla vita biologica sul pianeta di evolversi secondo modalità del tutto nuove.

PUPILLO. Un perfetto esempio di veleno che col tempo si è trasformato in nutrimento.<sup>10</sup>

MENTORE. Sì, l'esempio dell'ossigeno ci dimostra che anche le sostanze più velenose, in grado di compromettere temporaneamente o definitivamente lo sviluppo di un processo vitale, possono col tempo promuovere il raggiungimento di obiettivi evolutivi di valore, come ad esempio quello della respirazione.

PUPILLO. Se ho capito bene, ogni sostanza, anche il più potente

---

<sup>10</sup> Per un approfondimento si veda il libro di Fritjof Capra, *La rete della vita, una nuova visione della natura e della scienza* (Rizzoli).

dei veleni, racchiuderebbe in sé un enorme potenziale di cambiamento, in grado di issare alcuni organismi sulle più alte vette evolutive.

MENTORE. Esatto, ma adattarsi a potenti veleni non è cosa automatica, né facile, né esente da pericoli, rischi e sacrifici. La crisi dell'ossigeno fu in grado di annientare, sebbene solo temporaneamente, gran parte della vita batterica presente sul pianeta, e per sviluppare un valido processo adattativo furono necessari *centinaia di milioni di anni*. Puoi allora chiederti con quale insana speranza possiamo solo ipotizzare di poterci oggi adattare, in tempi brevissimi e senza gravissime perdite, non a un unico composto velenoso, ma agli innumerevoli veleni in crescente accumulo sulla superficie del nostro pianeta, nell'aria che respiriamo, nell'acqua che beviamo, nei cibi che ingeriamo e in tutti quei prodotti, quali ad esempio i farmaci, che inconsapevolmente assumiamo.

## *SINTESI DEL CAPITOLO*

*Quando un organismo non può più accedere a sufficienti risorse, s'indebolisce, e a lungo andare muore. La morte, malgrado le apparenze, è un'utile soluzione, al pari della malattia.*

*La soluzione-morte è una valvola di sicurezza evolutiva la cui funzione è impedire ai processi involutivi di superare una soglia critica e diffondersi in organismi di natura superiore.*

*La nostra identità non è espressione unicamente di una genetica, ereditata dal nostro gruppo biologico di appartenenza, ma altresì di una paragenetica, ereditata dal nostro più vasto oloveicolo individuale di natura parafisica, nel quale ha sede la nostra memoria integrale.*

*Le caratteristiche nutritive o tossiche di una sostanza non sono assolute, bensì contestuali, e dipendono in particolare dalle risorse disponibili.*

*Col tempo e al variare di certe condizioni un nutrimento può trasformarsi in un veleno. Allo stesso modo, un veleno può trasformarsi in un nutrimento, quale conseguenza di un progressivo adattamento degli organismi in evoluzione.*

*I microbi costituiscono per noi un prezioso nutrimento, che promuove il delicato equilibrio (omeostasi) tra processi degenerativi e rigenerativi (morte e nascita), su cui si fonda la nostra salute biologica.*

*L'opinione più diffusa è che i microbi siano dei veleni, che vanno sistematicamente eliminati per mezzo di farmaci. Ma così facendo promuoviamo un indebolimento progressivo e sistematico del nostro organismo il quale, superata una determinata soglia critica, può vedere il prezioso nutrimento microbico trasformarsi in un temibile veleno.*

## 5. BUCHI

*I veleni sono sostanze antivita, dall'azione corrosiva, che generano buchi nella struttura sana di un organismo, promuovendone la degenerazione. I nutrimenti sono sostanze provita, dall'azione costruttiva, che colmano i buchi presenti nella struttura compromessa di un organismo, promuovendone la rigenerazione.*

PUPILLO. Scusa ma... non dovevi presentarmi un modello ultra semplificato dell'uomo, con il quale determinare quali sarebbero le cause della malattia, ossia i problemi a cui la soluzione malattia porrebbe rimedio?

MENTORE. Hai ragione, ed è proprio quello che ho fatto: il modello te l'ho appena presentato.

PUPILLO. In tal caso, proprio non me ne sono accorto.

MENTORE. Forse è perché, come ti avevo preannunciato, si tratta di un modello davvero semplice... ultra semplice!

PUPILLO. In tal caso, saresti così gentile da presentarmelo ancora una volta?

MENTORE. Certamente. Il modello consiste unicamente nel prendere atto che, *a rigor di logica*, un organismo vivente, in quanto entità in grado di distinguersi dal proprio ambiente esteriore, può fare solo *sei* cose, e più esattamente:

(1) *assorbire cose buone*

(2) *assorbire cose cattive*

(3) *emettere cose buone*

(4) *emettere cose cattive*

(5) *adattarsi a cose buone*

(6) *adattarsi a cose cattive*

PUPILLO. Buone e cattive in che senso?

MENTORE. Ovviamente è solo un modo di dire. Devi intendere i termini di “buono” e “cattivo” in senso lato e relativo. Per “buono” intendo qualcosa di utile a una determinata entità, in un determinato momento, nel promuovere la sua evoluzione, mentre per “cattivo” intendo qualcosa che invece la ostacola. In altre parole, assumere cose buone significa *nutrirsi*, mentre assumere cose cattive significa *avvelenarsi*, o *intossicarsi*.

PUPILLO. E questo sarebbe il tuo modello?

MENTORE. Sì, il mio modello considera il componente di un essere vivente come un frammento di realtà distinguibile dal resto della realtà. E presuppone che ogni entità vivente persegua un obiettivo di tipo evolutivo. Pertanto, è sempre possibile, se non altro in linea di principio, scomporre i 3 movimenti energetici fondamentali (assorbimento, emissione e circolazione interna) in due specifiche sottomodalità, a dipendenza che gli effetti siano quelli di favorire od ostacolare il raggiungimento dell’obiettivo evolutivo.

PUPILLO. Ma in che modo un tale modello può aiutarci a identificare il problema a cui la malattia porrebbe rimedio?

MENTORE. Ora lo vedrai, è molto semplice. Ma prima di arrivare al nocciolo della questione, permettimi alcune puntualizzazioni.

PUPILLO. Ti ascolto.

MENTORE. Come abbiamo già discusso, un organismo vivente è il risultato di un equilibrio dinamico, detto *omeostasi*, espressione di un’autoregolazione intelligente di processi degenerativi e rigenerativi.



PUPILLO. Sì, morte e nascita: gli ingredienti alla base del cocktail della vita.

MENTORE. Esatto. Quando questo equilibrio è espressione di una funzionalità ottimale, l'organismo si trova per definizione nel cosiddetto stato di salute. In altre parole, *la salute è una condizione ideale di equilibrio dinamico, stabile, percepita come benessere, nella quale l'organismo – inteso come corpomente, cioè come entità psicofisica e mentale – manifesta, nei limiti consentiti dalle risorse a disposizione, una funzionalità ottimale, orientata all'evoluzione.* Che ne pensi di questa mia definizione?

PUPILLO. Mi sembra che riassume perfettamente quanto ci siamo detti finora.

MENTORE. Bene. Questo stato di equilibrio, o omeostasi, è da intendersi *stabile* nel senso che un organismo che gode di buona salute possiede l'abilità di ripristinare prontamente il proprio equilibrio per mezzo di appropriati meccanismi *autoregolanti*, ogni volta che questo viene alterato da stimoli ambientali di natura *aggressiva*. La malattia, in quanto processo di autoguarigione, è esattamente questo: *un processo autoregolante il cui scopo è il ripristino dell'omeostasi, vale a dire dello stato di salute.*

PUPILLO. Se equipari la malattia a un processo di autoguarigione, ovviamente concordo, sebbene questa ipotesi mi appaia ancora come altamente speculativa.

MENTORE. Capisco. Vorrei comunque farti osservare che se la salute è uno stato di equilibrio *dinamico*, non è solo perché l'omeostasi viene conseguita per mezzo di una regolazione che, in ultima analisi, si fonda su processi generativi e degenerativi, ma anche perché l'identità di un organismo è sempre soggetta a variazioni e ridefinizioni, quale risultato della sua evoluzione. Quello che voglio dire è che l'omeostasi va intesa non solo come stabilità delle funzioni interne di un organismo, in risposta agli stimoli esterni che cercano continuamente di alterarle, ma anche, e più generalmente, come *meccanismo adattativo*

*complesso*, che produce continui cambiamenti volti all'*armonizzazione* dell'ambiente interiore con l'ambiente esteriore.

PUPILLO. Non sono sicuro di avere afferrato il concetto: non avresti un esempio dei tuoi?

MENTORE. Considera un dromedario. Si tratta di un animale che vivendo in un habitat particolarmente arido ha saputo col tempo modificare la struttura del proprio organismo per meglio resistere alla sete. Per fare questo è riuscito a rallentare il processo di traspirazione accrescendo la densità del proprio plasma sanguigno e la pressione osmotica delle proprie cellule. Ha inoltre imparato a metabolizzare il grasso del proprio organismo, in particolare quello contenuto nella gobba, per produrre nuova acqua quando necessario. Queste funzionalità specifiche, che consentono a un dromedario di adattarsi perfettamente ai climi delle steppe e dei deserti, sono emerse in seguito a un lento processo di adattamento evolutivo, protrattosi per migliaia di anni. Ora, se prendi una gazzella e di colpo la porti a vivere nell'habitat di un dromedario, cosa pensi che accadrà?

PUPILLO. Immagino che le sue possibilità di sopravvivenza siano pressoché nulle.

MENTORE. Esatto, questo perché, per dirla brevemente, la gazzella non possiede la gobba del dromedario e non può fabbricarsela nell'arco di una singola vita. Se un vasto organismo-branco di gazzelle ha forse qualche possibilità, col tempo, molti sacrifici e un approccio graduale, di armonizzarsi con l'aridità di un deserto e trasformarsi in un organismo-branco di dromedari, un tale adattamento non è di certo alla portata della singola cellula-gazzella, almeno non nell'arco di una singola esistenza. Come già ribadito, sotto un profilo biologico le entità viventi, organismi o cellule che siano, non sono onnipotenti, ma possiedono determinati limiti strutturali.

PUPILLO. Sì, quello che dici è chiaro, anche se non capisco dove vuoi arrivare.

MENTORE. Voglio semplicemente arrivare a dirti che se gli stimoli provenienti dall'ambiente esterno sono troppo aggressivi, e superano la soglia di risposta elastica (o plastica) dell'organismo, si giunge alla *soglia di rottura*, oltre la quale il corpo subirà dei gravi cedimenti strutturali, con conseguente perdita delle sue funzionalità. In altre parole, oltre tale soglia di rottura l'organismo perderà il proprio stato di salute.

PUPILLO. Be', mi sembra chiaro, dal momento che le nostre risorse adattative non sono illimitate, bensì limitate.

MENTORE. Esatto. Lo stato di salute, così come lo abbiamo definito, è una condizione ideale di un organismo in grado di mantenersi in equilibrio ottimale con il proprio ambiente esteriore, il quale a sua volta dovrà mantenere relativamente stabili le proprie caratteristiche specifiche, armonizzandosi a sua volta con gli organismi che contiene.

PUPILLO. Quindi la salute non sarebbe definibile a prescindere dalle condizioni ambientali.

MENTORE. Questo è il punto. Se le sostanze presenti in un habitat subissero in poco tempo dei mutamenti radicali, le creature in esso contenute perderebbero *ipso facto* il loro stato di salute, essendo tale stato espressione di un preciso equilibrio nello scambio tra sostanze interiori (presenti nell'organismo) ed esteriori (presenti nell'habitat). Ad esempio, al di sotto di certi valori l'ingestione di tossine ambientali non ha conseguenze rilevabili per la salute di un organismo, che grazie ai preposti apparati *emuntori*, che consentono l'escrezione dei prodotti di rifiuto, può prontamente ed efficacemente eliminarle dal suo sistema, senza lasciare tracce. Ma ogni organismo, a seconda delle caratteristiche specifiche, delle risorse a cui ha accesso e della natura delle sostanze aggressive con le quali entra in contatto, possiede una personalissima soglia di rottura, oltre la quale l'integrità strutturale non potrà più essere assicurata.

PUPILLO. E in tal caso cosa succede?

MENTORE. Succede che l'organismo si ammala, vale a dire mette in atto una *strategia eccezionale* volta al ristabilimento

della propria integrità ed equilibrio, cioè al recupero del precedente stato di salute. Quando questa strategia si manifesta a livello esteriore, con sintomi chiaramente percepibili e misurabili, abbiamo a che fare con la cosiddetta malattia. E ora, detto questo, posso finalmente rispondere alla tua domanda.

PUPILLO. Quale domanda?

MENTORE. Quella di sapere qual è la causa responsabile dell'attivazione della soluzione-malattia. In altri termini, quella di sapere qual è il problema che la malattia tenta di risolvere.

PUPILLO. Tutt'a un tratto ho come l'impressione che tu abbia già risposto a questa domanda.

MENTORE. Hai perfettamente ragione. Infatti, per quanto attiene agli scambi con l'ambiente esteriore, ci sono unicamente *due* processi che, se promossi a oltranza, sono in grado di compromettere la funzionalità e lo sviluppo di un'entità vivente. Vuoi dirmi tu quali?

PUPILLO. Secondo quanto evidenziato dal tuo modello, si tratta ovviamente dell'ingestione di veleni, ossia dell'*intossicazione*, e dell'emissione di nutrimenti, ossia della *denutrizione*.

MENTORE. Proprio così. A rigor di logica, possiamo affermare che *l'insorgere di una malattia è sempre e unicamente la conseguenza di un processo di intossicazione-denutrizione*. Questa è l'unica causa possibile della malattia. Invero, l'assorbimento di veleni e la perdita di sostanze nutritive sono i due soli movimenti di scambio energetico con l'ambiente esteriore, tra i *quattro* possibili, in grado di influire negativamente sull'equilibrio omeostatico di un'entità vivente.

PUPILLO. Avrei un'obiezione: come la metti con gli incidenti? Anche un incidente, come rompersi una gamba, può essere equiparato a una malattia. Mi sembra però che il tuo modello non contempli questa possibilità, dacché non si tratta né di denutrizione né di intossicazione.

MENTORE. Se ben ricordi abbiamo già accennato al fatto che anche gli incidenti, come ad esempio una caduta con conse-

guente frattura di una gamba, sono riconducibili a un problema di assorbimento di sostanze tossiche. Devi intendere il termine di *sostanza* in senso molto ampio. Quando il tuo corpo subisce uno choc meccanico, ad esempio durante una caduta, ciò che il tuo organismo assorbe non è una sostanza nel senso fisico del termine, ma unicamente energetico, attraverso la propagazione di un'onda di compressione le cui specifiche dipenderanno dalla meccanica dell'impatto. Quest'onda di compressione, al pari di un'onda sonora, non trasporta materia, e pertanto non vi è assorbimento di sostanza fisica da parte del tuo organismo. Ciò nondimeno, una perturbazione si propaga dall'esterno verso l'interno, alterandone la struttura, e quindi è lecito descrivere l'intera dinamica come un processo di assorbimento di una sostanza tossica di tipo energetico. Tra l'altro, a seguito dello choc, numerose cellule e tessuti del tuo organismo verranno distrutti, andando a formare una massa tossica che il tuo corpo dovrà poi evacuare e rigenerare. Pertanto, a tutti gli effetti, il risultato dello choc è la produzione nel tuo organismo di una grande quantità di cellule e tessuti morti, o comunque danneggiati, dunque di sostanze tossiche, che è come se il tuo corpo avesse interiorizzato a causa dello choc meccanico.

PUPILLO. D'accordo, quindi, secondo la tua analisi, l'accumulo di tossine e la carenza di sostanze nutritive sarebbero le uniche condizioni in grado di determinare l'insorgere di una situazione patologica?

MENTORE. Sì, ma naturalmente, affinché tale affermazione abbia validità generale, bisogna intendere il termine di "sostanza" in senso molto allargato, considerando non solo le sostanze fisiche, ma altresì quelle energetiche, emozionali, intellettive, ecc.

PUPILLO. Questa tua affermazione resta però pur sempre ipotetica, giusto?

MENTORE. Certamente. Se però accetti che un corpomente sia un'entità distinguibile dal resto della realtà, che scambia incessantemente energia e informazione con il resto della realtà, e se accetti che ogni coscienza proprietaria di un corpomente

persegua un obiettivo di tipo evolutivo, allora non si tratta più di una mera ipotesi, ma di una *necessità logica*, come dimostra la nostra analisi dei flussi di scambio energetico con l'ambiente esteriore.

PUPILLO. Allora spiegami: se è vero che la soluzione-malattia è causata da un problema di intossicazione-denutrizione, come potrebbero dei farmaci, o altre pratiche mediche di natura più o meno invasiva, porvi rimedio?

MENTORE. Vedo con piacere che stai iniziando ad aprire gli occhi. I farmaci, indubbiamente, non possono porre alcun rimedio a un problema di intossicazione-denutrizione. A rigor di logica, un problema di *intossicazione* può essere risolto solo per mezzo di un processo inverso di *disintossicazione*, così come un problema di *denutrizione* può essere risolto solo per mezzo di un processo inverso di *nutrizione*. Ma i farmaci e altre sostanze usate negli odierni trattamenti medici, come ad esempio le radiazioni nella presunta cura dei tumori, non sono certo equiparabili a dei nutrienti, bensì a dei veleni. Perciò, non possono in alcun modo risolvere il doppio problema dell'intossicazione-denutrizione, ma solo peggiorarlo.

PUPILLO. Cosa sarebbe in grado di farlo allora?

MENTORE. La malattia! Essa infatti è un processo-strategia dalla duplice natura, che comprende processi sia di *disintossicazione* che di *ricostruzione*, vale a dire sia di eliminazione delle sostanze tossiche assorbite in eccesso dall'organismo, sia di rigenerazione dei tessuti danneggiati dall'accumulo di tali sostanze e da una carenza di sostanze nutritive.

PUPILLO. Da come parli sembrerebbe che intossicazione e denutrizione vadano sempre a braccetto.

MENTORE. È proprio così: intossicazione e denutrizione sono le due facce di un'unica medaglia. *Maggiore è il livello di intossicazione di un organismo e maggiore è anche il suo livello di denutrizione, e viceversa.*

PUPILLO. Potresti spiegarti meglio? Per quale ragione i processi

di intossicazione e denutrizione sarebbero così intimamente legati?

MENTORE. Vediamo se riesco a spiegartelo con un'analogia. Hai mai sentito parlare della teoria dei buchi di Dirac?

PUPILLO. Se è per questo nemmeno ho mai sentito parlare di Dirac.

MENTORE. *Paul Adrien Maurice Dirac* è stato uno dei fondatori della teoria quantistica, oltre che lo scopritore di una delle equazioni più belle e notevoli della fisica moderna. Equazione che oggi porta il suo nome.

PUPILLO. Scusa ma: cosa c'entra questo con intossicazione e denutrizione?

MENTORE. Apparentemente nulla, ma vedrai che l'exkursus sarà produttivo.

PUPILLO. Ormai ti conosco, prosegui.

MENTORE. Grazie alla sua equazione Dirac fu in grado di fornire un'adeguata spiegazione delle proprietà dei singoli elettroni, partendo unicamente da ipotesi molto generali. Ma per efficace che fosse, la sua equazione presentava una seria difficoltà. Infatti, prediceva l'esistenza di soluzioni a *energia negativa*.

PUPILLO. Ti ricordo che non sono un fisico. Per quale ragione le energie negative costituivano un problema?

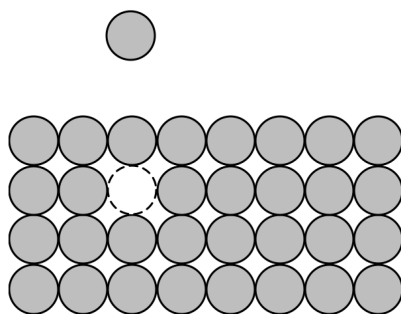
MENTORE. Perché da un punto di vista interpretativo non avevano alcun senso. Ma con un colpo di genio Dirac ipotizzò che tutte le soluzioni a energia negativa previste dalla sua equazione descrivessero un *mare infinito di elettroni*.

PUPILLO. Seriamente?

MENTORE. Sembra strano, ma è così. La cosa interessante è che ogni volta che un elettrone saltava fuori da questo mare, lasciava al suo posto un buco. Dirac scoprì che questi buchi nel mare di elettroni altro non erano che degli *antielettroni*, ossia delle particelle di *antimateria*, antitetiche all'elettrone. Grazie

alla sua teoria dei buchi fu così in grado, nel 1931, di predire per primo l'esistenza dell'antimateria; previsione che trovò poi conferma l'anno successivo in un esperimento di *C.D. Anderson* con i raggi cosmici.

PUPILLO. Mi stai dicendo che gli antielettroni sarebbero solo dei buchi in un mare infinito di elettroni?



MENTORE. Sì, questa è la spiegazione di cosa sia l'antimateria secondo la teoria di Dirac. Oggi questa teoria è stata abbandonata dalla maggioranza dei fisici, a favore della cosiddetta *teoria quantistica dei campi*. Ma non voglio addentrarmi nei meandri della fisica moderna. Se ti ho parlato di tutto questo è solo per motivare il fatto che un buco in una struttura, fatta di una certa sostanza, può comportarsi esattamente come la presenza di qualcosa di antitetico a quella sostanza, e viceversa.

PUPILLO. Come gli antielettroni della teoria di Dirac?

MENTORE. Precisamente. Nella teoria di Dirac ciò che percepiamo come spazio vuoto è in realtà un mare infinito di elettroni di energia negativa. Quando un fotone, cioè una particella di luce, di sufficiente energia, espelle un elettrone da questo mare, i nostri apparecchi di misura rilevano la presenza di due particelle: un elettrone e un antielettrone, detto anche *positrone*. Ma quest'ultimo altro non è, secondo Dirac, che la manifestazione del buco venutosi a creare nel tessuto stesso



dello spazio, fatto di elettroni di energia negativa.

PUPILLO. Se ho capito bene, anche un buco può essere percepito come qualcosa di sostanziale.

MENTORE. Esattamente, e questo è proprio ciò che mi premeva sottolineare. Invece del mare di elettroni di Dirac, considera adesso la struttura del tuo corpo, o corpomente. In termini molto generali, puoi considerare un veleno una sostanza antivita, dall'azione *corrosiva*, che genera buchi nella struttura sana del tuo veicolo, promuovendone la degenerazione.

PUPILLO. Capisco, ma se le tossine sono buchi nella struttura corporea, i nutrimenti allora cosa sarebbero?

MENTORE. I nutrimenti, ovviamente, sarebbero la sostanza stessa che forma la tua struttura corporea. In altre parole, i nutrimenti sono sostanze vitali, dall'azione *costruttiva*, che colmano i buchi, cioè le carenze, presenti nella struttura del vivente, promuovendone la rigenerazione.

PUPILLO. E grazie a questa tua analogia, secondo te sarebbe possibile spiegare che denutrizione e intossicazione sono le due facce di una stessa medaglia?

MENTORE. Non è forse evidente? Se un veleno produce un buco, allora l'effetto di un veleno è esattamente quello di produrre una carenza di sostanza vitale, vale a dire una denutrizione. Se distruggo parte del tuo organismo tramite un processo tossico, automaticamente verrai a mancare di sostanze nutritive, necessarie a ricostituire quella parte del tuo veicolo che è stata compromessa.

PUPILLO. In effetti, adesso che lo dici mi sembra del tutto evidente.

MENTORE. I veleni sono tali poiché distruggono le strutture sane, integre e funzionanti dell'organismo, creando così dei buchi, intesi come strutture degeneri, disfunzionali. Come nella teoria di Dirac, l'assenza di sostanza vitale equivale alla presenza di sostanza antivitale, antitetica a quest'ultima.

PUPILLO. Stavo pensando ai microbi. Non mi hai detto che

anche loro si comportano, in termini generali, come sostanze dall'azione distruttiva, cioè come produttori di buchi?

MENTORE. Giusto, ma ricorda che il loro lavoro di demolizione viene espletato unicamente sulle strutture già degeneri, che l'organismo necessita di rimpiazzare. In altre parole, per strano che possa sembrarti, i microbi sono essenzialmente dei distruttori di buchi. Per questo non sono equiparabili a dei veleni, bensì a dei nutrimenti, in quanto la loro azione è parte integrante del processo di ricostruzione, o ristrutturazione, per mezzo del quale le cellule e i tessuti danneggiati vengono rimpiazzati da cellule e tessuti nuovi.

PUPILLO. I microbi sarebbero allora per noi delle sostanze *anti-antivita*.

MENTORE. Vedo che hai afferrato il concetto. Ti ricordo che un processo di ricostruzione necessita sempre dell'azione congiunta di due tipi di operatori specializzati: gli eliminatori di strutture degeneri (tipicamente i microbi nel nostro corpo fisico), in grado di liberare il terreno biologico dai tessuti ormai irrecuperabili, e i ricostruttori, tipicamente i *micronutrienti*, che nello spazio liberato edificano tessuti nuovi, più funzionali e meglio funzionanti. Nella nostra analogia con la teoria dei buchi di Dirac, la combinazione di queste due azioni corrisponde al riempimento di un buco, ossia alla trasformazione di una struttura degenera, devitalizzata, in una struttura nuovamente idonea all'espressione vitale dell'organismo.

PUPILLO. Ma cosa causerebbe la degenerazione delle nostre strutture biologiche: cellule, tessuti e organi?

MENTORE. La degenerazione subentra quando per troppo tempo vengono a mancare i nutrienti e l'energia necessari a neutralizzare ed eliminare le tossine che progressivamente si accumulano.

PUPILLO. E queste tossine da dove provengono?

MENTORE. Ogni giorno miliardi delle nostre cellule muoiono, e non servendo più a nulla diventano tossiche, cioè velenose per

l'organismo. Pertanto, vanno eliminate, proprio come va eliminata la sporcizia che comunemente s'accumula in una casa. La decomposizione delle cellule morte non è però l'unica fonte di sporcizia a cui un organismo deve far fronte. Ci sono anche i numerosi veleni che al giorno d'oggi sono presenti nel cibo, nell'acqua e nell'aria che giornalmente assorbiamo, senza dimenticare quel tipo assai insidioso di sporcizia che viene a crearsi quando ci lasciamo invadere da pensieri ed emozioni negative: le cosiddette *tossine nervose*.

PUPILLO. E quando nel corpo si accumulano troppe tossine, cosa accade?

MENTORE. Accade che per disintossicarsi il corpo deve prelevare i nutrimenti necessari dalle proprie riserve cellulari.

PUPILLO. Non potrebbe invece prelevarli dalla nostra alimentazione?

MENTORE. Il problema è che oltre ad essere molto tossica, la nostra alimentazione è spesso priva delle necessarie sostanze nutritive. Per questo il salasso delle nostre riserve cellulari si rende necessario, al fine di gestire, seppur temporaneamente, l'elevata tossicità dell'ambiente interiore ed effettuare quelle poche ma importanti riparazioni volte ad assicurare la sopravvivenza dell'organismo, ad esempio per consentirgli di riprodursi e salvaguardare la continuità della specie. Ma si tratta di una soluzione parziale, che a lungo andare favorisce l'indebolimento e il decadimento dell'intera matrice organica. A meno che, ovviamente, il proprietario del veicolo corporeo non s'avveda e modifichi i propri comportamenti.

PUPILLO. Quindi un'elevata tossicità, col tempo, produrrebbe una sorta di collasso strutturale?

MENTORE. Sì, l'organismo finisce con l'assomigliare a quei palazzi traballanti che si vedono nelle zone di guerra, i cui muri sono stati crivellati da migliaia di proiettili che hanno creato pericolosi cedimenti nell'intera struttura.

PUPILLO. Mi stavo chiedendo: così come l'intossicazione

produce denutrizione, sarebbe altrettanto vero che la denutrizione produce intossicazione?

MENTORE. Se consideri il modello dei buchi la risposta è evidente, dato che una carenza è per definizione un buco e che un buco è l'equivalente di una tossina. Comunque, nei nostri veicoli biologici la depredazione delle sostanze nutritive cellulari non avviene unicamente quale conseguenza di un'eccessiva intossicazione. Le sostanze nutritive, infatti, sono necessarie anche e soprattutto per espletare le normali funzioni dell'organismo, quali ad esempio l'attività motoria, circolatoria, nervosa, digestiva, ecc. Quindi, indipendentemente dal livello di assorbimento di tossine dall'ambiente circostante, se l'organismo non viene nutrito adeguatamente, la sottrazione di sostanze nutritive dalle proprie cellule, il cosiddetto *cannibalismo cellulare*, o *autolisi*, finisce col promuovere il decadimento di queste strutture, con conseguente aumento della tossicità endogena. Naturalmente, essendo l'organismo intelligente, cercherà sempre di sacrificare per prime le sue cellule meno importanti e vitali.

PUPILLO. Come nell'azione del microbo-leone nei confronti dell'organismo-branco?

MENTORE. Esattamente. Ecco perché anche il processo di cannibalismo cellulare può, in talune circostanze, promuovere una maggiore vitalità organica.

PUPILLO. A causa della riduzione della percentuale relativa di cellule costituzionalmente più deboli?

MENTORE. Sì, proprio così. Questo avviene ad esempio quando digiuni per circa dodici ore.

PUPILLO. E se digiuni oltre cosa succede?

MENTORE. Succede che il cannibalismo cellulare non ti è più di giovamento, se non altro sotto un profilo strettamente biologico, poiché anziché rafforzarsi il tuo organismo comincerà a intossicarsi e indebolirsi oltremisura. Comunque, non assumere cibo non sempre significa non nutrirsi.

PUPILLO. Che intendi dire?

MENTORE. Intendo dire che il nostro veicolo corporeo è parte di un più vasto olovecolo, la cui natura è essenzialmente energetica. E poiché le sostanze fisiche sono solo un aspetto di un più vasto sistema di flussi energetici, il cibo fisico è solo una tra le possibili fonti di nutrimento a cui siamo in grado di attingere.

PUPILLO. Non capisco, se smettiamo di mangiare prima o moriamo.

MENTORE. L'affermazione corretta è: se smettiamo di nutrirci prima o poi il nostro veicolo biologico muore. Ma oltre al cibo fisico possiamo ingerire anche cibo di natura più sottile. Vi sono testimonianze di persone che sarebbero riuscite a mantenere in salute il proprio corpo fisico per lunghissimi periodi di tempo, cibandosi unicamente di *cibo sottile*.

PUPILLO. E cosa sarebbe questo cibo sottile?

MENTORE. Come ti dicevo, gli esseri umani, e più generalmente ogni creatura vivente, oltre al veicolo fisico possiedono dei veicoli superiori, fatti di una materia-energia più sottile.

PUPILLO. Sottile in che senso scusa?

MENTORE. Sottile nel senso di essere percepita, a livello soggettivo, come meno densa se paragonata alla materia fisica. Comunque, senza entrare troppo nei dettagli, possiamo dire che il nostro veicolo fisico è immerso in una sorta di sfera energetica, di natura extrafisica, con la quale scambia incessantemente energia e informazione. Noi veniamo continuamente nutriti da queste energie sottili, e non possiamo escludere che in determinate circostanze possa essere possibile autosostenersi unicamente grazie ad esse, senza più fare uso di sostanze fisiche. Questa se non altro è l'esperienza riportata da un certo numero di individui di questo pianeta, appartenenti a diverse tradizioni della ricerca interiore.

PUPILLO. Mi stai forse dicendo che esisterebbero persone in grado di vivere in piena salute nel loro corpo fisico senza il bisogno di mangiare?

MENTORE. Senza il bisogno di mangiare cibo fisico, ma pur sempre mangiando cibo sottile, cioè energia extrafisica, che fluirebbe direttamente nel loro veicolo corporeo, nutrendolo e rigenerandolo. Questo tipo di alimentazione sottile verrebbe assunta prevalentemente tramite la respirazione, l'esposizione diretta ai raggi solari, e altri meccanismi più complessi, che farebbero intervenire l'intera parafisiologia del nostro olovecicolo corporeo.

PUPILLO. Vorrei proprio saperne di più su questi aspetti sottili e multidimensionali del nostro corpomente, anche se, lo devo ammettere, la mia impressione è che si tratti solo di teorie strampalate, ispirate a correnti *new age* all'ultima moda.

MENTORE. Fai bene a rimanere scettico, cerca però di non diventare pseudo-scettico. Secondo una visione multidimensionale dell'uomo, la nutrizione pranica è un'ipotesi sensata, che non è possibile escludere a priori. D'altra parte, è sicuramente vero che manca un'indagine accurata di questo fenomeno, in condizioni sufficientemente controllate. Quindi, la questione al momento resta aperta.

## SINTESI DEL CAPITOLO

*La salute è una condizione ideale di equilibrio dinamico, percepita come benessere, nella quale l'organismo – inteso come entità psicofisica e mentale – manifesta, nei limiti consentiti dalle risorse a disposizione, una funzionalità ottimale, orientata all'evoluzione.*

*La malattia è un processo autoregolante il cui scopo è il ripristino dell'omeostasi, ossia dello stato di salute, ogni volta che questo viene alterato da stimoli ambientali di natura aggressiva.*

*L'omeostasi non va intesa unicamente come stabilità delle funzioni interne di un organismo, in risposta a stimoli esterni che cercano continuamente di alterarle, ma anche e più generalmente come meccanismo adattativo complesso che produce continui cambiamenti volti all'armonizzazione dell'ambiente interiore con l'ambiente esteriore, e viceversa.*

*L'insorgere di una malattia è sempre e unicamente la conseguenza di un processo di intossicazione-denutrizione.*

*La malattia è un processo-strategia dalla duplice natura, che comprende processi sia di disintossicazione, sia di ricostruzione.*

*Intossicazione e denutrizione sono le due facce di un'unica medaglia. Maggiore è il livello di intossicazione di un organismo e maggiore è anche il suo livello di denutrizione, e viceversa.*

*I veleni, o tossine, sono sostanze antivita, dall'azione corrosiva, che generano buchi nella struttura sana di un organismo, promuovendone la degenerazione.*

*I nutrimenti sono sostanze vitali, dall'azione costruttiva, che colmano i buchi, cioè le carenze, presenti nella struttura di un essere vivente, promuovendo la costruzione di nuove e più avanzate strutture.*

## 6. SPIRALI

*L'assunzione ripetuta e continuativa di antisoluzioni genera una spirale viziosa che porta l'organismo alla soglia del collasso strutturale.*

PUPILLO. Se ho capito bene, al processo di *intossicazione-denutrizione*, che sarebbe la causa della malattia, il nostro corpo reagirebbe cercando di promuovere un processo inverso di *disintossicazione-nutrizione*.

MENTORE. Proprio così. Beninteso, questo processo necessita per funzionare della presenza di opportune sostanze nutritive, che servono sia a eliminare le tossine, sia a permettere la riparazione dei tessuti danneggiati in seguito all'intossicazione, oltre che a rifornire l'intero organismo di nuove riserve per fronteggiare le future aggressioni con un sufficiente margine di sicurezza.

PUPILLO. E questa reazione dell'organismo altro non sarebbe che la malattia, giusto?

MENTORE. Sì, la malattia è la *reazione vitale* dell'organismo che cerca di recuperare l'equilibrio perduto, autoguardandosi. Attenzione però: non si tratta di una reazione qualunque, bensì di una reazione *intelligente*, perfettamente calibrata, frutto di milioni di anni di esperienza evolutiva.

PUPILLO. E questo sarebbe valido per l'intero nostro olovecicolo, o unicamente per il sottoveicolo biologico?

MENTORE. Sebbene nella nostra analisi abbiamo posto l'attenzione sul corpo fisico, che sarebbe solo la più effimera e



rudimentale delle componenti del nostro intero olovecicolo, quello che abbiamo detto si applica, *mutatis mutandis*, anche agli altri nostri veicoli di manifestazione, o corpi. Infatti, essendo la nostra analisi molto generale, è possibile applicarla a qualsiasi entità in evoluzione in interazione con il proprio ambiente.

PUPILLO. Devo ammettere che a forza di discutere della tua ipotesi della malattia-soluzione la cosa mi appare sempre più logica e naturale, quasi autoevidente. Mi sto anche aprendo sempre più alla possibilità che l'insorgere delle malattie, così come oggi le conosciamo, sia primariamente una nostra responsabilità.

MENTORE. Vuoi dire che non credi più che si tratti di un problema dovuto a una disfunzione interna dell'organismo, o causato da dei microbi cattivi, o semplicemente una disgrazia dovuta al caso, un errore nella nostra programmazione biologica, o ancora un insieme di sintomi inutili e scomodi che dobbiamo solo preoccuparci di eliminare, o forse una sventura, o meglio ancora una punizione divina?

PUPILLO. Come ti ho detto, sei riuscito ad incrinare il mio sistema di credenze sulla questione. Comunque, stavo pensando: non credi che la chiave di questo nostro terribile fraintendimento sia proprio nel concetto di antisoluzione?

MENTORE. Hai ragione, si tratta indubbiamente di un concetto centrale. Un'antisoluzione è l'espressione (cioè la messa in atto) di una *falsa teoria della realtà*, attraverso la quale tentiamo di negare *in modo definitivo* ciò che per sua natura non può essere negato. E ogni volta che lo facciamo diamo vita a un problema.

PUPILLO. Quale problema?

MENTORE. Il problema di dover poi decostruire quella stessa costruzione che con tanto zelo abbiamo costruito, a forza di antisoluzioni.

PUPILLO. Ma questo non significa, per l'appunto, che la malattia sarebbe un problema?

MENTORE. No di certo. Il vero problema, se di problema si può parlare, non è la malattia, ma la causa della malattia. La malattia è unicamente una conseguenza di quel problema.

PUPILLO. Il problema dell'intossicazione-denutrizione?

MENTORE. Esatto. Le antisoluzioni sono invece responsabili dell'aggravamento e strutturazione di questo problema, a cui la malattia cerca sempre di porre rimedio. In altre parole, le antisoluzioni sono l'ingrediente essenziale per mezzo del quale promuoviamo l'insorgere della soluzione-malattia nella sua forma più terribile, che è quella che oggi principalmente conosciamo.

PUPILLO. Quella che spezza anziché piegare?

MENTORE. Esattamente.

PUPILLO. Ma perché la soluzione-malattia diventerebbe così terribile quando facciamo uso di antisoluzioni?

MENTORE. In parte credo di avertelo già spiegato, ma forse non è una cattiva idea considerare ancora una volta la questione. Dunque, come sai, le antisoluzioni sono soluzioni che non funzionano.

PUPILLO. Sì, false soluzioni associate a una falsa coppia problema-obiettivo.

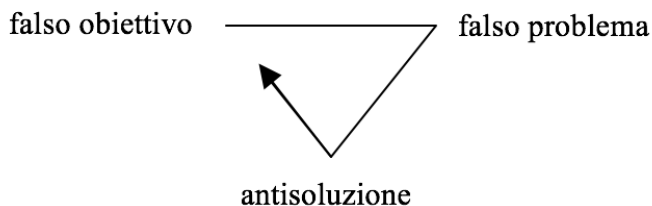
MENTORE. Se consideriamo ad esempio l'antisoluzione costituita dall'uso dei farmaci, il corrispondente falso obiettivo è la neutralizzazione *definitiva* dei sintomi della malattia, ovvero la neutralizzazione della malattia stessa. Il falso problema invece, è la presenza stessa della malattia, ossia la tendenza a esistere di ciò che si vorrebbe definitivamente neutralizzare, per mezzo dei farmaci (o di altre terapie invasive).

PUPILLO. Nell'esempio più specifico degli antibiotici, il falso problema sarebbe l'esistenza dei batteri, quelli presunti di natura patologica, mentre il falso obiettivo corrisponderebbe alla neutralizzazione definitiva dei batteri, cioè al battericidio, giusto?

MENTORE. Sì, hai capito perfettamente. Ora, così come le soluzioni possono essere rappresentate da un triangolo del cambiamento, in modo analogo possiamo rappresentare le antisoluzioni con una sorta di *antitriangolo del cambiamento*, raffigurato simbolicamente come un triangolo del cambiamento invertito e incompleto.

PUPILLO. Perché invertito e incompleto?

MENTORE. Per evidenziare il fatto che un antitriangolo è un triangolo del cambiamento *mal funzionante*, che tenta di negare definitivamente un triangolo del cambiamento funzionante, ma manca di raggiungere il falso obiettivo che si prefigge. Per tornare alla metafora del mare, un'antisoluzione è paragonabile a un nuotatore in preda alla follia, che tenta di neutralizzare definitivamente una corrente marina, nuotando incessantemente contro di essa.



PUPILLO. Uno sforzo votato al fallimento.

MENTORE. Già, poiché la particolare struttura di un antitriangolo del cambiamento è proprio quella di tentare di negare il cambiamento stesso. Naturalmente, a seconda delle circostanze, il tentativo di negazione potrà avvenire secondo modalità assai diverse, come ad esempio il bloccaggio, l'evitamento, la cancellazione, la neutralizzazione, l'incapsulamento, la rimozione, e via discorrendo. Ma qualunque sia la strategia adottata dall'antisoluzione, resta il fatto che ogni cosa nella realtà esprime cambiamento, e che negare il cambiamento altro non significa che negare la realtà stessa.

PUPILLO. Un'impresa senza speranza.

MENTORE. Infatti. Come abbiamo lungamente argomentato, un'antisoluzione è una soluzione difettosa, nel senso che *tenta* di risolvere un falso problema, di fatto irrisolvibile, e *tenta* di raggiungere un falso obiettivo, di fatto irraggiungibile. Ma permettimi di chiarire subito un possibile malinteso. Immagina di passeggiare tranquillamente per le vie della tua città quando, tutt'a un tratto, ti appare una seducente signora vestita di nero, con la falce in mano. Qual è la tua prima reazione? Le vai incontro per abbracciarla o cambi direzione, magari correndo più velocemente che puoi?

PUPILLO. Per seducente che sia la signora, non ho dubbi: cambio direzione e corro più velocemente che posso!

MENTORE. Ciò significa che ci tieni alla tua pelle! Nessuno può però negare che la signora vestita di nero, cioè la morte, sia una grande produttrice di cambiamento, ossia, tecnicamente parlando, una potente soluzione. La tua reazione di invertire la direzione di marcia e dartela a gambe levate è quindi un perfetto esempio di *tentativo di negazione di una soluzione*, nel senso del suo evitamento. In altre parole: hai appena trasformato una soluzione in un problema.

PUPILLO. Quale problema?

MENTORE. Quello di riuscire a scappare, evitando la soluzione promossa dalla falce affilata della signora in nero.

PUPILLO. Allora non è sempre sbagliato negare una soluzione, ossia un processo di cambiamento?

MENTORE. Tutto dipende dai tuoi obiettivi. Se hai ancora molte cose da fare in questa vita fisica, su questo pianeta, è naturale e sensato che quando incontri la dama in nero decidi di cambiare direzione, evitando di abbracciarla. In questo modo eviti di risolvere il problema che abitualmente questa signora ci aiuta a risolvere, che è quello di liberarci del nostro involucro fisico, dato che risolvere questo problema non fa ancora parte dei tuoi obiettivi. Ma un conto è neutralizzare una soluzione *temporaneamente*, e un conto è pensare di poterla neutralizzare *definitivamente*. Nel primo caso abbiamo a che fare con un obiettivo

raggiungibile, mentre nel secondo caso con un falso obiettivo, perfettamente irraggiungibile, veicolato da un'antisoluzione.

PUPILLO. Se ho capito bene, porsi un obiettivo irraggiungibile è un po' come combattere contro l'intera realtà, giusto?

MENTORE. Giusto. Un combattimento che non possiamo vincere, così come un alpinista non può stendere a pugni una montagna rocciosa.

PUPILLO. Che cosa succede quando tentiamo in ogni modo di farlo?

MENTORE. Lo sai bene cosa succede: quale conseguenza della legge di azione-reazione, la realtà reagisce all'attacco negando a sua volta l'antitriangolo. Questo spiega perché l'antitriangolo è un falso triangolo del cambiamento, che non funziona: se iterato troppo a lungo riceve un possente contraccolpo dalla realtà, che lo obbliga a raddrizzarsi.

PUPILLO. Ma allora perché continuiamo ad autoingannarci adoperando le antisoluzioni?

MENTORE. Anche di questo abbiamo già parlato. Abbiamo evocato quale possibile spiegazione la nostra difficoltà nello stabilire nessi causali tra eventi troppo distanti tra loro nel tempo. E guardando le cose da un'altra prospettiva, abbiamo anche accennato al fatto che le antisoluzioni sono equiparabili a delle false cure che, "funzionando" temporaneamente, assomigliano a delle vere cure.

PUPILLO. In quanto eliminano i sintomi spiacevoli?

MENTORE. Esatto, e per questo vengono imprudentemente scambiate per delle vere soluzioni. In altre parole, le antisoluzioni sono soluzioni *illusorie* che promuovono l'*autoinganno*. Ma vediamo di analizzare passo dopo passo la dinamica generata dalla ripetuta assunzione di antisoluzioni. Tutto ha inizio nel momento in cui il nostro organismo attiva una soluzione per recuperare il proprio stato di salute, a seguito di un episodio di intossicazione-denutrizione.

PUPILLO. Attiva cioè una malattia?

MENTORE. Esatto. Ora, non essendo la soluzione particolarmente piacevole, o poiché promuove un cambiamento che in quel momento non ci sentiamo in grado di affrontare, la scambiamo per un problema.

PUPILLO. Che in realtà sarebbe un falso problema.

MENTORE. Per l'appunto. Di conseguenza, assumiamo un'antisoluzione, ad esempio un farmaco, nel tentativo di sbarazzarci *definitivamente* del falso problema, rappresentato dalla soluzione apparentemente minacciosa. Ma neutralizzando la soluzione, l'antisoluzione "risolve" solo *temporaneamente* il falso problema.

PUPILLO. Questo perché pur cancellando i sintomi spiacevoli della malattia, questi prima o poi si ripresenteranno?

MENTORE. Proprio così. Purtroppo, a causa della cancellazione della soluzione-malattia, il triangolo del cambiamento resta privo del suo vertice, della terza forza, il cui scopo era quello di risolvere il conflitto tra l'obiettivo della salute e il problema dell'intossicazione-denutrizione. Così quest'ultimo, col passare del tempo, s'intensifica, a maggior ragione se le cause che lo hanno generato sono sempre attive, come solitamente è il caso.

PUPILLO. Perché mai le cause sarebbero sempre attive?

MENTORE. Perché eliminando l'utile informatore, cioè i sintomi della malattia, eliminiamo altresì la possibilità di accorgerci dell'aggressione in atto. Se ad esempio l'acqua di casa è inquinata, ma hai cancellato il sintomo del tuo mal di pancia, continuerai a bere imperterrito dalla stessa fonte, come se nulla fosse.

PUPILLO. Capisco. E quando il problema si intensifica, poi cosa succede?

MENTORE. L'intensificazione del problema finisce con l'attivare nuovamente una soluzione.

PUPILLO. Una nuova malattia?

MENTORE. Non proprio una nuova malattia, ma una nuova versione della stessa malattia, che ora deve far fronte a un problema intensificato. Perciò, sarà ancora meno piacevole della precedente e promuoverà un cambiamento che ci sentiremo ancora meno in grado di affrontare.

PUPILLO. Immagino che la nuova soluzione verrà a torto ritenuta un nuovo problema, una nuova malattia, che nulla avrebbe a che fare con la precedente, mentre l'antisoluzione precedentemente assunta verrà a torto ritenuta efficace nell'aver risolto il presunto problema, ossia la precedente soluzione-malattia.

MENTORE. Vedo che hai compreso il funzionamento dell'intera dinamica. In questo modo l'assunzione di un'ulteriore antisoluzione per eliminare il presunto nuovo problema ci apparirà come qualcosa di molto ragionevole. Ma in considerazione dell'intensificazione dei sintomi, la dose di assunzione dell'antisoluzione dovrà essere potenziata.

PUPILLO. Quindi la nuova antisoluzione neutralizzerà il nuovo falso problema, sebbene ancora una volta solo temporaneamente.

MENTORE. Esattamente, mentre il vero problema, a cui è stata nuovamente negata la soluzione, si contrapporrà con rinnovata intensità all'obiettivo della salute. Ecco allora che un'ulteriore evoluzione della precedente soluzione, sempre meno piacevole e sempre più pericolosa, verrà attivata e scambiata per un ulteriore nuovo problema, ossia una nuova malattia.

PUPILLO. Si arriva così a una nuova assunzione di antisoluzioni...

MENTORE. ... e a una nuova cancellazione temporanea del falso problema.

PUPILLO. Eccetera, eccetera.

MENTORE. Sì, eccetera, eccetera, fino a quando non si giunge al *crollo strutturale*. Perché vedi, la dinamica di tipo iterativo che abbiamo appena descritto, costituisce un circolo vizioso: l'assunzione dell'antisoluzione è responsabile, a ogni passo del

processo iterativo, dell'intensificazione del problema, quello vero, quello cioè a cui la malattia tenta di porre rimedio. Più esattamente, siccome a ogni assunzione d'antisoluzione il problema si fa più serio, più che di un circolo vizioso si tratta di una *spirale viziosa*, che in pratica porta al *collasso strutturale del sistema*.

PUPILLO. Spiegati meglio: perché avverrebbe il collasso?

MENTORE. Perché l'assunzione ripetuta e continuativa di antisoluzioni può proseguire solo fino a quando il sistema è in grado di resistere all'intensità di un conflitto crescente. Un conflitto al quale va ad aggiungersi quello promosso dell'antisoluzione stessa.

PUPILLO. Questo perché le antisoluzioni sarebbero a loro volta dei veleni, e non dei nutrimenti.

MENTORE. Esatto. A causa di questa escalation, col passare del tempo si arriverà inevitabilmente a un punto critico, oltre il quale non sarà più possibile assicurare la *stabilità strutturale* dell'organismo. Quando questo infausto traguardo viene raggiunto, l'ultima assunzione di antisoluzioni si comporta come una vera e propria soluzione, nel senso che paradossalmente risolve il problema originario (quello che tentava di negare, negandone la soluzione) sebbene questa volta in modo radicale.

PUPILLO. Radicale in che senso?

MENTORE. Nel senso che abbiamo già discusso, menzionando la differenza tra la malattia che piega e la malattia che spezza.

PUPILLO. Potresti farmi un ulteriore esempio?

MENTORE. D'accordo. Immagina di cadere e romperti una gamba. Si tratta evidentemente di un problema.

PUPILLO. A meno che non stia per scoppiare una guerra...

MENTORE. Giusta osservazione. La gamba rotta rappresenta un problema solo in situazioni di vita normali. I problemi, come sai, non possiedono un'esistenza autonoma, essendo solo l'ombra dei nostri obiettivi. Ma consideriamo l'obiettivo di sca-



lare a piedi una montagna. Una gamba rotta, in tal caso, costituisce un evidente problema, che ne ostacola il raggiungimento. Ora, un modo semplice e *radicale* di risolverlo è impugnare una rivoltella e spararsi un colpo alla tempia.

PUPILLO. Sei impazzito?

MENTORE. No di certo: eliminato il corpo, il problema della gamba rotta è automaticamente risolto. Nessuno infatti si è mai preoccupato di aggiustare le gambe rotte ai cadaveri, essendo la loro capacità di deambulazione all'interno di una bara o di un'urna notoriamente ridotta.

PUPILLO. Mi viene da dire: operazione riuscita paziente morto!

MENTORE. E dici bene. Così facendo abbiamo infatti “risolto” il problema eliminando l'obiettivo. Invero, senza un corpo nessuno si preoccupa più di passeggiare. Quindi, l'obiettivo di raggiungere a piedi la cima di una montagna non può più essere tale, venendo a mancare il veicolo di manifestazione dell'obiettivo stesso, che è il corpo fisico.

PUPILLO. Be', in un certo senso però funziona. Il tuo esempio è certo un tantino estremo, ma eliminare i problemi alla radice non è forse un modo efficace per risolverli? Ad esempio, se mi fa male un dente il dentista lo estrae e il dolore cessa. Cosa non va in questo?

MENTORE. Dal punto di vista della soluzione del problema del dolore, nulla. Però ora ti manca un dente e i denti sono assai utili per masticare, per sorridere, per ringhiare, e per un mucchio di altre cose ancora.

PUPILLO. Il dente estratto potrà però essere sostituito da un dente finto.

MENTORE. Giusto, ma dimmi: cosa accadrà quando un altro dente ti farà male e che la famigerata formula “soluzione del problema uguale eliminazione del problema” verrà applicata per una seconda volta?

PUPILLO. Mi ritroverò con due denti finti, è chiaro.

MENTORE. Ma se insisti con questo tipo di strategia, alla lunga ti ritroverai con la dentiera. E se poi ti faranno male altre cose, applicando la stessa strategia ti ritroverai presto con un corpo totalmente bionico.

PUPILLO. Roba da super eroi!

MENTORE. Un corpo totalmente bionico non è roba da super eroi: è roba da persone morte! Se diventi un robot allora come coscienza sei intrafisicamente morta!

PUPILLO. Ho capito: operazione riuscita paziente intrafisicamente morto!

MENTORE. Già. All'inizio della nostra discussione ti ho accennato al fatto che spesso gli scolari considerano i compiti da fare a casa come un problema. Per quanto la loro valutazione sia errata, non per questo viene loro in mente di fare a pezzi il materiale scolastico, pensando così di risolvere la questione.

PUPILLO. Capisco, così facendo peggiorerebbero solo la loro situazione.

MENTORE. Eppure, insistendo su questa linea strategica, facendo cioè a pezzetti i compiti ogni volta che li ricevono, riuscirebbero a risolvere il falso problema dei compiti in modo definitivo... facendosi espellere dalla scuola!

PUPILLO. In effetti, tecnicamente parlando, eliminando la scuola si eliminano anche i compiti.

MENTORE. Esatto, così come eliminando il paziente si elimina anche la sua malattia. Tecnicamente parlando si tratta sempre di una soluzione, sebbene un tantino radicale, non trovi?

PUPILLO. Concordo con te.

MENTORE. Per fare un altro esempio, immagina che il tuo presunto problema sia un forte raffreddore persistente, magari una rinosinusite, e che a forza di ripetute assunzioni di antisoluzioni, a base di antibiotici, ti ritrovi con un organismo del tutto immunodepresso. Uno dei tanti effetti collaterali degli antibiotici, soprattutto se usati ad oltranza, è infatti l'indebolimento e conse-

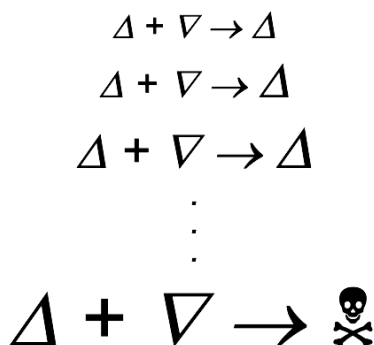
guente tracollo del sistema immunitario. Questo perché gli antibiotici, sostituendosi al normale funzionamento del sistema immunitario, ne producono l'atrofia, la deregolazione, e nel caso dei bambini addirittura il mancato sviluppo. In altre parole, l'uso continuativo di antibiotici produce alla lunga un organismo affetto da sindrome da immunodeficienza acquisita, sull'orlo del collasso strutturale. E così, all'ultima assunzione, quella che risulterà fatale, il problema del raffreddore persistente verrà davvero risolto, ma a quale prezzo?

PUPILLO. Quello della morte biologica?

MENTORE. Proprio così. Un prezzo indubbiamente altissimo, poiché nascere, crescere e sviluppare un corpo fisico funzionante e maturo è un'impresa ardua e rischiosa, che richiede numerosi sacrifici, pur offrendo innumerevoli opportunità evolutive. E sprecarle tutte per risolvere un semplice raffreddore persistente è un po' come usare una bomba atomica per eliminare una mosca fastidiosa. Il risultato è garantito, solo che poi ti ritrovi con un'infinità di obiettivi che non sei più in grado di raggiungere.

PUPILLO. Capisco. Ora vedo chiaramente il funzionamento dell'insidiosa spirale viziosa, che inconsciamente alimentiamo a forza di antisoluzioni.

MENTORE. Possiamo riassumerla con il seguente schema:



A ogni assunzione di antisoluzioni, simboleggiata dall'aggiunta di un antitriangolo, il problema-obiettivo originario, simboleggiato da un triangolo normale (a punta in su), diventa più serio e urgente. Così la dimensione del triangolo aumenta e nel passaggio successivo aumenta anche il dosaggio necessario in termini di antisoluzioni. Il teschio all'ultima riga dello schema simboleggia invece il raggiungimento della soluzione finale, quella radicale, con la morte del veicolo che ospitava il problema-obiettivo iniziale e la conseguente dipartita della coscienza che lo animava.

PUPILLO. Quindi, una delle caratteristiche principali delle antisoluzioni è quella di dover essere continuamente ripetute, dato che il loro "funzionamento" è solo temporaneo, e in tal senso solo apparente.

MENTORE. Esatto. Un'altra loro caratteristica è quella di alimentare quello stesso falso problema che si illudono di risolvere. Infatti, più assumiamo antisoluzioni per eliminare la malattia e più malattia generiamo. E se ripetiamo la procedura abbastanza a lungo il processo convergerà verso il centro della spirale viziosa.

PUPILLO. Cioè verso la soluzione chiamata *malattia che spezza*, di tipo assai meno piacevole.

MENTORE. Proprio così. Di questo abbiamo già parlato, evidenziando che le antisoluzioni, pur tentando di conseguire un (falso) obiettivo, immancabilmente raggiungono l'obiettivo contrario.

PUPILLO. Ho l'impressione che fino a quando non comprenderemo il funzionamento della spirale viziosa generata dall'assunzione ripetuta di antisoluzioni, continueremo a coltivare la falsa credenza che un falso obiettivo sia un obiettivo conseguibile, cioè raggiungibile stabilmente tramite un'antisoluzione.

MENTORE. Dici bene. Senza questa comprensione continueremo a credere che ogni nuova malattia sia un nuovo problema, che nulla avrebbe a che vedere con il precedente, poiché riterremo

che il precedente sia stato risolto definitivamente dall'uso dell'antisoluzione. In altre parole, fino a quando non comprenderemo la dinamica della spirale viziosa, alimentata dall'assunzione ripetuta di antisoluzioni, continueremo semplicemente ad *autoingannarci*.

PUPILLO. Quale sarebbe più esattamente l'inganno?

MENTORE. L'inganno sta nel non scorgere il nesso causale tra le diverse fasi della malattia, che non viene certo eliminata dall'assunzione di antisoluzioni, ma semplicemente *messa a dormire* per qualche tempo. L'inganno sta nel non vedere che l'assunzione di antisoluzioni intensifica il problema originario e promuove soluzioni sempre più radicali. Quando ci autoinganniamo poi, finiamo sempre con l'ingannare anche gli altri.

PUPILLO. Che intendi dire?

MENTORE. Puoi prendere come esempio l'odierna industria farmaceutica, la cosiddetta *Big Pharma*, le cui multinazionali realizzano fatturati dell'ordine dei 500 miliardi di dollari all'anno. Assieme alle consorelle *Big Medica*, *Big Chemica*, *Big Agribiz*, *Big Biotechnica*, *Big Tobacco*, *Big Alcohol* e molte altre ancora, sono tra le maggiori promotrici di antisoluzioni del pianeta.

PUPILLO. Stai forse insinuando che a capo delle grandi industrie multinazionali del pianeta, e in particolare di quelle farmaceutiche, ci sarebbero individui senza scrupoli che guadagnano soldi alle spalle della salute della gente?

MENTORE. No, non intendo certo affermare questo. Il fatto che un individuo propaghi delle falsità non significa necessariamente che sia a conoscenza della verità. I dirigenti e i dipendenti delle grandi multinazionali sono loro stessi i consumatori delle antisoluzioni che producono.

PUPILLO. Gli ingannatori sarebbero a loro volta autoingannati?

MENTORE. Se sono così bravi a ingannare è proprio perché fanno altrettanto con loro stessi.

PUPILLO. E questo secondo te li giustificherebbe?

MENTORE. Dal momento in cui credono veramente di fare la cosa giusta, ovviamente sono giustificati, o meglio autogiustificati, ma questo non riduce la loro responsabilità per le loro scelte ed azioni.

PUPILLO. Anche quando sono inconsapevoli delle conseguenze che esse comportano?

MENTORE. Siamo sempre a conoscenza delle conseguenze delle nostre azioni, poiché le viviamo direttamente sulla nostra pelle.

PUPILLO. Ma essere a conoscenza di qualcosa non significa necessariamente essere consapevoli di qualcosa, giusto?

MENTORE. Giusto, ma col tempo questa conoscenza, spesso forgiata nella sofferenza, finisce con il risvegliare la nostra consapevolezza. E allora ci rendiamo conto della nostra *responsabilità*, vale a dire della nostra *abilità nel rispondere* alla realtà, con le nostre creazioni. Se abbiamo creato sofferenza, dentro e fuori di noi, e la cosa non ci piace, possiamo usare la nostra stessa *responsabilità* per percorrere un'altra strada.

PUPILLO. Perché allora le multinazionali farmaceutiche e le altre “Big antisoluzioni” non scelgono un'altra strada?

MENTORE. Presumo perché non hanno ancora terminato di raccogliere tutti i frutti delle loro azioni. Non sono ancora sufficientemente consapevoli di ciò che già sanno.

PUPILLO. E che cosa sanno?

MENTORE. Sanno di essere produttrici di antisoluzioni, fabbricanti di sofferenza. Ma a quanto pare al momento preferiscono continuare ad autoingannarsi e credere di essere invece produttrici di soluzioni d'avanguardia, che promuovono un maggiore benessere.

PUPILLO. Ma è paradossale: sanno e allo stesso tempo ignorano ciò che sanno!

MENTORE. In un certo senso è proprio così. Va anche detto che le “Big consorelle” sono leggermente distratte.

PUPILLO. Da che cosa?

MENTORE. Dall'immensità dei loro guadagni. Non dimenticare che la maggioranza delle industrie del nostro pianeta conseguono come unico scopo quello del guadagno. Non sono quindi particolarmente motivate a cambiare la loro visione delle cose: sarebbe svantaggioso per i loro incassi. Questa loro abitudine, o *forma mentis*, a pensare unicamente in termini di guadagno, rappresenta il più grande ostacolo alla loro presa di coscienza, dunque al loro cambiamento.

### *SINTESI DEL CAPITOLO*

*Le antisoluzioni sono l'ingrediente principale con il quale promuoviamo l'insorgere della soluzione-malattia, nella sua forma più radicale: quella che spezza anziché piegare.*

*L'assunzione ripetuta e continuativa di antisoluzioni, ad esempio sotto forma di farmaci, genera una spirale viziosa che porta alla soglia del collasso strutturale dell'organismo. Quando questo infausto traguardo viene raggiunto, l'ultima assunzione di antisoluzioni si comporta, di fatto, come una vera e propria soluzione, risolvendo il problema-obiettivo che inizialmente si poneva di negare, sebbene questa volta in modo radicale.*

*Risolvere un problema-obiettivo in modo radicale significa eliminare il veicolo di manifestazione dell'obiettivo stesso. Venendo a mancare il veicolo, si elimina automaticamente l'obiettivo in quanto possibilità, dunque il problema in quanto ostacolo a tale possibilità. Il processo è riassumibile nel famoso detto: operazione riuscita, paziente morto.*

*Le antisoluzioni sono soluzioni illusorie che promuovono l'autoinganno, impedendoci di scorgere il nesso causale tra le diverse fasi della malattia, che non viene certo eliminata dall'assunzione di antisoluzioni, ma solo messa a dormire per qualche tempo. L'autoinganno sta anche nel non comprendere che l'assunzione di antisoluzioni intensifica il problema originario, promuovendo soluzioni sempre più radicali.*

*Quando ci autoinganniamo finiamo sempre con l'ingannare anche gli altri, come avviene nel caso delle grandi corporazioni multinazionali, quali ad esempio Big Pharma, Big Medica, Big Chemica, Big Agribiz, Big Biotechnica, Big Tabacco e Big Alcohol, che sono tra le maggiori promotrici (perlopiù inconsapevoli) di antisoluzioni del pianeta.*



## 7. ROVESCIAMENTI

*Tipico delle grandi scoperte scientifiche è il rovesciamento dei termini di un problema. Il passaggio dalla visione della malattia-problema a quella della malattia-soluzione è un esempio significativo di tale capovolgimento di prospettiva.*

PUPILLO. Mentre parlavi delle “Big propinatrici di antisoluzioni” ho avuto una strana visione. L’intera popolazione terrestre mi è apparsa come una massa di tossicodipendenti inconsapevoli, la cui esistenza dipende dalla regolare assunzione di una strana “sostanza,” a base di antisoluzioni, fornita e controllata dalle Big consorelle. In altre parole, nella mia visione eravamo tutti dei drogati cronici. Che ne pensi?

MENTORE. Se quello che hai visto è corretto, allora la malattia, con tutti i suoi sintomi spiacevoli, cosa sarebbe?

PUPILLO. Non capisco, che intendi dire?

MENTORE. Intendo suggerirti di rovesciare la tua visione, come ho fatto io quando ti ho proposto di passare dalla visione della malattia-problema a quella della malattia-soluzione.

PUPILLO. Hm... d’accordo, fammi pensare... a cosa potrà mai corrispondere la malattia nella mia visione... ma certo, è ovvio! La malattia sarebbe una sorta di *crisi di astinenza*, nei confronti dei farmaci e delle innumerevoli droghe-tossine che abitualmente assumiamo!

MENTORE. Sì, la malattia sarebbe una crisi di astinenza, vale a dire una *crisi di disintossicazione*, indotta dall’assunzione di

quegli stessi farmaci che dovrebbero invece “curarla.” Interessante non trovi?

PUPILLO. Quando inizia la crisi, e assumiamo una nuova dose di farmaci, i sintomi spiacevoli cessano e ci sentiamo nuovamente bene. Ma il *trip* dura solo fino a quando non si manifesta una nuova crisi, a cui fa seguito l’assunzione di una nuova *dose* e così via, fino ad arrivare a crisi-malattie sempre più intense e pericolose, e ad assunzioni di dosi sempre più massicce, secondo la famosa dinamica della spirale viziosa di cui abbiamo discusso.

MENTORE. Sì, una dinamica di tipo simmetrico, una vera e propria escalation, che produce i risultati che tristemente conosciamo.

PUPILLO. L’*overdose*?

MENTORE. Proprio così, l’*overdose* di tossine e il collasso strutturale dell’intero organismo. La tua visione suggerisce un notevole *rovesciamento* di prospettiva, un vero e proprio *capovolgimento* dei termini della questione, tipico delle grandi scoperte scientifiche.

PUPILLO. Potresti farmi qualche esempio di questi capovolgimenti?

MENTORE. Gli esempi sono innumerevoli nella storia della scienza e non ho che l’imbarazzo della scelta. Il più famoso è forse quello operato da *Nicolò Copernico* nel sedicesimo secolo, quando riaffermò su base scientifica le antiche teorie dell’astronomo greco *Aristarco da Samo* (310 a.C. – 230 a.C. circa), proclamando la superiorità della visione *eliocentrica* rispetto a quella *geocentrica*, ossia la superiorità della teoria della Terra che gira attorno al Sole rispetto alla teoria, *apparentemente speculare*, del Sole che gira attorno alla Terra. Un altro esempio interessante è il rovesciamento di prospettiva operato da *Isaac Newton*, con la sua teoria della luce. Conosci il suo famoso esperimento con il prisma?

PUPILLO. Quello che consiste nel far passare un fascio di luce

bianca attraverso un prisma triangolare, osservando poi che si scompone in un insieme di fasci di colore diverso?

MENTORE. Sì, proprio quello. Come hai giustamente affermato, il fascio di luce bianca, attraversando il prisma, si *scompone* in numerosi fasci di luce colorata. Ma ai tempi di Newton, e sin dai tempi di *Aristotele*, si credeva che la luce bianca fosse un'entità *omogenea*, non scomponibile.

PUPILLO. Come spiegavano allora l'esperimento del prisma?

MENTORE. Pensavano che fosse il prisma a colorare il fascio di luce bianca.

PUPILLO. Be', capisco che si possa spiegare la cosa anche in questo modo.

MENTORE. Diciamo che è stato possibile spiegarla in questo modo fintanto che Newton non *rovesciò* duemila anni di storia, dimostrando che una tale teoria non poteva essere corretta.

PUPILLO. E come ha fatto?

MENTORE. Avvalendosi di uno schermo, nel quale intagliò una piccola fessura, ebbe l'idea tanto semplice quanto geniale di selezionare uno dei fasci colorati in uscita dal prisma, diciamo quello blu, facendo in modo che attraversasse poi un secondo prisma. Se la teoria del prisma che colora la luce era corretta, il fascio blu all'uscita del secondo prisma avrebbe dovuto acquisire delle nuove colorazioni. Ma poiché nulla di tutto questo accadeva, ossia il raggio blu attraversando il secondo prisma rimaneva uguale a se stesso, l'esperimento dello scienziato inglese falsificò de facto la teoria della luce bianca omogenea. Così, col tempo, prese piede una nuova teoria, quella moderna della luce bianca *eterogenea*, che contiene in sé, sovrapposti, i diversi colori che un prisma è poi in grado di scomporre.

PUPILLO. Davvero interessante questo rovesciamento di prospettiva. Hai altri esempi di questo genere?

MENTORE. Come ti ho detto, non ho che l'imbarazzo della scelta. Per rimanere nell'ambito della fisica, potrei ancora citarti

la famosa teoria del *flogisto*.

PUPILLO. Mai sentita nominare.

MENTORE. Ora ti spiego. Immagina una candela accesa chiusa ermeticamente all'interno di una campana di vetro. Cosa succede dopo un po' di tempo?

PUPILLO. La candela finisce con lo spegnersi, e più precisamente si spegne quando il processo di combustione ha consumato tutto l'ossigeno nella campana.

MENTORE. Ottima analisi. Anche nel diciottesimo secolo si sapeva che la candela finiva con lo spegnersi, ma la spiegazione che se ne dava era completamente diversa. Si pensava che esistesse una misteriosa sostanza, detta flogisto, di cui erano ricchi i materiali combustibili, che veniva liberata durante il processo di combustione. Cosicché, quando la campana diventava satura del flogisto emesso dalla candela, si raggiungeva una condizione di equilibrio e la combustione non poteva avere più luogo.

PUPILLO. Sotto un profilo logico anche questa spiegazione sembra funzionare. Ma immagino che anche per il flogisto ci furono degli esperimenti critici che ne invalidarono la teoria.

MENTORE. Sì, è così. Si tratta di esperimenti che vennero prodotti nel corso del diciottesimo secolo da scienziati quali *Cavendish*, *Lavoisier* e *Watt*, solo per citarne alcuni. Ma la descrizione di questi esperimenti, che tra l'altro hanno portato alla scoperta dell'ossigeno e dell'idrogeno quali costituenti dell'acqua, è un po' laboriosa e se sei d'accordo la tralascerei. Citando l'esempio della teoria del flogisto volevo solo sottolineare, ancora una volta, il sorprendente rovesciamento dei termini del problema, tipico delle scoperte scientifiche: la *produzione* di flogisto secondo la vecchia visione equivale al *consumo* di ossigeno secondo la nuova visione.

PUPILLO. Un notevole ribaltamento di prospettiva, ne convengo. Ma tornando alla nostra discussione sulla malattia, anche in questo ambito avresti degli esempi significativi di

capovolgimenti concettuali?

MENTORE. La nostra intera discussione è un tentativo di rovesciare la visione ortodossa della malattia-problema nella visione più avanzata della malattia-soluzione. Se operiamo un tale rovesciamento, automaticamente dobbiamo reinterpretare i diversi fenomeni di natura patologica.

PUPILLO. Potresti essere un po' più specifico?

MENTORE. Ad esempio, secondo la visione ortodossa i microbi patogeni sono la causa della malattia. Secondo la nuova visione i microbi non sono la causa della malattia, bensì uno dei suoi veicoli di manifestazione.

PUPILLO. Sì, ne abbiamo già discusso. Comunque, detto così sembra quasi la stessa cosa.

MENTORE. Sembra, ma non lo è. I microbi sono il veicolo di potenti soluzioni, dette per l'appunto malattie. Ma queste soluzioni non sono causate dai microbi, così come gli incidenti non sono causati dalle ambulanze. Non abitualmente se non altro.

PUPILLO. Dunque, ciò che determina la proliferazione dei microbi sarebbe...

MENTORE. Dovresti saperlo ormai. La causa della malattia è duplice: denutrizione e intossicazione.

PUPILLO. Che come mi hai spiegato sarebbero le due facce di una stessa medaglia.

MENTORE. Esattamente. Il doppio processo di intossicazione-denutrizione è responsabile della *degradazione* del terreno interno dell'organismo. Quando il livello di degradazione oltrepassa una determinata soglia, che ovviamente differisce da individuo a individuo, il *terreno biologico* diviene favorevole alla crescita e sviluppo di determinati microbi, nostri simbiotici.

PUPILLO. Il terreno diventerebbe favorevole al loro sviluppo poiché quelli che per noi sono dei veleni sarebbero per loro dei nutrimenti, giusto?

MENTORE. Giusto.

PUPILLO. Secondo la visione ortodossa, questo sviluppo microbico sarebbe invece un male, cioè un problema?

MENTORE. Sì, poiché si pensa che l'infezione sia in grado di provocare la morte dell'organismo. Invece, secondo la nuova visione, lo sviluppo microbico sarebbe un bene, cioè una soluzione, poiché è grazie al profondo lavoro di pulizia operato dai microbi, soprattutto se abbinato all'assunzione di adeguati nutrienti, che le cellule e i tessuti ormai logori possono essere rimpiazzati da cellule e tessuti nuovi, ridando all'organismo la sua piena funzionalità e vitalità. Spero che tu riesca ad apprezzare questo sorprendente rovesciamento di visione: ciò che nella teoria ortodossa viene considerato veicolo di *degenerazione e morte*, nella nuova teoria è veicolo di *rigenerazione e vita*.

PUPILLO. Ma se la nuova teoria è davvero più avanzata, ci dovrà pur essere un esperimento critico in grado di squalificare la vecchia teoria ortodossa. Come mai non ne ho mai sentito parlare?

MENTORE. Perché la moderna ricerca medica, finanziata dai grandi colossi della farmaceutica, non è una ricerca di natura solo scientifica, ma un'impresa che si ispira principalmente alle regole del marketing. In altre parole, se ne fa spesso un baffo di eventuali processi di falsificazione scientifica.

PUPILLO. Stai scherzando vero?

MENTORE. Purtroppo no. Ma non sto dicendo nulla di nuovo: la cosa è da sempre sotto gli occhi di tutti. Big Pharma e Big Medica sono entità che conseguono come scopo primario quello del lucro. E lo fanno dichiaratamente. Non è un segreto per nessuno. Per accrescere i loro profitti – che è la loro missione prioritaria – necessitano di un numero sempre maggiore di consumatori dei loro prodotti, dunque di un numero sempre crescente di malati. In altre parole, il loro obiettivo non può essere quello della promozione della salute, poiché se lo raggiungessero si ritroverebbero in bancarotta. Il loro obiettivo

è, necessariamente, la promozione della malattia.

PUPILLO. Non stai esagerando?

MENTORE. Sto solo usando in modo adeguato lo strumento della logica. La buona salute della grande industria medico-farmaceutica necessita della cattiva salute dei suoi consumatori. La cosa è così evidente, e allo stesso tempo così tragica, che pochi sono in grado di prenderne coscienza. Come diceva *Edgar Allan Poe*, il miglior modo di nascondere qualcosa è, paradossalmente, di non nasconderla affatto!

PUPILLO. Se ho capito bene, dal momento che queste grandi società necessitano della malattia per consolidare e ampliare i loro profitti, necessariamente devono combattere la visione della malattia-soluzione.

MENTORE. Esattamente, poiché se la malattia è un problema, loro sono la soluzione, mentre se la malattia è una soluzione, loro sono parte del problema.

PUPILLO. E cosa dovremmo fare secondo te?

MENTORE. In alcuni editti dell'antica Cina si dichiarava che i medici dovevano essere pagati dai loro pazienti solo fino a quando rimanevano in buona salute, mentre il pagamento doveva cessare non appena si ammalavano. Penso che si potrebbe riflettere su come applicare idee semplici come questa all'attuale sistema medico-sanitario.

PUPILLO. Sarebbe un altro bel rovesciamento di prospettiva: far sì che sia la salute a far guadagnare, anziché la malattia.

MENTORE. Esatto. Solo così Big Pharma e Big Medica potrebbero essere motivate a reinvestire le loro immense risorse nella ricerca di come si promuove scientificamente la salute, anziché nella ricerca di come si promuove sistematicamente la malattia.

PUPILLO. Ma per tornare al test critico che permetterebbe di falsificare la teoria ortodossa della malattia-problema, ancora non mi hai detto di cosa si tratterebbe.

MENTORE. *Claude Bernard*, noto fisiologo francese del diciannovesimo secolo, si chiedeva: se il microbo è davvero la causa della malattia, come mai le infermiere che curano i malati di tubercolosi, pur essendo in continuo contatto con il pericoloso bacillo, non vengono facilmente contagiate, mentre persone meno esposte di loro si ammalano assai più rapidamente? In altre parole: perché la trasmissione di particolari microbi provoca la malattia in certe persone, ma non in altre?

PUPILLO. È una bella domanda, ma se non sbaglio la risposta è nel sistema immunitario. In alcune persone il sistema immunitario reagisce eliminando il microbo patogeno, mentre in altre questo non accade.

MENTORE. Sì, questa è la risposta standard. Però non si tratta di una vera e propria risposta, ma semplicemente di un modo per spostare i termini del problema. Infatti, a questo punto potrei chiederti: perché il sistema immunitario di certe persone, in determinate circostanze, funziona debitamente, mentre quello di altre no? Perché alcune persone in contatto con certi microbi producono i necessari anticorpi, mentre altre no?

PUPILLO. Forse perché alcune persone hanno un sistema immunitario mal funzionante?

MENTORE. Ovvio, ma per quale ragione il loro sistema immunitario sarebbe mal funzionante, sempre che lo sia davvero?

PUPILLO. Forse perché il loro organismo è immunodepresso?

MENTORE. E l'immunodepressione da cosa dipenderebbe?

PUPILLO. Probabilmente anch'essa da alcuni microbi, come ad esempio il famigerato virus dell'Aids.

MENTORE. Non so se ti rendi conto, ma stai girando in tondo. Ora sei daccapo: per quale ragione alcuni microbi, come il *presunto* virus dell'Aids, sarebbero in grado di produrre immunodepressione in alcuni individui mentre in altri no?

PUPILLO. Mi arrendo, ad essere sincero non so proprio perché



alcune persone si ammalano mentre altre no.

MENTORE. Già, e se la cosa può rincuorarti, nemmeno lo sanno la più parte dei medici moderni.

PUPILLO. Mentre secondo la nuova visione, se ho capito bene, la risposta sarebbe chiara: la causa della soluzione-malattia sarebbe l'intossicazione-denutrizione dell'organismo, mentre i microbi, nello specifico, servirebbero unicamente a ripulire l'organismo dai tessuti degeneri, promuovendone la rigenerazione.

MENTORE. Ben detto. Come vedi, non solo il potere esplicativo della teoria della malattia-soluzione è superiore a quello della malattia-problema, ma per di più è perfettamente compatibile con l'osservazione che i microbi, anche i più patogeni, non sempre determinano una malattia. Poiché l'attivazione della soluzione-malattia dipende dalle condizioni del *terreno biologico*, vale a dire dal livello di intossicazione-denutrizione dell'organismo. In altre parole, come sembra abbia addirittura affermato lo stesso *Pasteur* in punto di morte: *il microbo è niente, il terreno è tutto!*

PUPILLO. E questo spostamento di focus, dal microbo al terreno, sarebbe un altro di quei significativi rovesciamenti di cui mi parlavi prima, tipici delle grandi scoperte scientifiche?

MENTORE. Esattamente. Una volta adottato questo nuovo punto di vista, le diverse manifestazioni patologiche, abitualmente considerate di natura disfunzionale, acquisiscono un significato del tutto nuovo.

PUPILLO. Ossia?

MENTORE. Ciò che prima si leggeva come disfunzionale ora diventa perfettamente funzionale. Se la malattia è una soluzione, allora il processo-malattia è un processo funzionale, non un processo disfunzionale.

PUPILLO. Penso però che ci siano dei limiti nell'applicare questo nuovo punto di vista. Non credo sia possibile descrivere ogni complicazione organica come la manifestazione di un processo

costruttivo.

MENTORE. Perché no? L'importante è riuscire sempre a distinguere il problema, vale a dire l'aggressione, dalla conseguente reazione di difesa e riparazione dell'organismo, che è il suo tentativo di risolvere in modo intelligente il problema, nei limiti delle risorse a disposizione.

PUPILLO. D'accordo, ma ritengo che ci siano situazioni in cui questo punto di vista non sia pertinente. Mi riferisco a situazioni in cui la reazione dell'organismo non sarebbe auspicabile e andrebbe perciò combattuta.

MENTORE. Personalmente non sono a conoscenza di situazioni di questo genere. Dal mio punto di vista un organismo che non è più in grado di promuovere un processo di autoguarigione è semplicemente un organismo morto. Fino a quando un organismo è in vita, i suoi processi biologici saranno sempre espressione di un principio intelligente, e in tal senso saranno sempre auspicabili.

PUPILLO. Come puoi essere così sicuro che quello che affermi sia in accordo con la realtà?

MENTORE. Non si può mai essere sicuri di nulla, ovviamente. Ma fino a prova del contrario, mi sembra un'ottima ipotesi di lavoro.

PUPILLO. Parliamo allora dell'*arteriosclerosi*, che se non vado errato è una delle malattie più mortifere in occidente.

MENTORE. Non è la malattia a uccidere le persone: la malattia è una soluzione.

PUPILLO. Avrei dei dubbi in questo caso. Comunque, credo che anche la medicina tradizionale concordi con te nel ritenere che l'*arteriosclerosi* sia una patologia dovuta essenzialmente a un problema di intossicazione.

MENTORE. Continua.

PUPILLO. Se non sbaglio, uno dei maggiori responsabili dell'*arteriosclerosi* è il *colesterolo*, che in parte è prodotto

dall'organismo, soprattutto dal fegato, e in parte è assunto per via dell'alimentazione. Se ricordo bene, quando il tasso di colesterolo supera una certa concentrazione nel sangue, tipicamente *200 mg per 100 ml*, il rischio è che si formino dei depositi sulla parete delle arterie che vanno a promuovere la formazione di placche le quali, ispessendosi, finiscono con l'ostruire la libera circolazione del sangue, minacciando così la sopravvivenza di organi vitali quali ad esempio cuore, reni e cervello.

MENTORE. Sì, e nei casi estremi si arriva all'infarto cardiaco, renale o cerebrale.

PUPILLO. Giusto. Quello che sto cercando di dirti è che pur concordando con te che la causa dell'arteriosclerosi sia essenzialmente un'intossicazione alimentare, causata da un eccesso di grassi, personalmente non riesco a scorgere nessuna intelligenza all'opera nella formazione delle placche, che finiscono col provocare infarti e ictus, uccidendo il povero proprietario di quel corpo. In altre parole, non mi sembra che in questo caso la malattia si comporti come una soluzione.

MENTORE. Come sai, spesso le apparenze ingannano. E comunque, cosa ti fa pensare che io sia d'accordo con te nel ritenere che la causa principale dell'arteriosclerosi sia un'intossicazione?

PUPILLO. Non sei proprio tu quello che afferma che la causa della malattia è sempre un processo di intossicazione-denutrizione?

MENTORE. Sì, e ti ho anche spiegato che intossicazione e denutrizione sono entrambe sempre presenti, essendo le due facce di una stessa medaglia. L'intossicazione produce denutrizione e la denutrizione produce intossicazione. Ma ciò non toglie che uno dei due aspetti solitamente prevale sull'altro, per quanto attiene alla *causa iniziale* di una malattia. Ti faccio un esempio: hai mai sentito parlare dello *scorbuto*?

PUPILLO. Non era la cosiddetta malattia dei marinai?

MENTORE. Esattamente. Per molto tempo i medici hanno creduto che si trattasse di una malattia contagiosa. Infatti, le epidemie scoppiavano a bordo di navi che effettuavano lunghi viaggi, oppure tra i monaci di uno stesso monastero. Tutto lasciava pensare che un agente patogeno fosse responsabile del terribile contagio. Poi però, dopo secoli d'indagine, si scoprì che l'epidemia non era dovuta a un contagio, e che per guarire dallo scorbuto bastava introdurre nell'alimentazione cibi freschi, come ad esempio peperoni, prezzemolo, rape, cavoli, cavolfiori, spinaci, limoni, arance, solo per citarne alcuni.

PUPILLO. Sì, ora mi ricordo: lo scorbuto era causato da una *carezza di vitamina C*.

MENTORE. Esatto, e poiché la maggior parte di noi umani ha perso la capacità di sintetizzare autonomamente la vitamina C, se ne veniamo a mancare nella nostra dieta ci ammaliano di scorbuto.

PUPILLO. Se ho capito bene, le epidemie erano dovute al fatto che marinai e monaci avevano in comune una dieta sprovvista di vitamina C.

MENTORE. Proprio così, lo scorbuto è un esempio tipico di *malattia da deficit*, ovvero di *malattia da denutrizione*.

PUPILLO. In questo caso come si può affermare che la malattia sia una soluzione?

MENTORE. Il corpo cerca di far fronte alle carenze nutrizionali come meglio può. Cerca di trovare un nuovo equilibrio che gli consenta di compensare le mancanze. Non sempre però la soluzione ha successo.

PUPILLO. Perché?

MENTORE. Perché per trovare questo nuovo equilibrio ci vuole tempo e sufficienti risorse. E non è detto che il tempo e le risorse siano disponibili. Il tuo corpo, nell'arco della sua esistenza, e più generalmente nell'arco del lungo processo evolutivo della nostra specie, ha ideato ed elaborato numerose strategie di adattamento per risolvere numerosi problemi di

sopravvivenza. Queste soluzioni, quando si rivelano efficaci, vengono adottate e registrate nel nostro centro di comando, cioè nel nostro cervello. In altre parole, l'organismo dispone di un grosso elenco con tutte le soluzioni che si sono dimostrate efficaci nel risolvere i problemi con cui si è confrontato nel corso della sua storia evolutiva: un grande catalogo interattivo di *modelli di comportamento biologico*, che contiene le giuste mosse da fare in ogni situazione. Ovviamente, sebbene al momento stiamo parlando del corpo fisico, è chiaro che esiste un catalogo simile per ognuno dei nostri veicoli di manifestazione, ma tralasciamo al momento gli aspetti multidimensionali della nostra struttura, per non complicare troppo la discussione.

PUPILLO. D'accordo, però vorrei tornare al caso dell'arteriosclerosi. Il tuo esempio dello scorbuto mi sembra un tantino estremo. Comprendo che se vengono a mancare dei nutrienti essenziali al buon funzionamento del metabolismo il corpo per un po' resisterà, ma poi inevitabilmente finirà col soccombere. Ti concedo quindi che nel caso dello scorbuto la soluzione-malattia sia riconducibile alla mera *resistenza* dell'organismo nei confronti di un graduale e inesorabile deterioramento del suo terreno biologico, causato da un insufficiente apporto di elementi in grado di rigenerarlo. Proprio come accade ad esempio alle persone che soffrono la fame e finiscono col morire di *inedia*. Ma l'arteriosclerosi è un'altra cosa. Perché mai l'organismo favorirebbe l'indurimento delle arterie e la formazione di placche, che conducono all'inevitabile soglia dell'incidente cardiovascolare?

MENTORE. Lo fa perché date le risorse a sua disposizione si tratta della migliore soluzione attuabile per mantenere la persona in vita il più a lungo possibile.

PUPILLO. Proprio non ti seguo.

MENTORE. Vedi, non è a caso se ti ho parlato dello scorbuto. L'arteriosclerosi, e più particolarmente quella forma di arteriosclerosi detta *aterosclerosi*, che consiste nella formazione sulle pareti delle arterie di placche, dette *placche*

*aterosclerotiche*, altro non sarebbe, secondo gli studi del doppio premio Nobel *Linus Pauling*, e del dottor *Mattias Rath*, che una forma iniziale di scorbuto. In altre parole, si tratterebbe di una malattia da denutrizione, dovuta essenzialmente a una carenza cronica di vitamina C.

PUPILLO. Continuo a non seguirti. Cosa c'entra la vitamina C con le placche?

MENTORE. Ora ti spiego. Conosci i sintomi dello scorbuto?

PUPILLO. Immagino consistano in un graduale deperimento dell'intero organismo.

MENTORE. Sì, questa è la fase iniziale della malattia, durante la quale l'organismo tenta di resistere al deficit nutrizionale attingendo alle proprie risorse interne. Quando però queste si esauriscono, sopraggiunge la seconda fase, che è quella delle emorragie diffuse, che portano entro breve alla morte biologica.

PUPILLO. E quale sarebbe la causa di queste emorragie?

MENTORE. Devi sapere che la vitamina C'è un nutriente essenziale nella formazione di numerosi tessuti del nostro corpo, in particolare nella costituzione delle molecole di *collagene* con le quali sono fabbricate le nostre arterie. Quindi, senza vitamina C l'organismo non è più in grado di rigenerare e riparare correttamente il tessuto arterioso il quale, come sai, è sottoposto a condizioni di continuo stress meccanico a causa della circolazione sanguigna. Di conseguenza, cominciano a formarsi innumerevoli microfissurazioni, che col tempo diventano vere e proprie lesioni. Queste, non potendo guarire, sono all'origine delle emorragie diffuse.

PUPILLO. Mi sembra tutto molto logico, ma non vedo l'attinenza con il problema delle placche aterosclerotiche.

MENTORE. Non con il problema delle placche, ma con la *soluzione delle placche*. Come ti dicevo, l'arteriosclerosi, e più particolarmente l'aterosclerosi, è riconducibile a un problema di deficit da vitamina C, esattamente come nel caso dello scorbuto. Naturalmente, sto un po' semplificando le cose: ci sono anche

altri fattori di cui dovremmo tenere conto per avere un quadro completo della situazione, ma vediamo di non complicare troppo la discussione e concentrarci sull'essenziale.

PUPILLO. D'accordo. Stavi dicendo che non ci sarebbe molta differenza tra lo scorbuto e l'aterosclerosi.

MENTORE. Sì, unicamente una differenza di grado. I marinai e i monaci del passato si trovavano in condizioni estreme, di totale assenza di vitamina C nella loro dieta. Pertanto, in pochi mesi morivano di emorragie diffuse. L'uomo medio occidentale invece, non si trova in condizioni tanto estreme. Nella sua dieta la vitamina C è pur sempre presente, sebbene in quantità insufficienti.

PUPILLO. E questa insufficienza che conseguenze avrebbe?

MENTORE. Le conseguenze sono le stesse che nel caso dello scorbuto, solo che in questo caso le microfissurazioni arteriose sarebbero meno diffuse e meno gravi. Questo lascerebbe il tempo all'organismo di promuovere strategie alternative di sopravvivenza.

PUPILLO. E le placche sarebbero tra queste?

MENTORE. Esattamente. In mancanza di vitamina C, l'organismo deve ripiegare su altre sostanze se vuole rafforzare e consolidare le pareti arteriose, evitando le emorragie mortali.

PUPILLO. Vorresti farmi credere che il colesterolo...

MENTORE. Il colesterolo, prodotto in abbondanza dal fegato, potrebbe essere uno dei fattori di riparazione usati dall'organismo per far fronte a questa situazione di emergenza. Si tratterebbe della migliore soluzione attuabile date le risorse a disposizione. Ovviamente, non è una soluzione ottimale, e col passare degli anni l'impiego dei grassi finisce col promuovere la formazione di depositi che aumentano il rischio di occlusioni, dunque di infarti.

PUPILLO. Quello che mi dici è davvero incredibile: la placca aterosclerotica, abitualmente considerata come la causa del decesso, sarebbe invece ciò che permetterebbe all'organismo di sopravvivere tanto a lungo?

MENTORE. Sì, un sorprendente rovesciamento di prospettiva, non trovi?

PUPILLO. Ma come può essere vero? Voglio dire: ci sono forse delle prove?

MENTORE. Come sai, non esistono prove a favore di una teoria, semmai solo conferme delle sue previsioni. Ci sono però prove che dimostrano la falsità della teoria convenzionale.

PUPILLO. Ad esempio?

MENTORE. Gli orsi hanno un livello medio di colesterolo di ben *400 mg per 100 ml* di sangue. Se fosse vera la teoria secondo la quale il colesterolo è il grande responsabile degli incidenti cardiovascolari, allora gli orsi dovrebbero essere estinti da tempo.

PUPILLO. Be', in effetti è sorprendente!

MENTORE. Non è sorprendente: l'orso non soffre di carenze vitaminiche e pertanto il suo alto tasso di grassi nel sangue non rappresenta un fattore di rischio. Ma potresti anche chiederti: perché gli animali, salvo rarissime eccezioni, non soffrono di problemi cardiovascolari?

PUPILLO. Non saprei, dimmelo tu.

MENTORE. Perché escludendo i primati (umani compresi), un pipistrello indiano della frutta, un uccello di nome *bulbul* e le cavie (o porcellini d'india), il restante del mondo animale è perfettamente in grado di sintetizzare la vitamina C in modo autonomo. Quindi, per loro è pressoché impossibile ammalarsi di scorbuto o di arteriosclerosi.

PUPILLO. Ma allora, se è vero che le cavie, come noi umani, sono incapaci di produrre la vitamina C, non dovrebbe essere difficile verificare in laboratorio se anch'esse sviluppano l'aterosclerosi quando si riduce il loro apporto di vitamina C.

MENTORE. Un ragionamento da vero scienziato! E infatti, un esperimento di questo tipo è già stato realizzato, e con successo. La carenza di vitamina C indurrebbe nelle cavie da laboratorio



lo sviluppo inevitabile dell'aterosclerosi.<sup>11</sup>

PUPILLO. Non capisco: se quello che dici è vero, perché nessuno ne parla? Ogni anno muoiono milioni e milioni di persone nel mondo di incidenti cardiovascolari.

MENTORE. Vuoi una risposta breve?

PUPILLO. Sì, per favore.

MENTORE. Il giro d'affari dei farmaci anticolsterolo costituisce un'importante fetta del giro di affari multimiliardario delle industrie farmaceutiche.

PUPILLO. Hai detto tutto.

---

<sup>11</sup> Rath M., Pauling L., *Immunological evidence for the accumulation of lipoprotein (a) in the atherosclerotic lesion of the hypoascorbemic guinea pig*, Proceedings of the National Academy of Sciences USA, 87, 9388-9390 (1990).

### *SINTESI DEL CAPITOLO*

*Il malato moderno è una sorta di drogato cronico che assume dosi sempre maggiori di farmaci per continuare a sentirsi bene ed evitare le crisi di astinenza, che sono solo crisi di disintossicazione, ossia di guarigione. Col passare del tempo, l'assunzione ripetuta di farmaci porta all'overdose, con conseguente morte dell'organismo.*

*Tipico delle grandi scoperte scientifiche è il rovesciamento dei termini di un problema. Il passaggio dalla visione della malattia-problema a quello della malattia-soluzione è un esempio significativo di tale capovolgimento di prospettiva, che apre a una nuova lettura dei fenomeni di natura patologica.*

*Secondo la visione della malattia-soluzione, l'infezione non è determinata dai microbi, bensì dalla condizione del terreno biologico, il cui grado di tossicità può favorire o meno lo sviluppo di determinati simbionti, in grado di promuovere il processo di disintossicazione e rigenerazione. Questo spiegherebbe perché non tutte le persone che entrano in contatto con un agente patogeno necessariamente si ammalano.*

*Anche malattie come l'aterosclerosi, causate essenzialmente da un problema di denutrizione, possono essere validamente reinterpretate come espressione di soluzioni biologiche intelligenti.*

*La placca aterosclerotica, pur promuovendo alla lunga l'insorgenza di incidenti cardiovascolari, è probabilmente ciò che permette all'organismo di sopravvivere così a lungo, stabilizzando il tessuto arterioso e risolvendo temporaneamente il problema più grave delle emorragie diffuse.*

*Big Pharma e Big Medica conseguono come obiettivo primario quello del lucro. Pertanto, a rigor di logica, la loro missione non può essere la promozione della salute, bensì della malattia.*

## 8. CONTAGI

*L'Aids potrebbe essere il sintomo precursore di una soluzione-malattia su vasta scala, dovuta a un'assunzione prolungata di veleni di ogni genere e a una carenza nutrizionale cronica.*

MENTORE. Ti vedo pensieroso.

PUPILLO. Stavo riflettendo su quello che mi hai raccontato. Più precisamente, stavo cercando di far quadrare nella mia testa la nuova ipotesi della malattia-soluzione.

MENTORE. E ci riesci?

PUPILLO. Riconosco che offre spunti di notevole chiarificazione, ma percepisco ancora delle zone d'ombra.

MENTORE. Ad esempio?

PUPILLO. Sento spesso parlare di persone sane come un pesce che muoiono a causa di un'infezione mortale. Comprendo che la malattia possa essere intesa come una soluzione al problema delle tossine e relativa denutrizione. Ma com'è possibile che una persona sana possa morire in pochissimo tempo, perché contagiata da qualche schifezza? Non sto parlando di un semplice raffreddore, ma di cose come la peste nera, o le armi batteriologiche che progettano i geni del male.

MENTORE. In poche parole, mi stai chiedendo se è sempre vero che i microbi sono parte della soluzione?

PUPILLO. Sì, soprattutto quando si ha a che fare con certi batteri o virus terrificanti, magari usciti da qualche laboratorio segreto. Che succede se un microbo-leone diventa troppo feroce e

invece di papparsi la cellula-gazzella più debole si pappa l'intero organismo-branco?

MENTORE. D'accordo, ho capito dove vuoi arrivare. Quello che posso dirti è che non necessariamente *apparire sani* significa *essere sani*. Inoltre, morire *a seguito* di una malattia non è la stessa cosa che morire *a causa* di una malattia. Come ho già avuto modo di spiegarti, spesso commettiamo errori grossolani di valutazione sulle vere cause di un evento. Infine, dobbiamo sempre considerare che anche le migliori soluzioni possono trasformarsi in seri problemi, se solo vengono a mancare le risorse per attuarle.

PUPILLO. Non sono sicuro di seguirti, non potresti...

MENTORE. Andare per gradi? Certamente. Il primo punto è che apparire sani non implica necessariamente essere sani. Le apparenze a volte ingannano. Spesso si pensa di una persona che sia sana unicamente perché in quel preciso istante non presenta i sintomi di alcuna malattia. Ti ricordo che la salute non è riconducibile a una mera assenza di malattia. Considera ad esempio una casa. Credi sia possibile valutarne le condizioni osservandola unicamente dall'esterno, magari distrattamente?

PUPILLO. Capisco, da fuori la casa potrebbe apparire abbastanza in ordine, mentre all'interno potrebbe rivelarsi un vero sfacelo.

MENTORE. Proprio così. Prima di un contagio una persona potrebbe apparire in buona salute, pur presentando internamente un livello di tossicità e denutrizione già molto elevato. In altre parole, pur non manifestando particolari sintomi patologici, o altre disfunzionalità, il suo terreno biologico potrebbe già essere compromesso. Pieno di buchi per intenderci!

PUPILLO. Se ho capito bene, l'arrivo del microbo contagioso non sarebbe altro che un fattore scatenante, che darebbe inizio a un'operazione di profonda pulizia e trasformazione, tramite la soluzione malattia.

MENTORE. Sì, il microbo contagioso darebbe semplicemente il via a un processo comunque imminente e assolutamente

inevitabile. Un processo che quando si sviluppa in modo particolarmente energico è detto di *malattia acuta*.

PUPILLO. D'accordo, però la persona potrebbe anche morire a seguito di un'infezione acuta, provocata dal contagio. Perché mai una soluzione, se veramente tale, dovrebbe ucciderla?

MENTORE. Di questo mi sembra che ne abbiamo già lungamente discusso. Anche la morte è una soluzione, sebbene, ne convengo, di natura assai radicale. Quando il nostro corpo fisico non è più recuperabile, quando ci troviamo ormai al centro della spirale viziosa, necessitiamo della dama vestita di nero per accedere a nuovi territori e proseguire la nostra avventura evolutiva. A meno che tu non preferisca trasformarti in una specie di zombie dall'intelletto completamente offuscato, che continua a "vivere" malgrado uno stato avanzato di putrefazione.

PUPILLO. Che domande, certo che no!

MENTORE. Bene, ma vediamo di non allontanarci troppo dalla tua domanda. Cosa ti fa credere che morire *a seguito* di una malattia sia la stessa cosa che morire *a causa* di una malattia?

PUPILLO. Perché pur essendo una soluzione, la malattia potrebbe anche essere pericolosa, e perciò promuovere il decesso.

MENTORE. Permettimi un esempio molto semplice. Dopo una bella giornata passata a praticare il tuo sport preferito, quando torni a casa cosa fai?

PUPILLO. Se ho fatto sport tutto il giorno, come prima cosa mi faccio una bella doccia.

MENTORE. Immagina di trovarti sotto la doccia. Prima ti bagni un po' e poi ti insaponi, ma proprio sul più bello, al momento del risciacquo... niente più acqua!

PUPILLO. Vuoi dire che mi ritrovo tutto insaponato e che non c'è più acqua che esce dalla doccia?

MENTORE. Proprio così. Purtroppo i tubi della casa non sono stati revisionati da tempo e uno di essi si è rotto proprio in quel

frangente.

PUPILLO. Una bella iella: ora sto peggio di prima. Inizialmente ero solo sporco, ma ora oltre che sporco sono anche bagnato, pieno di sapone e molto arrabbiato!

MENTORE. Già, *a causa* della doccia ti sei ridotto peggio di prima.

PUPILLO. Esattamente.

MENTORE. Quindi, secondo te, la causa del tuo problema sarebbe l'aver scelto di fare una doccia, è così?

PUPILLO. Certo.

MENTORE. Ora però sono io che non capisco una cosa: perché mai avresti scelto di farti una doccia quando è chiaro che dopo una doccia ti senti peggio di prima?

PUPILLO. Come scusa?

MENTORE. Non mi hai forse detto che la causa del tuo problema sarebbe la doccia?

PUPILLO. D'accordo, il vero problema non è la doccia in quanto tale, ma il tubo dell'acqua che si è rotto.

MENTORE. Mi stai forse dicendo che la doccia rimane un'ottima soluzione per togliersi lo sporco di dosso?

PUPILLO. Certo, la doccia di per sé non è in questione. Il vero problema è il tubo rotto: se manca l'acqua la doccia non funziona come dovrebbe.

MENTORE. In altre parole, la doccia è un'ottima soluzione per l'igiene personale a condizione che vi siano sufficienti risorse a disposizione, giusto?

PUPILLO. Sì, è questo che volevo dire. Le risorse in questo caso sono l'acqua: senz'acqua la doccia non funziona.

MENTORE. Già, senza le dovute risorse idriche la soluzione-doccia non può funzionare, e lo stesso vale per la malattia. La malattia è una soluzione e come ogni soluzione richiede determinate risorse per poter essere attuata correttamente. Ma se

a una soluzione sottrai le risorse, la soluzione senza le risorse non si comporta più come una soluzione, bensì come un problema.

PUPILLO. Cosa stai cercando di dirmi?

MENTORE. Sto cercando di dirti che la causa della morte non è la malattia, ma il deficit cronico di risorse che ha trasformato la soluzione-malattia in un ulteriore problema.

PUPILLO. Così come la rottura del tubo dell'acqua ha trasformato la mia doccia in uno strumento per sporcare, anziché pulire?

MENTORE. Proprio così. La persona non muore a causa della malattia: muore a seguito della soluzione-malattia *a causa di un manco di risorse*. Il vero problema è il manco di risorse che rende la soluzione-malattia inefficace, e molte volte addirittura pericolosa.

PUPILLO. Sì, credo di avere afferrato la sfumatura.

MENTORE. Una sfumatura di rilievo, credimi. Un conto è cercare inutilmente di combattere un falso problema, cioè la malattia, un altro è darsi da fare per accrescere le proprie risorse.

PUPILLO. Cioè riparare il tubo dell'acqua?

MENTORE. Esatto: riparare il tubo dell'acqua anziché prendere a calci la doccia maledicendola. Ma per tornare alla questione degli ipotetici microbi assassini, immagina di essere uno scienziato confrontato con un'epidemia mortale sconosciuta, che colpisce la gente del tuo paese. Il tuo obiettivo è dimostrare che l'epidemia sia causata da un microbo mortale. Come pensi di procedere?

PUPILLO. Il punto è che non sono uno scienziato: non saprei proprio da che parte incominciare.

MENTORE. Allora prova a diventarlo. Per entrare nel ruolo non hai che da usare la tua mente intellettuale, di cui sei indubbiamente provvisto.

PUPILLO. E va bene, ci provo. Per prima cosa penso che analizzerei alcuni malati per scoprire se da qualche parte, nel loro organismo, si nasconde un microbo sospetto.

MENTORE. Bravissimo. Diciamo che a seguito di queste tue analisi scopri in uno dei tuoi pazienti la presenza di un nuovo microbo, non ancora descritto dai testi di medicina. Hai così un indiziato su cui ricadono i tuoi sospetti. Come pensi di provarne la colpevolezza?

PUPILLO. Hm... lasciami pensare. Ebbene, credo che verificherei che il microbo sia presente nell'organismo di tutti i soggetti malati.

MENTORE. Ottimo, e siccome sei un bravo scienziato, sono sicuro che verificherai anche che sia presente in *quantità rilevanti* in tutti i soggetti malati.

PUPILLO. Per quale ragione?

MENTORE. Per la stessa ragione che ti porta a sospettare quel microbo di avere infettato l'organismo. Se è lui la causa dell'infezione, allora, per forza di cose, si sarà moltiplicato all'interno di ogni organismo abbastanza a lungo da provocare i sintomi macroscopici della malattia. Ma ti prego, continua, stai andando molto bene: cos'altro faresti?

PUPILLO. Controllerei che il microbo non si trovi anche nei pazienti sani, o almeno, come dici tu, non in grosse quantità.

MENTORE. Giusto, poiché se il microbo fosse riscontrabile in quantità rilevanti anche nei pazienti sani, la tua prova di colpevolezza comincerebbe a vacillare, non credi? Un individuo sano può certamente entrare in contatto con il microbo senza per questo avere ancora sviluppato la malattia, ma se il microbo è davvero responsabile dell'infezione allora, in breve tempo, finirà col moltiplicarsi anche all'interno degli organismi presunti sani, i quali rapidamente finiranno col manifestare dei sintomi evidenti. Quindi, come scienziato non hai che da tenere tutti i tuoi pazienti, sia quelli malati che quelli presunti sani, sotto costante osservazione e monitorare come si evolve nel



tempo il loro quadro clinico. L'importante è che quando i sintomi della malattia si dichiarano, il microbo sia sempre presente in buone quantità, altrimenti la tesi del contagio cade. Vuoi aggiungere qualcosa?

PUPILLO. Come scienziato?

MENTORE. Certamente. Pensi di avere dimostrato la colpevolezza del tuo microbo sospetto?

PUPILLO. Hm... se in tutti i pazienti in cui la malattia si dichiara il microbo è sempre presente in grosse quantità, allora credo di sì... credo che il microbo possa ritenersi responsabile... cioè non del tutto responsabile... ci sono anche le tossine, ovviamente...

MENTORE. Vediamo di non confonderci troppo le idee. Tu sai che secondo l'ipotesi che stiamo esplorando i microbi sono parte della soluzione-malattia, mentre il vero problema sarebbero le tossine. E sai anche che oltre alle tossine ci potrebbe essere un ulteriore problema di denutrizione e carenza di risorse in generale. Ma per il momento fai come se tu non sapessi tutte queste cose. Il tuo credo in quanto scienziato ortodosso è che i microbi siano la causa inequivocabile delle malattie.

PUPILLO. D'accordo.

MENTORE. Quello che finora hai potuto verificare è che il microbo sospetto si trova in buone quantità solo nei pazienti affetti dalla malattia. È sufficiente questo per decretarne la colpevolezza?

PUPILLO. Mi torna in mente la storiella dell'alieno che considerava le ambulanze responsabili degli incidenti autostradali. A rigor di logica direi di no, non è sufficiente.

MENTORE. Esatto. Quello che hai potuto osservare, come scienziato, è unicamente una forte *correlazione* tra due eventi, come tra gli incidenti automobilistici gravi e la presenza delle ambulanze, o tra un abbassamento di pressione rilevato da un barometro e l'arrivo del brutto tempo. Ma una correlazione,

come sai, non è una relazione di causa-effetto. Per poter stabilire che il microbo sospetto è la *causa* del contagio, devi evidenziare una relazione di *causalità* tra la presenza di microbi in quantità rilevanti nell'organismo e la dichiarazione della malattia.

PUPILLO. Capisco, però come scienziato mi sono perso. Che cosa posso fare per verificare che la mia correlazione sia di fatto una relazione di causa-effetto?

MENTORE. È semplice: genera la causa e verifica l'effetto.

PUPILLO. E come si fa?

MENTORE. Una volta identificato il microbo lo devi isolare e coltivare in laboratorio. In seguito, devi trovare dei volontari sani abbastanza coraggiosi da farsi iniettare in buona quantità quel microbo nel loro organismo. Se si tratta davvero del colpevole allora, immancabilmente, in breve tempo scaterà in loro la malattia.

PUPILLO. Sì, mi sembra logico.

MENTORE. Questo modo di procedere non è certo una novità. Uno scienziato tedesco di nome *Robert Koch*, scopritore del bacillo della tubercolosi, aveva già identificato più di un secolo fa quelle che sono le 3 regole fondamentali che è necessario verificare affinché una malattia possa ritenersi di natura contagiosa.

PUPILLO. E quali sarebbero queste 3 regole di Koch?

MENTORE. La prima è che il microbo deve trovarsi in ogni paziente in quantità notevoli. La seconda è che il microbo deve poter essere isolato e coltivato in laboratorio. La terza è che il microbo iniettato in un paziente sano deve provocare immancabilmente la malattia. Purtroppo, solo raramente le tre regole vengono accuratamente verificate nell'odierna pratica medica. E comunque, l'applicazione della terza regola rimane alquanto delicata. Cosa si intende per paziente sano? Come si distingue un paziente veramente sano da un paziente solo apparentemente sano? Poiché se il paziente è solo

apparentemente sano, allora lo resterà per poco, in quanto i microbi si moltiplicheranno velocemente in lui fino a produrre i sintomi manifesti della malattia. Se invece il paziente è davvero sano, allora i microbi non disporranno di sufficienti tessuti degeneri di cui nutrirsi per moltiplicarsi, e la loro propagazione verrà tenuta sotto debito controllo dal sistema immunitario dell'organismo, secondo le direttive del centro di comando cerebrale.

PUPILLO. Come nel caso delle infermiere di cui parlava Claude Bernard?

MENTORE. Esattamente.

PUPILLO. Quindi, in pratica, condanniamo dei microbi potenzialmente innocenti senza averne le prove certe?

MENTORE. Sì, in medicina non sembra sempre valere il famoso principio del diritto romano: *in dubio pro reo*.

PUPILLO. Hai qualche esempio eclatante di errori giudiziari di questo tipo?

MENTORE. L'*Hiv*, il cosiddetto virus di immunodeficienza umana, presunto responsabile dell'*Aids*, la cosiddetta sindrome da immunodeficienza acquisita, non sembra verificare nessuna delle tre regole di Koch.

PUPILLO. Stai scherzando vero? Nemmeno la prima e la seconda?

MENTORE. Nemmeno quelle. Il numero di virus attivi anche nei pazienti che già manifestano i sintomi evidenti della immunodepressione è talmente esiguo che è davvero difficile che il virus sia responsabile dei danni che gli vengono attribuiti. In più di vent'anni di ricerca nessuno sembra essere stato ancora in grado di stabilire chiaramente in che modo questa strana entità agirebbe per distruggere il sistema immunitario di un organismo. Per quanto riguarda invece la seconda regola, ossia la possibilità di isolare il virus e coltivarlo in laboratorio, la situazione è che nessuno ancora è riuscito a separare il virus dagli altri costituenti dei frammenti cellulari. Questo significa

che non solo il virus non è mai stato realmente isolato e identificato, ma addirittura che la sua stessa esistenza resterebbe tutta da dimostrare. Al momento tutto quello che si sa a proposito di questa ipotetica entità deriva da un'indagine indiretta, per mezzo di marcatori biologici che si ritiene testimonino della sua presenza nell'organismo. Tra l'altro, secondo certe stime, ogni paziente sarebbe portatore di centinaia di milioni di varianti geneticamente distinte del virus, un altro modo per dire che non ci sarebbe nessuna entità virale realmente specifica. Infine, nemmeno è mai stato possibile verificare la terza regola di Koch, mancando la possibilità di isolare l'agente infettivo e dunque di iniettarlo a dei volontari, siano essi sani o solo apparentemente sani.

PUPILLO. Quello che dici è davvero sorprendente. Non ho mai sentito nulla del genere a proposito dell'Aids. Da dove provengono queste tue informazioni?

MENTORE. Centinaia di scienziati col "pedigree," inclusi premi Nobel, non aderiscono al *dogma Hiv-Aids*, promosso da Big Pharma e Big Medica. Si tratta di scienziati che applicano alla loro ricerca criteri propriamente scientifici, e non politici o di marketing. Purtroppo, la loro indagine e i loro scritti vengono sistematicamente boicottati dai maggiori canali di informazione, e in particolare da quelli rivolti al grande pubblico. Non mi sorprende quindi che tu non abbia mai sentito parlare dell'esistenza di una nutrita schiera di ricercatori dissidenti che da anni lottano per far sentire la loro voce, denunciando quello che potrebbe essere uno tra i maggiori scandali scientifici e umani del nostro tempo. Dico "potrebbe" perché ovviamente la questione è del tutto aperta, scientificamente parlando. Manca però, al momento, un sano confronto tra le diverse tesi discordanti, che permetta di fare avanzare la nostra comprensione di questa complessa malattia.

PUPILLO. D'accordo, ma fammi capire: come la metti con le persone che si fanno contagiare e in seguito manifestano la malattia, cioè subiscono un crollo del sistema immunitario. Ho l'impressione che per quanto la terza regola di Koch non sia

stata verificata in senso stretto, tramite l'inoculazione del virus in forma pura a dei volontari sani, o presunti tali, lo sia stata comunque in senso lato, come dimostra la progressione dell'epidemia della quale ci informano i media, soprattutto in Africa.

MENTORE. La situazione è assai complessa. Innanzitutto, come fai a stabilire che qualcuno è stato davvero contagiato?

PUPILLO. Ci sono i test.

MENTORE. I test attuali non hanno purtroppo molto valore. Infatti, l'unica cosa che sono in grado di fare è rilevare la presenza di anticorpi, o di particolari sequenze di geni, che si presume siano in relazione con la presenza di un virus la cui esistenza rimane comunque tutta da dimostrare. Probabilmente, l'unica cosa che questi test sono in grado di mettere in evidenza è un certo grado di stress dell'organismo, come dimostra l'abbondanza di anticorpi rilevati nel sangue, e nulla più. Ma supponendo anche per un momento che i test siano affidabili, cosa che non sono, come si può parlare di contagio? L'ipotetico virus Hiv, secondo le stime attuali, si moltiplicherebbe nell'organismo alla stessa velocità di virus convenzionali come quello dell'influenza o del morbillo. Quindi, il periodo di incubazione della malattia dovrebbe essere di alcuni giorni, o al massimo di alcuni mesi, e non certo di anni. A questo possiamo aggiungere che la presenza dell'Hiv varia in funzione di età, sesso, razza e geografia, secondo modalità regolari che sono del tutto atipiche per un processo infettivo, così come variano anche le correlazioni tra il numero di sieropositivi e i casi di decessi imputati all'Aids.<sup>12</sup>

PUPILLO. Come la metti allora con la situazione in Africa?

MENTORE. L'Aids c'è sempre stato in Africa, solo che non lo si è mai chiamato così. L'Aids è solo un nome che viene acriticamente associato a un'impressionante costellazione di

---

<sup>12</sup> Vedi a questo proposito: Henry Bauer, *The Origin, Persistence and Failings of HIV/AIDS Theory*, McFarland & Company (2007).

diverse malattie-soluzioni, quali ad esempio i tumori, le infezioni virali e batteriche, la debolezza cronica, la perdita di peso, e via discorrendo. Queste malattie storiche, una volta messe in relazione con il presunto virus Hiv, si trasformano *ipso facto*, come per magia, nel terribile quanto improbabile Aids.

PUPILLO. Detto così sembrerebbe proprio una malattia costruita a tavolino.

MENTORE. Forse è così. Ti ricordo che allo stato attuale delle nostre conoscenze nessuna delle tre regole di Koch è stata verificata. Quindi, fino a prova del contrario, potrebbe proprio trattarsi di una malattia inventata.

PUPILLO. Non sapevo che le malattie si potessero anche inventare.

MENTORE. Accade molto spesso. Ogni volta che i medici ridefiniscono i loro parametri riguardo a ciò che è normale o patologico, automaticamente ci sono persone che da sane diventano malate, senza che i loro parametri biologici abbiano subito alcun mutamento.

PUPILLO. Detto così è davvero sconcertante, quasi spaventoso.

MENTORE. Lo è quando la ridefinizione avviene su basi totalmente arbitrarie, o in seguito a gravi errori di valutazione, come sembra essere il caso dell'attuale tragedia dell'Aids. Infatti, per tornare all'Africa, l'attuale preoccupazione per la minaccia di un'epidemia forse inesistente distoglie attenzione e fondi da quelli che sono da sempre i veri problemi di quella regione del mondo: una grande povertà che genera condizioni di vita malsane, dovute a una profonda denutrizione e intossicazione. Non c'è bisogno di essere un grande virologo per comprendere che questa è la causa principale delle innumerevoli malattie-soluzioni di cui soffrono *da sempre* quei popoli.

PUPILLO. E per quanto riguarda invece noi occidentali? Che dire della progressione della malattia in occidente?

MENTORE. Come si può parlare di progressione di una malattia che non siamo nemmeno in grado di diagnosticare correttamente?

te? Di che cosa stiamo parlando: della progressione degli infettati da un ipotetico virus che nessuno ha mai chiaramente identificato, o del numero di morti che un tale virus avrebbe ipoteticamente causato?

PUPILLO. Capisco, è un gran casino.

MENTORE. Sì, lo è. Lasciando perdere la questione della sieropositività rilevata dai test, che non ha valore specifico, possiamo chiederci se le persone che manifestano un allarmante crollo del sistema immunitario in occidente siano davvero in crescita. La risposta sembra essere negativa. L'Aids non è in crescita allarmante in occidente, non ancora se non altro, salvo forse in certi paesi molto poveri dell'Europa dell'est, e comunque unicamente nella ristretta cerchia dei tossicomani. Infatti, contrariamente a quanto ci si aspetterebbe da un'epidemia di natura infettiva, la malattia è rimasta essenzialmente circoscritta all'interno dei cosiddetti gruppi a rischio: tossicomani, omosessuali ed emofiliaci.

PUPILLO. Così come lo scorbutto rimaneva confinato tra i marinai e i monaci?

MENTORE. Esatto. I tossicomani, gli omosessuali (principalmente di sesso maschile) e gli emofiliaci hanno tutti in comune dei comportamenti a rischio che promuovono a lungo andare una grave intossicazione del loro terreno biologico.

PUPILLO. Spiegati meglio: che cosa farebbero di così rischioso?

MENTORE. I tossicomani ovviamente si drogano, e le droghe sono potenti veleni che a lungo andare, col passare degli anni, provocano una profonda degenerazione dell'intero organismo. Le diverse malattie che i drogati sviluppano sono il tentativo del loro organismo di liberarsi da quei potenti veleni, ma poiché il consumo non si arresta il sistema finisce col crollare.

PUPILLO. Il famoso centro della spirale viziosa.

MENTORE. Esattamente.

PUPILLO. E gli omosessuali?

MENTORE. È risaputo che gli omosessuali, principalmente di sesso maschile, nell'euforia degli anni della liberazione sessuale hanno abusato di grandi quantità di antibiotici, a titolo preventivo per le cosiddette malattie sessualmente trasmissibili. E come sai, gli antibiotici sono potenti antisoluzioni che interferiscono con il corretto funzionamento del sistema immunitario. Inoltre, gli omosessuali hanno abusato di droghe ricreative, come ad esempio i cosiddetti *poppers* (composti tossici a base di *nitriti alchilici*, in grado di rilasciare la muscolatura liscia e provocare una vasodilatazione) che usavano ad esempio per avere rapporti sessuali più piacevoli. Queste e altre pratiche legate ad un'intensissima promiscuità sessuale sarebbero le vere cause tossicologiche del crollo del loro sistema. Per quanto attiene invece agli emofiliaci, ovviamente nel loro caso il problema è nelle trasfusioni. Ogni trasfusione è un vero e proprio trapianto d'organo che mette a dura prova l'intero sistema immunitario, senza parlare del fatto che nei campioni di sangue si trovano spesso numerose sostanze tossiche che vengono direttamente iniettate in circolo, aggirando gran parte dei meccanismi di difesa naturali dell'organismo.

PUPILLO. A forza di ascoltarti l'idea di un'origine tossicologica dell'Aids comincia ad apparirmi sempre più sensata, mentre quella virale sempre più improbabile.

MENTORE. La teoria di un'origine tossicologica dell'Aids sembra essere l'unica in grado di spiegare adeguatamente lo stato attuale delle cose. In altre parole, si tratta al momento della teoria più avanzata.

PUPILLO. Il problema, credo, è che ogni volta che abbiamo a che fare con un'epidemia pensiamo subito a una causa infettiva: è una sorta di riflesso automatico.

MENTORE. Hai ragione. D'altra parte, dopo anni di intenso lavaggio del cervello penso sia del tutto comprensibile. Resta il fatto che da un punto di vista logico il propagarsi di un'epidemia non significa necessariamente che la causa sia di natura infettiva, ma solo che esiste un *fattore comune* nel gruppo in cui la malattia appare e si propaga. Il fattore comune po-



trebbe anche essere un microbo, ma non necessariamente. Comunque, se adotti la prospettiva della malattia-soluzione, la *causa prima* di una malattia difficilmente potrà essere considerata di natura infettiva, poiché è il livello di tossicità-denutrizione degli organismi a determinare, primariamente, la possibilità di un contagio.

PUPILLO. Quindi, in sostanza, il fattore comune sarebbe sempre e comunque da ricercare in una determinata condizione del terreno biologico di chi si ammala?

MENTORE. Esatto, la quale a sua volta dipenderà dallo stile di vita di queste persone, vale a dire da quello che fanno, dove lo fanno, come lo fanno, e via discorrendo. Anche nel caso di contagi di natura infettiva è sempre la condizione del terreno a favorire lo sviluppo di categorie specifiche di microbi-soluzioni che la popolazione si scambia amorevolmente per promuovere i necessari lavori di trasformazione dei loro organismi esausti e intossicati. In altre parole, l'infezione sarebbe solo un effetto la cui causa è da ricercare nel livello di tossiemia e denutrizione degli organismi interessati.

PUPILLO. Ma nel caso dell'Aids nemmeno possiamo affermare che la soluzione sia veicolata da un virus, esatto?

MENTORE. Sì, esatto, poiché allo stato attuale delle nostre conoscenze non sembra esserci un'evidenza chiara a riguardo. Purtroppo, la convinzione di essere in presenza di un microbo mortale, che non lascerebbe scampo, è probabilmente proprio uno dei fattori che ha maggiormente contribuito a rendere così mortifera questa epidemia.

PUPILLO. In che modo?

MENTORE. Attraverso la propagazione della *paura*, o meglio del *terrore*.

PUPILLO. Paura di che cosa?

MENTORE. Paura che la malattia ti uccida. Paura di non avere nessuna via di scampo. In breve, paura di morire! Purtroppo la più parte dei medici non si rende conto dell'enorme potere sug-

gestivo, quasi ipnotico, delle loro parole. Quando annunciano a un paziente che è affetto da una presunta malattia *incurabile*, altro non fanno che pronunciare una condanna a morte, senza possibilità di appello. Una condanna che viene ritenuta dal paziente perfettamente reale.

PUPILLO. Ma com'è possibile che delle semplici parole possano uccidere?

MENTORE. Lo possono fare perché il medico rappresenta per il paziente una fonte autorevole. Quindi, tenderà a credere ciecamente, cioè acriticamente, alle sue parole. E se le sue parole sono l'equivalente di una condanna a morte, crederà fermamente di essere spacciato. Ovviamente, si tratta di una falsa credenza, che nega la realtà, poiché solo chi è biologicamente *già* morto può definirsi tecnicamente spacciato. Ad ogni modo, come sai, i falsi pensieri producono conflitti, dunque flussi di emozioni distruttive, sofferenza, senso di impotenza, ansia, depressione e disperazione. Tutto questo contribuisce a minare l'energia vitale dell'organismo e a far crollare le sue difese naturali. In altre parole, a causa delle sue credenze *deprimenti* il paziente finisce col deprimersi davvero e, in particolare, con l'*immunodeprimersi*.

PUPILLO. Questo perché ciò in cui crede la mente sarebbe per il corpo perfettamente reale?

MENTORE. Esatto. Se la mente pensante crede di essere in presenza di una minaccia inesorabile, di un aggressore dal quale non è possibile né difendersi né fuggire, allora al corpo non resta altro da fare che prepararsi alla dipartita della coscienza, attivando un processo di paralisi di tutte le sue funzioni vitali. Processo che potrà essere sia graduale sia fulmineo, a seconda delle circostanze.

PUPILLO. Ma perché il corpo farebbe questo?

MENTORE. Hai mai provato una forte paura?

PUPILLO. Ogni tanto mi capita, ad esempio quando devo affrontare un esame.

MENTORE. È un buon esempio. In tale circostanza la paura si manifesta direttamente nel tuo corpo fisico tramite una scarica di adrenalina. Oltre ad aumentare il tuo battito cardiaco, la scarica dà luogo a un potenziamento della tua forza fisica e della tua capacità di resistere al dolore, così da permetterti di fuggire o di affrontare il pericolo con maggiore efficacia.

PUPILLO. Se però devo passare un esame non posso certo aggredire l'esaminatore o fuggire dall'aula!

MENTORE. Lo so, ecco perché quando ti ritrovi ad aver paura in queste situazioni dovresti sempre chiederti: "Che cosa c'è realmente da temere? È davvero in pericolo la mia vita?" Ponendoti queste domande potresti scoprire che in quel momento non sei in pieno contatto con la realtà, con il tuo *qui-e-ora*, ma perso in un'immagine fittizia della realtà nella quale il tuo esaminatore si è trasformato in una fiera feroce nel procinto di sbranarti.

PUPILLO. Una falsa teoria della realtà, totalmente ingannevole.

MENTORE. Sì, una falsa teoria nella quale tu credi, malgrado sia in palese conflitto con la realtà.

PUPILLO. Come posso fare per accorgermene?

MENTORE. Le tue emozioni, come quelle associate al dolore, sono strumenti cognitivi che ti segnalano l'accordo o il disaccordo delle tue teorie con la realtà. Se l'emozione è gradevole significa che ti stai muovendo in modo armonico con la realtà, se invece è spiacevole significa che stai manifestando un conflitto. Naturalmente, anche senza l'ausilio dell'informazione emozionale sei perfettamente in grado di realizzare, grazie al tuo intelletto, che la tua vita non può essere minacciata da un semplice esame. Ed è proprio per questo, in fin dei conti, che non ti spingi fino ad aggredire l'esaminatore o a fuggire dall'aula.

MENTORE. Mentre nel caso di una vera aggressione l'attacco o la fuga sarebbero dei comportamenti adeguati, giusto?

PUPILLO. Se non è possibile comunicare in nessun altro modo con l'aggressore, certamente sì. Si tratta di programmi di so-

pravvivenza istintivi, che il tuo corpo fisico ha sviluppato e codificato quando viveva ancora immerso in un ambiente selvaggio, a contatto con una natura particolarmente pericolosa e ostile. Comunque, oltre all'attacco e alla fuga, l'evoluzione biologica ha previsto una terza modalità.

PUPILLO. Che sarebbe?

MENTORE. Nel momento in cui una gazzella viene catturata da un leone, né la fuga né l'attacco sono più possibili. La scarica di adrenalina, non potendo più esprimersi in un'azione esteriore, produce nel corpo una paralisi interna, che evita alla preda di soffrire quando viene divorata dal predatore. Questa paralisi è l'equivalente di un'anestesia generale che promuove una sconnessione parziale dei veicoli superiori della coscienza, anticipandone il movimento di dipartita.

PUPILLO. Ora capisco: quando un medico ci condanna a morte, tramite una prognosi infausta, non possiamo né fuggire né aggredire il nostro nemico, poiché si tratta di un nemico virtuale, impalpabile, un artefatto della nostra stessa mente. Ma per il nostro corpo ciò che vede l'occhio della mente è perfettamente reale: per lui la situazione è equivalente all'aggressione di una belva feroce dalla quale non abbiamo via di scampo. Quindi, automaticamente, si attiva un processo di paralisi delle nostre funzioni vitali, che ci prepara a una morte ritenuta dall'organismo inevitabile. Ho detto bene?

MENTORE. Sì, il corpo sperimenta la realtà primariamente attraverso l'occhio della mente: se la mente crede di non avere scampo il corpo reagisce in automatico, preparandosi al processo di morte e proiettando anticipatamente la coscienza al di fuori dei suoi confini materiali.

PUPILLO. Per cui, il fatto stesso di sentirci dire, con forza e autorità, che siamo stati aggrediti da un nemico invincibile, come ad esempio il virus Hiv, automaticamente attiverrebbe in noi un processo di paralisi delle nostre funzioni vitali, dunque un'immunodepressione, che a sua volta aumenterebbe le nostre probabilità di soccombere?

MENTORE. Proprio così.

PUPILLO. C'è davvero di che aver paura delle parole di un medico.

MENTORE. Solo se hai tendenza a credere acriticamente a tutto quello che ti dice, conferendogli il potere di determinare interamente il tuo destino. Beninteso, anche se stiamo parlando di Aids, lo stesso discorso si applica a ogni altra malattia ritenuta incurabile, la cui diagnosi è associata a una prognosi che lascia pochissime speranze di sopravvivenza.

PUPILLO. Come nel caso di tumori maligni particolarmente aggressivi?

MENTORE. Esattamente. Ma per continuare con l'esempio dell'Aids, quando si viene dichiarati sieropositivi, oltre a rischiare di morire di paura per il solo fatto di credere di avere in corpo un microbo che a detta di tutti non lascerebbe scampo, la vera insidia sta nell'attivare poi quei comportamenti che contribuiscono a trasformare un'affermazione infondata in una vera e propria *profezia autoavverante*.

PUPILLO. Autoavverante in che senso?

MENTORE. Nel senso che il paziente farà di tutto per rendere reale ciò che ancora reale non è. Perché vedi, la paura modifica i nostri comportamenti, non solo internamente, ma anche e soprattutto esternamente.

PUPILLO. La paralisi delle funzioni organiche farebbe parte dei comportamenti interni?

MENTORE. Sì, mentre i comportamenti esterni sono quelli che promuoviamo in reazione alla paura.

PUPILLO. Nel caso dell'Aids quali sarebbero queste reazioni?

MENTORE. Se credi di essere spacciato, accetterai di buon grado di sottoporerti a qualsiasi "cura," anche a quelle più invasive e pericolose, dato che riterrai di non avere più nulla da perdere. Ma devi sapere che le chemioterapie a cui vengono sottoposti i malati di Aids possiedono dei livelli di tossicità inauditi. Se una

persona sana si sottoponesse a tali pratiche, in breve tempo il suo organismo crollerebbe. In altri termini: in breve tempo si ammalerebbe di Aids.

PUPILLO. Mi stai dicendo la cura contribuirebbe a creare la malattia?

MENTORE. In buona parte sì. L'Aids, come molte delle malattie della nostra epoca, possiede una forte componente *iatrogena*.

PUPILLO. Che cosa significa "iatrogena"?

MENTORE. La parola viene dal greco *iatròs*, che significa medico. Una malattia iatrogena è una soluzione-malattia causata o aggravata dall'atto medico in quanto tale.

PUPILLO. È terribile!

MENTORE. No, non è terribile, è logico. La visione medica dominante, quella della malattia-problema, produce necessariamente il fenomeno delle malattie iatrogene. Infatti, se combattiamo la malattia, cioè se combattiamo una soluzione senza rimpiazzarla con soluzioni più avanzate, automaticamente generiamo e/o aggraviamo il problema. La "cura" a base di farmaci è abitualmente parte del problema. Ma di questo ne abbiamo già discusso in lungo e in largo, descrivendo il meccanismo della spirale viziosa.

PUPILLO. Viene da pensare che l'Aids sia soltanto il segnale precursore di un imminente crollo generalizzato del sistema immunitario della popolazione terrestre, causato da una continua e crescente assunzione di antisoluzioni, ad esempio sotto forma di farmaci, oltre che da una carenza nutrizionale cronica.

MENTORE. Sì, se continuiamo a fare quello che stiamo facendo potresti anche avere ragione: l'intera popolazione terrestre potrebbe diventare un gruppo a rischio e l'Aids, come oggi lo conosciamo, potrebbe essere il sintomo precursore di un'imminente soluzione su più vasta scala. Forse stiamo solo osservando la punta di un immenso iceberg, che poco a poco emergerà dalle acque della nostra incoscienza... a meno che non ci ravvediamo.

## *SINTESI DEL CAPITOLO*

*Una soluzione necessita di risorse per poter essere attuata, che se vengono a mancare possono trasformarla in un problema.*

*Le persone non muoiono a causa della malattia: muoiono malgrado la soluzione-malattia, a causa di un manco di risorse.*

*Robert Koch ha identificato tre regole da soddisfare per verificare se una malattia è di natura contagiosa. La prima è che l'agente infettivo, il microbo, deve trovarsi nei malati in quantità notevoli. La seconda è che il microbo deve poter essere isolato e coltivato in laboratorio. La terza è che il microbo iniettato in pazienti sani deve provocare immancabilmente la malattia.*

*L'applicazione della terza regola di Koch è delicata, non essendo facile distinguere un paziente sano da un paziente solo apparentemente sano.*

*L'Hiv, il virus presunto responsabile dell'Aids, non soddisfa nessuna delle tre regole di Koch.*

*L'ipotesi di un'origine tossicologica dell'Aids sembra essere l'unica compatibile con i dati a nostra disposizione.*

*Dalla prospettiva della malattia-soluzione, la causa prima di una malattia non è mai di natura infettiva, essendo il livello di tossicità-denutrizione degli organismi a determinare primariamente la possibilità di un contagio.*

*La paura paralizzante generata da una prognosi che non lascia scampo, in aggiunta ai trattamenti altamente tossici somministrati ai malati o ai potenziali malati, contribuiscono a rendere l'Aids, e qualsiasi altra patologia ritenuta incurabile, particolarmente mortifera.*

*L'Aids potrebbe essere il sintomo precursore di una soluzione-malattia su ampia scala, dovuta a un'assunzione prolungata nel tempo di veleni di ogni genere e a una carenza nutrizionale cronica.*



## 9. PAURE

*La paura naturale è un'emozione utile, positiva, che ci protegge dai pericoli reali, dandoci la possibilità di attivare con il dovuto anticipo le necessarie strategie di sopravvivenza.*

PUPILLO. Un intero pianeta immunodepresso... una visione che mette davvero paura! Mi chiedevo: non sarebbe meglio evitare anche solo di pensare a un siffatto scenario? Non c'è il rischio che questa infausta predizione ci condizioni e si trasformi in una profezia autoavverante, dal momento che, come giustamente mi hai spiegato, la paura tende a creare ciò di cui abbiamo paura?

MENTORE. Non tutte le paure sono uguali: c'è paura e paura. La paura naturale, se così possiamo definirla, è un'emozione ancestrale, fondamentale, in grado di proteggerci dai pericoli reali. Non è desiderabile essere immuni dalla paura, così come non è desiderabile essere immuni dal dolore. In un certo senso, la paura è simile al dolore, poiché sia paura che dolore sono meccanismi protettivi.

PUPILLO. Ciò nondimeno, c'è una differenza sostanziale tra paura e dolore.

MENTORE. Diciamo che la paura, nella sua espressione corretta, naturale, è una sorta di *anticipazione* sul piano emotivo di un'esperienza imminente, potenzialmente dolorosa, che ha lo scopo di permetterci di attivare, con il dovuto anticipo, una strategia di evitamento.

PUPILLO. Dunque la paura sarebbe una sorta di dolore emotivo, precursore di un possibile dolore fisico?

MENTORE. Più o meno, sebbene anche il dolore fisico possiede una componente emotiva, che è in grado di modularne l'intensità. Ma per tornare alla tua obiezione, l'affermazione che stiamo creando un mondo di immunodepressi può certo far paura, ma entro certi limiti questa paura è salutare; poiché ci stimola a modificare i nostri comportamenti e operare delle scelte nuove, onde evitare, per l'appunto, il pericolo dell'immunodepressione cronica su vasta scala. Questo è possibile dal momento che l'affermazione non costituisce una condanna senza appello, ma la descrizione di una possibilità futura. In altre parole, esiste una via di scampo che possiamo percorrere sin da ora, se solo lo vogliamo. E nella misura in cui ci muoveremo nella giusta direzione, allontanandoci dal pericolo, la paura cesserà come per incanto, non essendo a questo punto più necessaria. Se invece non attiveremo nessuna forma di azione preventiva, la paura persisterà, e a lungo andare si intensificherà. Ma si tratta pur sempre di un'*emozione positiva*, dato che ci aiuta a risvegliare la nostra coscienza sopita e ad attivare strategie evolutive e di sopravvivenza più avanzate.

PUPILLO. Capisco, non ci troviamo nella situazione in cui il leone ci ha già azzannato con le sue terribili fauci, ma in quella in cui lo avvistiamo all'orizzonte, in fase di avvicinamento.

MENTORE. Esattamente. Ti ricordo che quando il leone ci divora non abbiamo più paura. La paura in una tale circostanza non ha più ragione di essere. Tra l'altro, nemmeno proviamo più dolore, dal momento che il corpo si anestetizza completamente.

PUPILLO. Ma allora quand'è che la paura diventa controproducente? Quand'è che crea ciò di cui si ha paura?

MENTORE. Questo avviene quando la paura è relativa a un pericolo illusorio, anziché un pericolo reale.

PUPILLO. E un pericolo illusorio, più esattamente, come lo definiresti?

MENTORE. Si tratta di un pericolo creato da una mente che nega la realtà. In questo caso diventa lecito definire la paura un'*emozione negativa*. Ma di fatto non si tratta più, in senso

stretto, di un'emozione, bensì di un pensiero con una sorta di involucro emotivo. Assomiglia a un'emozione, ma è più simile a un pensiero: un pensiero emotivo, per l'appunto.

PUPILLO. Credo di capire, anche se un esempio non guasterebbe.

MENTORE. Quello che ti sto dicendo è che quando un pericolo è reale la paura, in quanto emozione pura, è un utile messaggio di avvertimento, che ci rende più attenti e consapevoli. Ad esempio, se ti trovi a camminare ai bordi di un precipizio, la paura di cadere è il messaggio che ricevi dal tuo centro emozionale per ricordarti che il corpo fisico non sa volare, e che pertanto dovresti muoverti con prudenza.

PUPILLO. Gli alpinisti però, solitamente, non hanno paura di camminare in prossimità di un precipizio.

MENTORE. È vero, ma questo è dovuto al fatto che un buon alpinista possiede un ottimo controllo dei propri movimenti: sa prestare attenzione a dove mette i piedi e mantenersi stabile sulle proprie gambe. In altre parole, può camminare nelle vicinanze di un precipizio senza il rischio di cadere, tanto che il suo centro emozionale cessa di percepire il precipizio come un pericolo reale, e la paura del vuoto si riduce notevolmente.

PUPILLO. Questo perché il messaggio di avvertimento è stato dovutamente recepito?

MENTORE. Sì, l'alpinista accoglie sul nascere l'emozione positiva della paura, che lo avverte del pericolo e lo aiuta a concentrarsi, a potenziare la sua presenza nel qui-e-ora, a rimanere allerta.

PUPILLO. Quindi la paura sarebbe ciò che gli permette di evitare la caduta, non di produrla.

MENTORE. Esatto, nel caso dei pericoli reali la paura è un meccanismo protettivo che ci aiuta a evitarli. Ma la situazione si rovescia completamente nel caso dei pericoli illusori.

PUPILLO. Spiegati meglio.

MENTORE. Un pericolo immaginario è una possibilità che esiste unicamente su un piano immaginale, non nella realtà fisica. Il tuo corpo però, come sai, non fa la differenza tra un pericolo fisico, come ad esempio un precipizio, e un pseudo pericolo immaginato dalla tua mente intellettiva. Per tornare all'esempio del medico, quando ti annuncia che sei sieropositivo e ti resta tot tempo da vivere, non ti sta descrivendo un pericolo reale, che esiste nel qui-e-ora, dacché nel qui-e-ora stai respirando agevolmente e sei biologicamente perfettamente vivo e vegeto.

PUPILLO. Si tratta però pur sempre di una possibilità futura, che pur non essendosi ancora manifestata nel mio presente potrebbe farlo con una certa probabilità in un prossimo futuro.

MENTORE. Giusto, ma la prognosi del medico abitualmente non afferma questo, e comunque di certo non evoca in te l'idea che si tratti solo di una tra numerose altre possibilità che potresti o meno sperimentare nel tuo futuro, a seconda delle tue scelte. Piuttosto, si presenta a te come un evento inesorabile, di probabilità uguale a uno.

PUPILLO. In altre parole, la mia mente avrà tendenza a ritenere la prognosi del medico una sorta di certezza.

MENTORE. Esattamente. Ma come si può eludere una certezza? Come si può scappare o sconfiggere un leone quando si è assolutamente certi che ci sbranerà? Anzi, quando si ritiene che ci stia già sbranando? Come si può evitare un precipizio se non lo si può vedere e pensiamo che si materializzerà sotto ai nostri piedi quando meno ce l'aspetteremo?

PUPILLO. Capisco, in tali situazioni ogni azione diventa inutile.

MENTORE. Sì, questo tipo di situazioni generano la cosiddetta *paura patologica*, che è una paura disfunzionale, anziché funzionale. Si tratta di un pensiero emotivo che si manifesta e si autoalimenta quando cadiamo vittime di una percezione distorta della realtà, di un'allucinazione, nella quale proiettiamo minacce future che in nessun modo possiamo evitare. La paura diventa così fobia, panico, terrore, ossia un'emozione negativa, di-

struttiva, che anziché proteggerci da un pericolo contribuisce, paradossalmente, a crearlo, rendendoci ancora più impotenti.

PUPILLO. In che modo esattamente?

MENTORE. Attraverso un meccanismo perverso di *esclusione*: ciò che temiamo, sebbene ancora non-esistente, finisce col realizzarsi perché smettiamo di scegliere tutte le altre possibilità.

PUPILLO. E come si può uscire da una simile trappola?

MENTORE. Semplicemente indagando la realtà, e più particolarmente indagando le nostre teorie della realtà. Quando abbiamo paura di qualcosa dobbiamo sempre chiederci: “Dov’è il leone?” O se preferisci: “Dov’è il burrone? È reale o esiste solo nella mia testa?” Poiché se non c’è nessun leone, o burrone, è indubbiamente nel nostro interesse rettificare la nostra visione e riacquisire un pieno contatto con la realtà, con il nostro qui-e-ora, con l’eterno presente.

PUPILLO. Non sempre però è possibile fare la differenza tra ciò che è vero, nel senso di reale, e ciò che è illusorio, nel senso di immaginato dalla nostra mente.

MENTORE. In linea di principio è sempre possibile farlo, anche se non sempre è facile farlo, soprattutto se ci troviamo in uno stato di confusione. L’acquisizione di una maggiore lucidità e capacità di discernimento è ovviamente parte della nostra sfida evolutiva. È un qualcosa che affiniamo col tempo, nella misura in cui cresciamo come coscienze.

PUPILLO. Se ho capito bene, nella misura in cui ci evolviamo come coscienze impariamo a distinguere sempre meglio la realtà di *tutto-ciò-che-è* dall’illusione di *tutto ciò che crediamo debba essere*?

MENTORE. Sì, hai espresso il concetto in modo perfetto.

PUPILLO. Ti ringrazio. Ora però vorrei chiederti: non pensi che i medici odierni dovrebbero migliorare il loro modo di comunicare coi pazienti?

MENTORE. Di certo non dovrebbero!

PUPILLO. Hai ragione, scusa, la solita trappola del dovere!<sup>13</sup> Ovviamente non dovrebbero farlo, poiché di fatto non lo fanno, però potrebbero farlo!

MENTORE. Sì, così va meglio.

PUPILLO. Secondo te perché la comunicazione medico-paziente è così insoddisfacente? Voglio dire: perché i medici hanno tendenza a formulare le loro diagnosi-prognosi in toni così perentori?

MENTORE. Credo sia principalmente a causa della loro religione.

PUPILLO. Quale religione?

MENTORE. Quella che si fonda sul *dogma* centrale della malattia-problema e sulla presunzione che l'attuale visione medica sia quella in grado di offrire le soluzioni più avanzate per risolvere questo presunto problema.

PUPILLO. Ma cosa c'entrano i dogmi con la scienza?

MENTORE. Nulla. Ma la medicina moderna, come ti ho già accennato, non ha a che fare solo con la scienza. Per certi versi, è più simile a una religione che a una scienza.

PUPILLO. A causa della credenza che la malattia sia un problema, anziché una soluzione?

MENTORE. Sì, poiché questa credenza ha perso il suo valore di ipotesi ed è stata innalzata a vero e proprio dogma di fede, che nessuno ha più il diritto di indagare criticamente, pena la *scomunica*.

PUPILLO. La scomunica?

MENTORE. Esattamente. Se un medico rimette in questione questo dogma viene semplicemente radiato dall'albo e impossibilitato a praticare legalmente la sua professione. In altre parole: viene scomunicato, e a volte addirittura imprigionato.

---

<sup>13</sup> Vedi: AutoRicerca, Numero 12, Anno 2016 (capitolo 2).

PUPILLO. Non stai esagerando? Non siamo più ai tempi dell'inquisizione.

MENTORE. Ti assicuro che la caccia agli eretici è sempre di moda.

PUPILLO. E chi sarebbero questi eretici?

MENTORE. Si tratta di persone come te e me, che semplicemente non temono di riflettere apertamente e assumere una posizione critica nei confronti di quelle verità dogmatiche che ci vengono imposte come autorevoli e indiscutibili, quando invece, a un'analisi più attenta, presentano numerose lacune. La parola "eresia" deriva dal greco *hairesis*, che significa "prendo" o "scelgo." Pertanto, l'eretico è letteralmente colui che è libero di operare delle scelte, come quella di rifiutare il pensiero dominante (la cosiddetta ortodossia), o parte di esso, e *afferrare* nuove possibilità.

PUPILLO. Se ho capito bene, l'eretico sarebbe colui che è in grado di scegliere quali conoscenze avvallare e quali invece cestinare, sulla base di un'indagine di natura critica?

MENTORE. Sì, tecnicamente parlando l'eretico è uno scienziato, nel vero senso della parola. Un innovatore. Le grandi rivoluzioni scientifiche sono sempre l'opera di personalità eretiche che non hanno aderito acriticamente allo status quo del pensiero ortodosso dominante.

PUPILLO. E un bravo eretico, secondo te, cosa suggerirebbe agli attuali medici ortodossi, ad esempio riguardo il loro modo di comunicare le loro infauste prognosi ai pazienti?

MENTORE. Probabilmente farebbe loro notare che il più delle volte si esprimono come dei veri e propri uomini di religione, illudendosi di possedere una verità infallibile. E aggiungerebbe che se solo assumessero un atteggiamento un po' più scientifico nei confronti del loro sapere medico, questo gioverebbe enormemente alla salute dei loro pazienti. Inoltre, aiuterebbe entrambi, pazienti e medici, a sviluppare un maggiore senso critico e di responsabilità, evitando di precludersi la possibilità di

esplorare e sperimentare nuove verità relative, possibilmente più avanzate.

PUPILLO. Come quella della malattia-soluzione?

MENTORE. Proprio così. Un eretico ricorderebbe loro che così facendo eviterebbero anche di innescare inopportune paure patologiche, che hanno la disdicevole tendenza di trasformare un semplice ostacolo in una via senza uscita.

PUPILLO. Potresti farmi un esempio di come un medico ortodosso potrebbe parlare a un malato, senza il rischio di far nascere delle paure patologiche?

MENTORE. Volentieri. Consideriamo l'esempio di uno specialista che abbia diagnosticato a un suo paziente un presunto tumore maligno, apparentemente molto aggressivo. Sulla base del suo forte credo nel dogma della malattia-problema, tipicamente si rivolgerà al paziente dicendo: "Mi dispiace, ma deve prepararsi al peggio, perché lei ha un tumore maligno molto aggressivo e le restano all'incirca sei mesi di vita, forse un anno se è fortunato." Ovviamente sto semplificando, ma da un punto di vista pragmatico questa è l'essenza dell'informazione che il paziente riceverà.<sup>14</sup>

PUPILLO. Che cosa direbbe invece se fosse un po' meno dogmatico e un po' più scientifico?

MENTORE. Ad esempio potrebbe dire: "Mi dispiace, ma le ho appena diagnosticato un tumore il quale, secondo la visione medica dominante, è considerato maligno e molto aggressivo. Se accetta di sottoporsi ai trattamenti molto invasivi che le indicherò, allora, per quanto ne so, le potrebbero restare mediamen-

---

<sup>14</sup> Ci sono notevoli differenze nella comunicazione medico-paziente a seconda delle latitudini e del contesto socio-culturale. Nei paesi anglosassoni e nord europei la comunicazione della diagnosi-prognosi è generalmente molto diretta, secca e formale. Nei paesi latini invece, la tendenza è quella di tenere il paziente essenzialmente all'oscuro della sua condizione, fornendo solo informazioni parziali tramite atti di omissione volontaria.



te sei mesi di vita, forse un anno. Però è importante che lei sappia che la mia diagnosi, e relativa prognosi, si fondano sull'ipotesi che la malattia e i suoi sintomi siano un problema da combattere, costi quel che costi. Ora, la validità di questa ipotesi non può essere dimostrata. Ci sono numerosi medici, scienziati e ricercatori, che ritengono che le malattie, come il suo tumore, non siano affatto dei problemi, bensì delle soluzioni biologiche, con le quali sarebbe meglio non combattere, bensì collaborare. Pertanto, nel caso lei non condividesse la mia ipotesi e decidesse di non sottoporsi ai trattamenti invasivi, allora, ad essere sincero, non ho la più pallida idea di quanto tempo le resterà da vivere, e per quanto ne so potrebbe anche invecchiare felicemente.”

PUPILLO. È davvero impensabile che un medico possa esprimersi in questo modo!

MENTORE. Concederai però che la sua prognosi sarebbe assai meno minacciosa e non suonerebbe più come una condanna senza appello.

PUPILLO. Già, ma i capi religiosi, che io sappia, non parlano in questo modo.

MENTORE. Sarebbe fantastico però se lo facessero. Immagina il Papa, dopo una benedizione *urbi et orbi*, dichiarare con tono solenne al mondo intero: “A onor del vero voglio ricordare ai fedeli di tutte le religioni del mondo che sebbene noi cattolici crediamo fermamente che la nostra sia l'unica via di salvezza, dobbiamo riconoscere che di questo non abbiamo alcuna prova certa. Pertanto, non possiamo escludere che altre fedi religiose, o movimenti di ricerca spirituale, costituiscano vie altrettanto valide che la nostra, se non addirittura superiori.”

PUPILLO. Decisamente fantascientifico.

MENTORE. La buona fantascienza ha però tendenza a trasformarsi, col tempo, in vera e propria scienza. Immagina cosa suc-

cederebbe se tutti i leader religiosi del pianeta si esprimessero in questo modo.<sup>15</sup>

PUPILLO. Sarebbe la fine delle guerre di religione.

MENTORE. Già, e probabilmente non solo di quelle, poiché ritenere che la verità sia solo dalla parte di alcuni è sempre stata la madre di tutte le false giustificazioni, adottate nel tentativo di far valere un presunto diritto di aggressione e di dominio sul nostro prossimo, e in ultima analisi su noi stessi.

---

<sup>15</sup> A dire il vero, alcuni già lo fanno, come ad esempio il *Dalai Lama*, capo spirituale del *buddismo tibetano*. Per citare le sue stesse parole: “Nel Buddismo in generale, e soprattutto nel Buddismo Mahayana, l’atteggiamento di base è un generale scetticismo. Persino le stesse parole del Buddha ci dicono che è meglio restare scettici. Questo atteggiamento scettico solleva automaticamente delle domande. Le domande portano a risposte più chiare o a successive indagini. Perciò il Buddismo Mahayana fa maggiore affidamento sulla ricerca che sulla fede.” Vedi: Dalai Lama, *Nuove immagini dell’universo, dialoghi con fisici e cosmologi*, a cura di Arthur Zajonc (Raffaello Cortina Editore), pagina 6.

## SINTESI DEL CAPITOLO

*La paura naturale è un'emozione utile, positiva, che ci protegge dai pericoli reali, permettendoci di attivare con il dovuto anticipo le necessarie strategie di sopravvivenza.*

*Non è desiderabile essere immuni dalla paura, così come non è desiderabile essere immuni dal dolore.*

*Quando la paura emerge da un pensiero che nega la realtà, ovvero dalla percezione di un pericolo illusorio, inesistente, immaginato unicamente dal nostro intelletto, si trasforma in un'emozione negativa, patologica, disfunzionale, che anziché proteggerci contribuisce ad accrescere il nostro senso d'impotenza, rendendo anticipatamente reale ciò che ancora non lo è.*

*Il nostro corpo non può fare la differenza tra ciò che è fisicamente reale e ciò che è solo il frutto della nostra immaginazione. E non potendo eludere un pericolo illusorio, a meno di smascherarlo come tale, il corpo inevitabilmente si arrende, promuovendo un blocco delle sue funzioni vitali quale preludio alla dipartita della coscienza.*

*Focalizzando la nostra mente su di un unico scenario, le paure patologiche ci inducono a escludere tutte le altre possibilità. Ciò che temiamo finisce così col realizzarsi, poiché di fatto non permettiamo a null'altro di realizzarsi.*

*Quando temiamo qualcosa o qualcuno, abbiamo sempre interesse a chiederci se si tratta di un pericolo reale, o di una distorsione della nostra mente, rispondendo alla domanda dalla prospettiva del qui-e-ora, cercando cioè di rimanere in contatto con tutto-ciò-che-è, e non con tutto ciò che riteniamo debba essere.*

## 10. MICROBI

*Se un microrganismo fosse davvero in grado di infettare e uccidere individui perfettamente sani, la razza umana si sarebbe estinta ormai da tempo.*

PUPILLO. Se sei d'accordo, vorrei tornare a quel famigerato microbo mortale, direttamente uscito dal laboratorio segreto di qualche genio del male.

MENTORE. Sì, non abbiamo ancora completato la nostra discussione su questo punto.

PUPILLO. Supponi che in quanto scienziato, confrontato con l'epidemia mortale che ha colpito la mia gente, abbia avuto modo di effettuare tutte le verifiche del caso.

MENTORE. Ti riferisci alle tre regole di Koch?

PUPILLO. Sì, supponi che le abbia verificate tutte e tre. Che mi sia accertato che il microbo sia presente in quantità rilevanti in tutti i malati e assente (o solo presente in piccole quantità) negli individui sani. Che abbia raccolto un certo numero di volontari e con l'aiuto di sofisticate apparecchiature abbia avuto modo di verificare che sono tutti veramente sani, sia fuori che dentro, e non solo apparentemente sani. Supponi inoltre che abbia potuto purificare e moltiplicare il microbo in laboratorio, e dopo averlo iniettato nei coraggiosi volontari, immancabilmente si sia manifestata la malattia, la quale ha poi finito per ucciderli tutti. Come la metti in questo caso? Se un microbo è davvero in grado di fare tutto questo, puoi sempre affermare che sia il veicolo di una soluzione?

MENTORE. Se i tuoi pazienti sono davvero sani come dici, ossia individui non intossicati e con risorse energonutrizionali, allora ovviamente no, in questo caso non è più possibile affermare che si tratta di una soluzione. Non per i singoli individui almeno, e sicuramente non per quanto attiene al raggiungimento dell'obiettivo della sopravvivenza biologica. Ma potrebbe pur sempre trattarsi di una soluzione in relazione a obiettivi evolutivi di più ampio respiro, che al momento non siamo in grado di cogliere. Questo ovviamente non lo possiamo escludere a priori.

PUPILLO. D'accordo, ma limitiamoci al semplice obiettivo della sopravvivenza dei singoli organismi umani.

MENTORE. In questo caso, dal mio punto di vista, se un microbo è davvero in grado di fare quello che dici, cioè uccidere un individuo *veramente sano*, allora, tecnicamente parlando, si tratta di un potente veleno.

PUPILLO. Spiegati meglio.

MENTORE. Ricordi il problema dell'ossigeno?

PUPILLO. Certamente. L'ossigeno rappresentava una minaccia per i primi batteri abitanti del pianeta, per la sua elevata tossicità. Ma a seguito di una lunga evoluzione è stata trovata una strategia per gestirlo, attraverso la respirazione.

MENTORE. Ci fu però un prezzo da pagare.

PUPILLO. Sì, per scovare questa nuova soluzione la vita batterica del pianeta fu quasi del tutto annientata.

MENTORE. Proprio così: l'ossigeno ha rappresentato un problema di adattamento che è stato risolto, in *centinaia di milioni di anni*, con l'evoluzione dei batteri verdazzurri. Tornando ora al tuo microbo, uscito da un laboratorio di armi batteriologiche, dal punto di vista dell'organismo umano si tratterebbe di qualcosa di totalmente nuovo, di ignoto, di mutageno, di alieno, così com'era in un certo senso alieno l'ossigeno per i primi batteri del pianeta. In altre parole, un tale microbo non avrebbe ancora trovato il suo posto nell'equilibrio biologico dell'organismo, e per trovarglielo quel posto ci vuole del tempo.

PUPILLO. Cioè mi stai dicendo che l'organismo non saprebbe ancora come comportarsi di fronte a un tale intruso?

MENTORE. Esattamente. E per scoprire come comportarsi deve prima fare dei tentativi, e solo col tempo potrà forse entrare a far parte della sua ecologia interna. È chiaro però che prima di poter trasformare un veleno in un nutrimento, cioè un nemico in un alleato, il prezzo in vite da pagare potrà essere molto elevato. Tutto dipende anche da quali e quante sono le risorse a disposizione dei singoli individui, e dalla quantità di veleno che circola nell'ambiente. Maggiori e migliori sono le risorse e più facile sarà costringere l'agente mutageno, il veleno, in una posizione innocua, sia eliminandolo sia integrandolo nell'ecosistema organico.

PUPILLO. Ora però sono confuso. In sostanza mi stai dicendo che ci sono microbi buoni, nostri amici, equiparabili a dei nutrienti, e microbi cattivi, nostri nemici, equiparabili a dei veleni. I microbi buoni farebbero parte delle soluzioni biologiche adottate dall'organismo per espletare le sue funzioni vitali, come ad esempio il riciclaggio dei prodotti di scarto, la disintossicazione, la demolizione delle strutture degeneri, ecc, mentre i microbi cattivi, quelli non ancora armonizzati con l'ecosistema organico, si presenterebbero a noi, a tutti gli effetti, come dei problemi, e di conseguenza sarebbe perfettamente sensato combatterli.

MENTORE. Sì, quello che affermi è logicamente corretto.

PUPILLO. Ma allora la tua visione è molto simile a quella della medicina ortodossa, che riconosce l'esistenza sia di microbi funzionali, come ad esempio quelli della flora batterica intestinale, che non vanno certo combattuti, sia di un gran numero di microbi patogeni, che vanno invece contrastati con l'aiuto di farmaci e quant'altro. Ho l'impressione che tu ti stia contraddicendo, perché ricordo bene che in precedenza avevi affermato che i microbi, in quanto veicoli di potenti soluzioni, erano nostri simbiotici, e quando li eliminiamo, ad esempio tramite un antibiotico, facciamo una cosa molto stupida, poiché eliminiamo dal nostro corpo delle utili soluzioni.

MENTORE. Non ho cambiato idea: continuo a sostenere che combattere i microbi con degli antibiotici e altre antisoluzioni equivalenti sia *spesso* una pratica insensata. E non mi sto contraddicendo.

PUPILLO. Eppure, a me sembra proprio di sì.

MENTORE. Sto unicamente seguendo la logica del tuo ragionamento, sulla base dei presupposti che mi hai fornito. Se una sostanza assorbita da un organismo *perfettamente sano* ne provoca la morte, ciò significa che tale sostanza costituisce, per definizione, un veleno per l'organismo. Quando si desidera valutare la tossicità di una sostanza bisogna considerare diversi fattori, ad esempio la *dose letale*, la *velocità di azione*, oltre che, beninteso, la *frequenza* con la quale l'organismo viene esposto alla sua azione. Nell'ipotetico esperimento da te considerato, se ho capito bene, i tuoi pazienti verrebbero esposti una sola volta a un'unica dose letale di un famigerato microbo, il quale li avrebbe condotti tutti quanti e in breve tempo alla morte, giusto?

PUPILLO. Sì, è così.

MENTORE. E grosso modo, a cosa corrisponderebbe secondo te questa dose letale?

PUPILLO. Proprio non saprei, non sono mica un microbiologo.

MENTORE. Hai ragione, la mia domanda è un po' tecnica. Il valore della *dose infettante minima* per un microrganismo presunto patogeno dipende, secondo l'attuale visione medica, dalla tipologia del microbo, dalle modalità del contagio e dalle condizioni degli organismi ospiti, in particolare del loro sistema immunitario. Ma senza perderci troppo nei dettagli, ipotizziamo che la dose infettante minima del tuo microbo letale si aggiri, mediamente, attorno al migliaio di microrganismi.

PUPILLO. Mi sembra un'ipotesi sensata.

MENTORE. Bene. Ora prova a immaginare un migliaio di pulci che attaccano una mandria di elefanti, uccidendoli uno dopo l'altro, oppure un migliaio di gatti che si insediano all'interno di grandi palazzi di una metropoli, facendoli crollare tutti quanti, o

meglio ancora un migliaio di granelli di polvere che si posano sui piedi di alcuni corridori di una maratona, facendoli cadere rovinosamente a terra. Che ne pensi?

PUPILLO. Penso che si tratti di scene perfettamente assurde.

MENTORE. E quale sarebbe la differenza tra queste scene assurde e quella di un migliaio dei tuoi famigerati microbi che assalirebbero e distruggerebbero una popolazione di esseri umani perfettamente sani?

PUPILLO. Oh bella, hai il dono di confondermi.

MENTORE. Quello che sto cercando di dirti è che per incapacitare la funzionalità di un sistema ci vuole un problema che sia di un ordine di grandezza paragonabile al sistema stesso, o almeno a una parte di esso. Per ordini di grandezza troppo insignificanti il sistema risponde riaggiustando semplicemente i propri equilibri interni, senza che nulla cambi da un punto di vista funzionale.

PUPILLO. Capisco cosa vuoi dire, però i microbi potrebbero anche moltiplicarsi. Ad esempio, i gatti potrebbero diventare miliardi di miliardi e questo spiegherebbe perché alla fine i palazzi crollino.

MENTORE. Scusa ma, di cosa si nutrirebbero quei gatti per potersi moltiplicare: di cemento e mattoni forse?

PUPILLO. Ovviamente no, ma se invece di mattoni e cemento i palazzi fossero costruiti con sostanze alimentari, come la famosa casa della strega nella fiaba di Hansel e Gretel?

MENTORE. In questo caso avrebbero di che mangiare. Ti ricordo però che nella nostra metafora i palazzi simboleggiano degli individui in perfetto stato di salute. Se come dici esistessero davvero dei microrganismi in grado di nutrirsi allegramente di tessuti viventi perfettamente sani, allora c'è qualcosa che mi sfugge.

PUPILLO. E sarebbe?

MENTORE. Com'è possibile che siamo ancora qui a discuterne?



PUPILLO. Non ti seguo.

MENTORE. Voglio dire: noi umani non dovremmo esserci estinti da un pezzo? Se esistessero davvero dei microrganismi in grado di nutrirsi di tessuti viventi perfettamente sani e vitali, cosa gli avrebbe impedito di moltiplicarsi fino ad annientare l'intera popolazione umana?

PUPILLO. Il sistema immunitario credo: alcuni esseri umani avrebbero un sistema immunitario in grado di neutralizzarli, mentre altri no.

MENTORE. D'accordo, ma come definiresti allora questi individui dal sistema immunitario così efficace: *ultrasani*?

PUPILLO. Capisco, sto nuovamente girando in tondo. Se introduco una nuova classe di individui, gli ultrasani, quelli semplicemente sani, se paragonati agli ultrasani, diventano di fatto solo apparentemente sani, e non posso più pretendere di aver verificato *strictu sensu* la terza legge di Koch.

MENTORE. Esattamente.

PUPILLO. Sei d'accordo però che esistono veleni potentissimi in grado di uccidere una persona perfettamente sana, anche se assunti in piccolissime dosi, come ad esempio il *cianuro*.

MENTORE. Certamente, esistono tossine potentissime in grado di uccidere un individuo sano in pochi secondi o minuti. Per il *cianuro di potassio* ad esempio, l'ordine di grandezza della dose letale per un adulto è di circa mezzo grammo. Si tratta di una massa molto piccola se confrontata alla massa corporea totale, ma pur sempre di una massa enorme se paragonata a quella di un solo migliaio di batteri o virus. La massa tipica di un batterio è infatti di circa *100 femto grammi*. Ciò significa che *1000* batteri pesano circa un *decimo di miliardesimo di grammo*. Un piccolo virus pesa invece circa *10 attogrammi*, e quindi *1000* virus corrispondono a circa un *centomillesimo di miliardesimo di grammo*.

PUPILLO. E con questo?

MENTORE. Con questo intendo dire che in mezzo grammo di cianuro ci sono ben *cinquemila miliardi di miliardi* di molecole attive che vanno ad agire in modo molto mirato nell'organismo, inattivando irreversibilmente un enzima che permette alle nostre cellule di utilizzare l'ossigeno che respiriamo. Considerando che certi nostri organi, come ad esempio il cervello, non resistono per più di pochi secondi, o minuti, senza ossigeno, posso perfettamente capire in che modo mezzo grammo di cianuro sia in grado di uccidere un uomo adulto in poco tempo. Ma pur ipotizzando che un virus o un batterio uscito da un laboratorio di armi batteriologiche contenga numerose molecole altamente tossiche, proprio non riesco a figurarmi come un migliaio di microrganismi possa distruggere un intero corpo, anche ammettendo che la loro azione si esprima sui punti vitali più sensibili dell'organismo, con precisione chirurgica.

PUPILLO. Se ho capito bene, secondo te la quantità non sarebbe sufficiente?

MENTORE. Sì, perché per tossici che siano questi batteri o virus mutageni, come possono poche entità compromettere l'intera ecologia di un organismo macroscopico? Ma se anche accettassi l'idea, davvero fantascientifica, che nell'organismo umano esista un punto critico segreto, un microtessuto misterioso composto da poche migliaia di cellule la cui distruzione condurrebbe in breve tempo alla morte dell'intero sistema biologico, se anche ipotizzassi che dei famigerati microbi mutageni usciti da un laboratorio segreto siano in grado di distruggere in modo perfettamente mirato tale ipotetico microtessuto, allora quello che alla peggio potrebbe succedere è che l'individuo muoia. Il migliaio di microbi sarebbero riusciti ad aggredire e uccidere il loro ospite. E con questo? Il restante della popolazione umana continuerebbe ciò nondimeno a vivere in buona salute e la storia finirebbe lì. Voglio dire: di che cosa morirebbero tutti gli altri individui? Come avverrebbe il contagio? Non ho mai sentito parlare di un'epidemia contagiosa di cianuro!

PUPILLO. I batteri potrebbero però essere presenti in grandi quantità nell'ambiente.

MENTORE. Molto bene, ma allora siamo in presenza di un'epidemia generata da un problema di *inquinamento ambientale*, e non di un'epidemia contagiosa. Si tratta di un problema molto diverso.

PUPILLO. E se i microbi si moltiplicassero all'interno dell'organismo ospite?

MENTORE. Vedo che insisti. Se lo facessero, ciò vorrebbe dire che l'organismo ospite è per loro commestibile. E in tal caso, lo ripeto, non dovremmo proprio preoccuparci della cosa poiché in breve tempo resterebbe ben poco del genere umano.

PUPILLO. D'accordo, ma come la metti coi virus? Capisco che i batteri e i cosiddetti funghi microscopici necessitano di nutrirsi per sopravvivere e moltiplicarsi, e se il terreno biologico dell'ospite non è adatto allo scopo morirebbero in breve tempo di inedia. Capisco anche che poiché la popolazione umana è ancora presente su questo pianeta, ciò dimostra indirettamente che non esistono batteri o altri microrganismi in grado di cibarsi direttamente di tessuti sani e vitali. Ma per quanto attiene ai virus come la mettiamo? Che io sappia un virus non ha bisogno di mangiare per sopravvivere e moltiplicarsi.

MENTORE. Già, ed è per questo che non possiamo considerare un virus un'entità biologica vivente, non in senso stretto almeno. Poiché un'entità biologica vivente è un sistema che scambia incessantemente energia con il proprio ambiente esterno, sulla base di un'attività metabolica.

PUPILLO. Mentre i virus non hanno un metabolismo?

MENTORE. No, non lo hanno: si tratta unicamente di piccole porzioni di codice genetico ricoperte da un involucro di proteine. In altre parole, i virus sono strutture molecolari perfettamente passive.

PUPILLO. Però possono attaccare le nostre cellule, agendo come parassiti. Possono assumerne il controllo e obbligarle a produrre nuovi esemplari di virus, con il conseguente danneggiamento, parziale o totale delle cellule ospiti.

MENTORE. Le nostre cellule sono entità viventi provviste di un nucleo e di un metabolismo, giusto?

PUPILLO. Certo.

MENTORE. Mentre i virus sono entità inerti sprovviste sia di nucleo che di metabolismo, giusto?

PUPILLO. Sì, anche se...

MENTORE. Anche se, stai per dirmi, l'entità passiva agisce in modo attivo, autoreplicandosi, mentre l'entità attiva subisce in modo passivo, non opponendo alcuna resistenza. Non ti sembra che ci sia qualcosa che non va?

PUPILLO. Detto così, lo devo ammettere, fa un po' strano. Chi è passivo agisce e chi è attivo subisce. Sembra quasi che...

MENTORE. Che la nostra visione sia sottosopra?

PUPILLO. Già.

MENTORE. E come si raddrizza una visione sottosopra?

PUPILLO. Effettuando uno dei tuoi rovesciamenti?

MENTORE. Esatto. Vediamo di ridare a ognuno il giusto ruolo. Se la cellula è l'entità vivente e il virus la sostanza inerte, allora come possiamo pretendere che siano i virus a moltiplicarsi anziché la cellula a moltiplicare i virus.

PUPILLO. Ma cosa cambierebbe?

MENTORE. Tutto, perché in questo caso sarebbe la cellula a controllare il processo, non i virus. Se rovesciamo la visione della microbiologia ortodossa non possiamo più affermare che sia la cellula ad essere sotto attacco virale, dacché sarebbero i virus le sostanze inerti.

PUPILLO. Inerti in che senso?

MENTORE. Nel senso di biologicamente inerti. Ovviamente, chimicamente parlando i virus non sono per nulla inerti, in quanto promuovono un certo tipo di reazioni con altre sostanze.

PUPILLO. Ma per quale ragione la cellula produrrebbe dei virus su larga scala?

MENTORE. Per la stessa ragione per la quale noi umani fabbrichiamo il sapone.

PUPILLO. Per fare le pulizie?

MENTORE. Esattamente. I virus sono *solventi* che le cellule utilizzerebbero per dissolvere le strutture degeneri, proprio come noi usiamo il sapone per sciogliere lo sporco nell'acqua. Ma forse sarebbe più esatto affermare che i virus sono i solventi specifici che le cellule usano per disintossicarsi e rigenerarsi quando la situazione è tale da non permettere l'utilizzo di soluzioni meno radicali. Vale a dire quando l'ambiente cellulare è così contaminato da veleni chimici di ogni genere (non biologici) da non più consentire la sopravvivenza di entità viventi quali batteri, funghi microscopici e parassiti.

PUPILLO. Vorresti dire che la produzione dei *solventi virali* sarebbe una sorta di "piano B" attivato dalle cellule quando il "piano A," a base di microrganismi viventi, non sarebbe più attuabile, a causa dei veleni presenti nei tessuti intercellulari?

MENTORE. Esatto. Non potendo impiegare soluzioni a base di simbionti viventi, la cellula ripiega su soluzioni a base di strutture non viventi. Ecco perché si mette a produrre virus in grandi quantità. Ripeto: è la cellula a farlo, non i virus a imporglielo, ritenendo la cosa vantaggiosa ai fini del processo di autodisinquamento dei propri tessuti avvelenati.

PUPILLO. Avvelenati da cosa esattamente?

MENTORE. Dai numerosi inquinanti industriali con i quali entriamo continuamente in contatto, presenti sia nell'ambiente che nella nostra alimentazione a base di cibi denaturati, assolutamente inidonei all'organismo umano. Ma di questo parleremo poi, altrimenti ci perdiamo.

PUPILLO. Devo dire che hai un modo davvero affascinante di rovesciare la prospettiva delle cose.

MENTORE. Io invece trovo affascinante che, secondo la visione medica attuale, se un tipo con un bastone ci aggredisce sarebbe

tutta colpa del bastone, che gliel'ha fatto fare! L'inanimato che comanda l'animato... davvero sorprendente!

PUPILLO. Dunque i virus, come molte altre microentità, ci apparirebbero come distruttivi solo perché li osserviamo da una prospettiva falsata. Stavo pensando però che anche i virus si evolvono e mutano. Come possiamo in tal caso ritenere che non siano viventi?

MENTORE. Le cellule possono produrre diverse tipologie di virus a seconda delle operazioni specifiche di disintossicazione e rigenerazione che devono effettuare. E poiché il metabolismo cellulare è molto rapido, altrettanto rapidamente potranno variare le specifiche della loro produzione virale. Inoltre, devi considerare che i virus altro non sono che piccoli pacchetti di materiale genetico i quali, molto probabilmente, vengono prodotti in continuazione all'interno del nostro corpo, quali semplici residui della morte cellulare. Tutto questo spiegherebbe perché i virus "mutano" tanto velocemente e perché tra l'altro i vaccini antivirali, quando arrivano sul mercato, sono sempre perfettamente obsoleti. Ma anche se non lo fossero, la pratica della vaccinazione, secondo la visione della malattia-soluzione, sarebbe comunque da evitare.

PUPILLO. Dato che non avrebbe senso immunizzarsi da una soluzione?

MENTORE. Esattamente. Anche perché i vaccini, oltre a essere il più delle volte inefficaci, sono decisamente molto pericolosi, considerate le quantità di contaminanti che abitualmente contengono.

PUPILLO. Stavo riflettendo: se è vero che i virus sono autoprodotti dalle cellule, l'idea stessa di un contagio virale diverrebbe assurda.

MENTORE. In effetti, non si potrebbe più parlare di contagio nel senso inteso dalla moderna virologia. Tutt'al più si potrebbe affermare che veniamo continuamente stimolati dai virus altrui, nel senso che attraverso lo scambio di materiale virale, contenente acidi nucleici, i diversi organismi, umani e non umani, si

scambiano informazioni utili e strategie evolutive vincenti che favoriscono le simbiosi tra le diverse specie del pianeta.

PUPILLO. Per concludere il discorso sulle epidemie mortifere, secondo te, se ho capito bene, non esisterebbero microrganismi aggressivi in grado di decimare una popolazione veramente sana.

MENTORE. Esatto, a meno che, ovviamente, non ci troviamo alle soglie di un evento evolutivo di portata planetaria, in grado di modificare profondamente i presupposti su cui si fonda la vita biologica su questo pianeta. Non dobbiamo dimenticare che i microbi abitano qui da molto più tempo di noi e che, volenti o nolenti, siamo sempre e ovunque immersi in un vero e proprio oceano di germi. Se alcuni microbi potessero diventare, come dici tu, dei veri predatori, allora non avremmo nessuna possibilità di difenderci. Ma poiché siamo ancora qui, ciò significa che nel corso della nostra evoluzione biologica abbiamo raggiunto coi diversi microrganismi del pianeta un equilibrio simbiotico sufficientemente stabile e costruttivo.

PUPILLO. Come spieghi allora le terribili epidemie storiche, come ad esempio l'*influenza spagnola* che nel 1918, se non sbaglio, uccise svariate decine di milioni di persone in tutto il mondo. Anche in questo caso ritieni che si possa parlare di microbi-soluzione?

MENTORE. Sì, anche in questo caso.

PUPILLO. E di cosa sarebbero morti tutti quei poveretti?

MENTORE. La causa della malattia è sempre la stessa. Se vuoi te la ripeto: intossicazione e denutrizione.

PUPILLO. Quindi secondo te coloro che sarebbero morti di influenza spagnola erano individui profondamente intossicati, che non hanno sopportato, per mancanza di risorse personali, la soluzione radicale veicolata da quel virus?

MENTORE. Come fai a sapere che il veicolo dell'epidemia era un virus? Di questo, che io sappia, non esiste prova formale. Ma di una cosa possiamo essere certi: qualcosa ha intossicato profon-

damente quelle persone tanto da ucciderle, e questo malgrado il tentativo della soluzione-malattia di riportarle a una condizione di omeostasi.

PUPILLO. Che cosa le avrebbe intossicate secondo te?

MENTORE. Di preciso non lo so. Bisognerebbe identificare quale sia l'elemento determinante che tutte quelle persone avevano in comune. Qualcosa nel loro stile di vita che spieghi l'origine della loro profonda intossicazione-denutrizione.

PUPILLO. Ci sono delle ipotesi?

MENTORE. Alcuni studiosi sostengono che a quei tempi perivano soprattutto coloro che avevano preso parte alle prime campagne internazionali di vaccinazione, che imperversavano sia negli eserciti che nelle popolazioni civili.

PUPILLO. Vorresti dire che sarebbero stati i vaccini a causare l'epidemia?

MENTORE. Non lo so con esattezza, ma mi sembra un'ipotesi sensata, considerando la quantità di veleni abitualmente contenuti nei vaccini, soprattutto a quei tempi.

PUPILLO. Tipo?

MENTORE. Microrganismi estratti da tessuti di animali altamente tossici, endotossine ed esotossine di vario genere, antibiotici, proteine eterologhe, materiale genetico e altri tessuti di dubbia provenienza, mercurio, alluminio, detergenti vari, formaldeide... il tutto iniettato direttamente in circolo, aggirando allegramente le difese naturali dell'organismo.

PUPILLO. È spaventoso.

MENTORE. Ammetto che non è una bella prospettiva quella di farsi inoculare un vaccino.

PUPILLO. A dire il vero non è la prima volta che sento affermare, anche da medici, che la vaccinazione sarebbe una pratica non solo pericolosa, ma altresì di dubbia utilità.

MENTORE. Salvo per le case farmaceutiche.



PUPILLO. Ovviamente, ma da lì a credere che i vaccini siano addirittura la causa delle epidemie...

MENTORE. Il mio consiglio è di non credere mai a nulla, e a maggior ragione alle mie elucubrazioni. Cerca di svolgere le tue indagini personalmente: leggi, studia, informati, ma fallo anche al di fuori dei canali abituali. Un buon modo per incominciare può essere ad esempio quello di inserire qualche parola chiave in un motore di ricerca su internet, come ad esempio “vaccini + danni,” oppure “vaccini + mercurio” o altre combinazioni ancora. Mi raccomando però: leggi ogni documento con il dovuto discernimento e senso critico.

PUPILLO. Che mi dici allora dei famosi esperimenti storici che condusse Pasteur: non furono conclusivi nel dimostrare l'efficacia dei vaccini?

MENTORE. Sembra che la quasi totalità degli animali immunizzati da Pasteur, nell'ambito dei suoi famosi esperimenti, non sia sopravvissuta a lungo dopo l'inoculazione. In altre parole: immunizzazione riuscita, animale morto! Comunque, non sto sostenendo che tutte le epidemie siano attribuibili ai danni causati dalle vaccinazioni. Non sarebbe il caso ad esempio dell'Aids, come abbiamo già discusso, anche se le vaccinazioni potrebbero aver contribuito a ridurre notevolmente le risorse immunitarie di molti malati. Come sai, la regola generale quando si è confrontati con un'epidemia è sempre quella di cercare l'elemento intossicante o la carenza nutrizionale che accomuna tutte le persone che si ammalano. Purtroppo, all'interno del paradigma della malattia-problema questo tipo di indagine non viene quasi mai svolta con la dovuta obiettività, poiché si parte sempre dall'assunto ingiustificato che il colpevole sia da ricercare in un qualche microbo malefico.

PUPILLO. Ho l'impressione che se facciamo così tanta fatica ad abbandonare l'attuale visione è perché in fondo ci offre un ottimo alibi: se la causa delle nostre malattie è quasi sempre da ricercare in un ipotetico microbo, al di fuori del nostro controllo, non dobbiamo prenderci la briga di rimettere in questione le nostre abitudini, il nostro stile di vita.

MENTORE. Sì, l'attuale paradigma medico ha tendenza a deresponsabilizzarci, poiché ci nasconde una verità tanto semplice quanto evidente: che le nostre malattie sono sempre e comunque una nostra creazione, ossia il risultato della messa in pratica delle nostre false credenze, delle nostre false teorie della realtà.

PUPILLO. C'è una cosa però che ancora non capisco.

MENTORE. Ti ascolto.

PUPILLO. Sei d'accordo che una persona può morire a causa di un'infezione?

MENTORE. Intendi dire in seguito a un'infezione e a causa di una carenza di risorse?

PUPILLO. Sì, scusami, è quello che volevo dire. Mi stavo chiedendo: per quale ragione l'organismo, se è davvero così intelligente, attiverebbe una soluzione quando non possiede le dovute risorse per attuarla?

MENTORE. Cosa ti fa pensare che non le possieda?

PUPILLO. Il fatto che alla fine muore.

MENTORE. Dovresti chiederti se le risorse presenti quando la soluzione-malattia viene attivata restano sempre disponibili anche durante il suo decorso.

PUPILLO. Che intendi dire?

MENTORE. Intendo dire che solitamente non viene permesso alla malattia di fare il suo corso, senza interferenze.

PUPILLO. A causa della terapia a base di farmaci?

MENTORE. Esatto. A causa dell'assunzione di antisoluzioni le risorse dell'individuo si riducono drasticamente durante il processo di malattia, tanto che alla doccia potrebbe di colpo venire a mancare l'acqua. Tra l'altro, più è grave l'intossicazione-denutrizione a cui deve far fronte l'individuo e maggiore è abitualmente la durata e l'intensità della farmacoterapia, o addirittura della radioterapia, a cui viene sottoposto. In altre parole, minori sono le risorse dell'organismo e maggiore è l'ulteriore salasso di risorse a cui viene sottoposto tramite la somministra-

zione invasiva di antisoluzioni. In queste condizioni, come possiamo stabilire se mancavano davvero le risorse necessarie all'attuazione della soluzione biologica naturale?

PUPILLO. Capisco cosa vuoi dire. A questo punto sono curioso: se tu fossi a capo di una clinica e avessi carta bianca, cosa faresti per migliorare le probabilità di sopravvivenza dei malati gravi?

MENTORE. Lavorerei nella direzione opposta: collaborerei con il processo di malattia cercando di aumentare, anziché diminuire, le risorse del malato.

PUPILLO. E come si fa ad accrescere le risorse del malato?

MENTORE. Prescrivendo un riposo assoluto e un'alimentazione altamente vitale e nutriente, il tutto in un ambiente che sia davvero rassicurante e in grado di veicolare una piena comprensione e accettazione del processo di guarigione in atto. A tutto questo possiamo aggiungere la possibilità di agire sull'intero spettro energovibrazionale del paziente, portando attenzione e consapevolezza non solo al corpo fisico, ma anche ai suoi altri veicoli di manifestazione, che oltre a quello fisico sono egualmente coinvolti nel processo multidimensionale di malattia-guarigione. Che io sappia, la medicina moderna non conosce pressoché nulla del decorso delle soluzioni-malattia in queste condizioni, quando cioè le risorse del paziente vengono massimizzate anziché minimizzate.

PUPILLO. Se ho capito bene, nella tua clinica non ci sarebbero farmaci?

MENTORE. Non escludo che inizialmente ce ne possano essere, ma li riserverei unicamente ai casi estremi, di vera emergenza.

PUPILLO. E a cosa servirebbero i farmaci in questi casi?

MENTORE. Non possiamo escludere che alcune individui si trovino in situazioni di compromissione organica così gravi da non più reggere l'impatto del loro stesso processo di autoguarigione.

PUPILLO. Ti riferisci agli individui che avrebbero ormai raggiunto il centro della famosa spirale viziosa?

MENTORE. Sì, molte persone oggi giorno raggiungono questo infausto traguardo di profonda intossicazione e debilitazione, tanto da rischiare di non più sopravvivere alla soluzione tentata dal loro organismo. Si tratta ovviamente di situazioni limite: se l'organismo non attiva la soluzione muore, se invece l'attiva rischia comunque di morire, ma almeno avrà tentato. Per usare una metafora, immagina che la tua casa stia bruciando. Cosa fai?

PUPILLO. Chiamo i pompieri.

MENTORE. Esatto, i pompieri sono la soluzione che tu attivi per far fronte al problema del fuoco. E come agiscono i pompieri per spegnere le fiamme?

PUPILLO. Sparano sull'abitazione con i loro getti d'acqua ad alta pressione.

MENTORE. E cosa rischia di accadere se i muri della tua casa non sono più abbastanza forti da resistere alla pressione di quei getti?

PUPILLO. I getti pur spegnendo le fiamme potrebbero ridurre la casa a un ammasso di macerie. Come diresti tu: operazione riuscita paziente morto!

MENTORE. Proprio così. I getti d'acqua sotto pressione potrebbero rivelarsi troppo distruttivi se la struttura dell'abitazione è stata oltremodo compromessa da una carenza di lavori di manutenzione. In questo tipo di situazione bisogna stabilire che cos'è in grado di distruggere la casa più velocemente: il fuoco o i getti sotto pressione dei pompieri.

PUPILLO. Nella tua metafora il fuoco corrisponderebbe alle tossine, mentre l'acqua sotto pressione ai microbi che eliminano le tossine, giusto?

MENTORE. Proprio così. I muri pericolanti corrispondono invece al profondo stato di denutrizione dell'organismo. In tali circostanze, ridurre l'azione dei pompieri potrebbe ancora essere la soluzione migliore da adottare onde evitare la distruzione dell'intero edificio. Naturalmente, il bloccaggio parziale o totale

della soluzione-malattia, per mezzo di un farmaco, se non accompagnata da un immediato e profondo processo di nutrizione e rigenerazione, altro non farebbe che peggiorare le cose e ritardare di poco l'inevitabile tracollo.

PUPILLO. Quindi, se ho capito bene, ci sarebbero comunque delle circostanze per le quali consiglieresti l'uso di un farmaco.

MENTORE. Sì, ma si tratta della famosa eccezione che conferma la regola. E la regola è di non assumere farmaci. Considerando il profondo livello di intossicazione-denutrizione di alcuni individui, i loro forti condizionamenti negativi nei confronti della malattia, e le limitate conoscenze cliniche che ancora possediamo nel trattare situazioni ultra critiche con un approccio orientato esclusivamente alle risorse energetiche e nutrizionali, non posso escludere che inizialmente, in alcune circostanze, una strategia mista non si dimostri vincente ai fini della sopravvivenza a lungo termine del paziente.

PUPILLO. Si tratterebbe insomma di bloccare la soluzione radicale per mezzo di un'antisoluzione, così da guadagnare un po' di tempo. Una sorta di strategia paradossale.

MENTORE. Sì, così com'è paradossale usare un chiodo per scacciare un altro chiodo, o piegare maggiormente una sbarra per riuscire a raddrizzarla più facilmente. Allo stesso modo, in certi casi può essere vantaggioso intossicare maggiormente un organismo al fine di bloccare un processo di disintossicazione troppo violento. Un tale approccio deve però partire da una corretta comprensione della dinamica in atto. Il farmaco non viene usato per curare, cosa che non potrebbe mai fare, ma unicamente per ridurre o azzerare l'intensità sintomatica del processo di autoguarigione, così da guadagnare un po' di tempo e promuovere l'acquisizione di maggiori risorse.

PUPILLO. Tornando alla metafora dell'incendio, se ho inteso correttamente il farmaco servirebbe solo a ridurre un po' la pressione degli idranti.

MENTORE. Esattamente. Il problema è che allo stesso tempo aumenta anche la forza delle fiamme, dato che i farmaci sono a

loro volta altamente tossici. Ma alle volte, in situazioni governate da equilibri artificiali, altamente instabili, può essere vantaggioso usare un artificio per mantenere momentaneamente in vita la persona e cercare poi di promuovere un equilibrio più stabile e naturale. Ci tengo però a sottolineare, ancora una volta, che si tratta di situazioni davvero estreme. Abitualmente le nostre risorse sono ampiamente sufficienti per superare con successo le numerose soluzioni biologiche attivate dal nostro organismo, in particolar modo se la guarigione viene favorita da un riposo completo e da un abbondante apporto energetico, in grado di promuovere un'intensa rigenerazione dei tessuti cellulari compromessi.

## SINTESI DEL CAPITOLO

*Se dei microrganismi fossero davvero in grado di infettare e uccidere degli individui perfettamente sani, la razza umana si sarebbe estinta ormai da un pezzo.*

*I virus sono entità non viventi, equiparabili a dei solventi biologici, che le cellule utilizzano per dissolvere le strutture degeneri.*

*I vaccini sono strumenti impropri, poiché ci rendono immuni dalle soluzioni che il nostro stesso organismo mette in atto per autoguarirsi. Sono anche strumenti pericolosi, a causa dei numerosi contaminanti e tossine che abitualmente contengono.*

*Secondo l'ipotesi della malattia-soluzione, la causa di un'epidemia è sempre da ricercare in un elemento intossicante o in una carenza nutrizionale che accomuna le persone che si ammalano. Secondo il dogma imperante della malattia-problema, la causa di un'epidemia è invece quasi sempre da ricercare in un presunto microbo patogeno.*

*Per migliorare le probabilità di sopravvivenza di un malato la migliore strategia consiste nel collaborare con il processo di malattia-guarigione, cercando di aumentare, anziché diminuire, le risorse dell'organismo. A tal fine, si può prescrivere un riposo assoluto e un'alimentazione vitale e nutriente, il tutto in un ambiente rassicurante in grado di veicolare una piena comprensione del processo di guarigione in atto.*

## 11. CAUSALITÀ

*La malattia è sempre riconducibile a una scelta libera della coscienza di alterare sensibilmente il rapporto armonico tra il proprio ambiente interiore e l'ambiente esteriore.*

PUPILLO. Riassumendo quello che hai detto, i microbi farebbero il loro lavoro con molta efficacia, fintanto che sono disponibili le necessarie risorse, ma col tempo, se l'individuo continua a intossicarsi, a bloccare le crisi di disintossicazione della soluzione-malattia e denutrirsi attraverso un apporto alimentare inadeguato, si raggiunge il famoso centro della spirale viziosa, cioè il limite del collasso strutturale. In questa situazione si può forse ancora intervenire, magari con una strategia estrema, di natura paradossale, bloccando la soluzione finale, quella di tipo radicale, quella che con molta probabilità libererebbe la coscienza da un veicolo fisico ormai logoro e degenerare. Ma tale strategia può avere un senso solo se prontamente seguita da un intenso processo di riacquisizione delle risorse perdute, ad esempio tramite un'alimentazione ricca in micronutrienti essenziali. Dico bene?

MENTORE. Sì, ritengo però che nella misura in cui miglioreremo la nostra fiducia nell'intelligenza e pertinenza delle strategie biologiche attuate dal nostro organismo, il bloccaggio delle soluzioni, anche di quelle più radicali, non sarà più necessario. Probabilmente, la migliore strategia risulterà ancora essere quella di semplicemente collaborare con il processo di guarigione in atto, assicurando il malato e operando unicamente nella direzione di un accrescimento delle sue risorse psicofisiche e mentali. Inoltre, nella misura in cui il paradigma della malattia-



soluzione verrà considerato con maggiore obiettività, senza i pregiudizi della moderna germofobia, sempre meno persone si troveranno con degli organismi tanto debilitati e destrutturati da dover poi temere di non sopravvivere alle proprie crisi di auto-guarigione.

PUPILLO. Quindi, in sostanza, continui a sostenere che tutti i microbi siano sempre e comunque delle soluzioni.

MENTORE. Più esattamente, continuo a non escluderlo. *In dubio pro reo.*

PUPILLO. Ancora non sono convinto. Posso ipotizzare che la spagnola sia stata provocata dai veleni delle prime campagne di vaccinazione internazionale, e addirittura che l'Aids possa originare anch'esso da un problema tossicologico, ma come la metti con le innumerevoli malattie veicolate da batteri o virus la cui contagiosità è stata ampiamente verificata sulla base delle tre regole di Koch?

MENTORE. Per rispondere alla tua domanda in modo davvero esauriente avresti bisogno di una persona molto competente nelle questioni tecniche di microbiologia ed epidemiologia, che accetti di porsi con onestà intellettuale il problema di come rileggere le conclusioni abituali della medicina ufficiale sulla base del nuovo paradigma della malattia-soluzione. Si tratta di un vero e proprio programma di ricerca che nessun istituto o università, che io sappia, sta oggi giorno promuovendo. Per quanto mi riguarda, posso solo cercare di evidenziare quegli aspetti della questione che mi sembrano più significativi. Innanzitutto, va detto che moltissime malattie, che per lungo tempo furono ritenute contagiose, di fatto non lo sono mai state.

PUPILLO. Come lo scorbuto?

MENTORE. Sì, lo scorbuto è un esempio da manuale. Nelle malattie tipiche da denutrizione posso ancora citarti il *beriberi*, causato da una carenza di *vitamina B<sub>1</sub>*, o la *pellagra*, causata da un deficit di un altro micronutriente, la *niacina*. Queste malattie furono a torto ritenute, per moltissimi anni, di natura infettiva, e si sarebbero potute facilmente evitare astenendosi da pratiche

stupide come la pastorizzazione del latte, che tra le altre cose distrugge la vitamina C, o la raffinazione di certi cibi, come pane e riso, che li priva di micronutrienti quali ad esempio la vitamina B<sub>1</sub>, o se certe popolazioni che vivevano in situazioni di notevole povertà avessero avuto accesso a diete più variate, come nel caso della pellagra che si manifestava tipicamente in quelle società rurali che si cibavano quasi esclusivamente di granoturco, nel quale la niacina è per l'appunto assente. Quindi, là dove i medici si illudevano di vedere agenti patogeni, il vero problema era unicamente una carenza nutritiva. Ma la storia della medicina è costellata anche da epidemie, a torto ritenute infettive, la cui causa era invece di tipo tossicologico. Tale fu il caso ad esempio della *legionellosi*, che era solo una forma di polmonite che si manifestava in soggetti particolarmente intossicati e/o debilitati, come forti fumatori, trapiantati in terapia immunosoppressiva, persone anziane, ecc. Un altro esempio tipico, sebbene poco conosciuto, è quello dell'epidemia dello *Smon*, che colpì il Giappone circa cinquanta anni fa, uccidendo migliaia di persone. Questa presunta epidemia contagiosa si rivelò poi essere causata da quegli stessi farmaci che venivano somministrati nella sua terapia, contenenti una sostanza particolarmente tossica: il *clioquinol*. Ovviamente, si potrebbe andare avanti a lungo citando malattie presunte contagiose la cui causa si rivelò poi essere un'intossicazione, spesso di natura iatrogena, o una qualche forma di denutrizione. L'Aids rischia solo di essere l'ultimo terribile esempio di una lista di questo genere. È chiaro che quando incolpiamo un microbo di essere la causa di una malattia, la quale ha invece tutt'altra origine, le cure che vengono poi propinate ai malati non possono che aggravare, a volte anche irrimediabilmente, la loro già critica situazione.

PUPILLO. Sì, in fondo abbiamo già discusso di tutto questo, da diverse angolature.

MENTORE. Già, ma se lo ripeto è per renderti attento al fatto che la tendenza della moderna ricerca medica è quella di cercare a tutti i costi un microbo responsabile per ogni malattia, anche quando non esiste nessuna evidenza a riguardo, cioè anche

quando nessuna delle tre regole di Koch è stata verificata. Un esempio clamoroso è il tentativo di dimostrare, contro ogni evidenza, che il cancro sia causato da dei virus.

PUPILLO. Il cancro? Non capisco, che io sappia non è mai stato contagioso.

MENTORE. Ottima osservazione, alla quale potresti aggiungere che le cellule cancerose solitamente non muoiono, ma piuttosto si moltiplicano in abbondanza, contrariamente a quello ci si aspetterebbe dall'azione di un solvente virale. Ma questo non sembra scoraggiare i moderni virologi che ogni giorno inventano nuove stranezze per riuscire a sottomettere a tutti i costi la realtà alle loro teorie, alle quali non vogliono rinunciare. Ad esempio, la moderna virologia ha inventato entità esotiche come i *virus lenti*, misteriosamente attivi nell'organismo, ma solo a distanza di anni, o i *virus difettivi*, che pur non riuscendo a moltiplicarsi ciò nondimeno possono provocare il cancro, o ancora i tristemente famosi *retrovirus*, che pur moltiplicandosi non ucciderebbero le cellule, ma genererebbero tumori e sindromi da immunodeficienza.

PUPILLO. A quanto pare i virologi moderni non sembrano curarsi molto del famoso *criterio di semplicità di Occam!*

MENTORE. Hai ragione, molte delle loro teorie, inutilmente complicate e secondo me poco coerenti, scarseggiano in quanto a *potere esplicativo*. A tal proposito, il virologo *Peter Duesberg* ha definito i virus lenti il peccato originale della moderna virologia, una vera e propria invenzione che non è mai stato possibile riconciliare con quanto si conosce a proposito del meccanismo di produzione dei virus e del funzionamento del sistema immunitario. Ma la continua invenzione di nuove entità biologiche è ovviamente necessaria se si vuole giustificare a tutti i costi, oltre ogni ragionevolezza, il pregiudizio che a ogni malattia deve corrispondere un microbo patogeno, meglio ancora se un virus. Ecco perché medici, microbiologi, virologi, infettologi, epidemiologi e altri operatori del settore sanitario, hanno a che fare con entità sempre più evanescenti e fantomatiche, tanto

strane e improbabili da non più necessitare di soddisfare le tre venerande e logicissime regole di Koch.

PUPILLO. D'accordo, ma lasciando stare le possibili perversioni della moderna virologia, sei d'accordo che esistono malattie infettive che invece soddisfano ampiamente le tre regole? Per esempio la *tubercolosi*, il cui bacillo fu scoperto dallo stesso Koch?

MENTORE. In altre parole, mi stai chiedendo: essendo che le tre regole di Koch sembrano essere soddisfatte nel caso del famoso *mycobacterium tuberculosis*, detto anche, semplicemente, *bacillo di Koch*, come possiamo sostenere che esso non sia la *causa* della tubercolosi?

PUPILLO. Esatto, come possiamo? E soprattutto, come possiamo in questo caso ritenere che il bacillo sia una soluzione, anziché un problema?

MENTORE. Non so se te ne sei accorto, ma è da un po' che stiamo discutendo sempre della stessa cosa. A questa domanda ti ho già risposto affermando che sono le condizioni del terreno biologico a determinare primariamente la possibilità di un episodio infettivo. *L'infezione è un effetto, non una causa.*

PUPILLO. E la causa, anche nel caso della tubercolosi, sarebbe sempre una denutrizione-intossicazione?

MENTORE. Esattamente.

PUPILLO. Quindi lo stesso Koch non avrebbe verificato pienamente la sua terza regola, nemmeno nel caso della tubercolosi?

MENTORE. Lo ha fatto, ma su soggetti che erano solo apparentemente sani, il cui terreno biologico era già stato compromesso. Ricordi l'osservazione di Claude Bernard, sul fatto che le infermiere, malgrado il loro livello di esposizione al bacillo, raramente si ammalavano? A quanto pare sulle infermiere la terza regola non si applicava.

PUPILLO. Dunque, secondo te, anche la tubercolosi sarebbe guaribile con del semplice riposo e una migliore nutrizione?

MENTORE. Certamente. Un esempio storico è quello del *dott. Max Gerson*, un medico tedesco che ai tempi della Germania pre-hitleriana aveva elaborato una semplice terapia nutrizionale (la cosiddetta dieta Sauberbruch-Gerson) per il trattamento della tubercolosi. Ma come puoi immaginare, questa forma di terapia rappresentava una minaccia per il vigente paradigma medico e le relative “terapie” a base di farmaci, così fu pesantemente ostacolata e boicottata.

PUPILLO. Se ho capito bene, secondo te sarebbe un dato di fatto che ogni microrganismo, anche quelli che apparentemente avrebbero verificato la terza regola di Koch, sia di fatto un’entità utile al nostro organismo.

MENTORE. Non proprio. Non sto sostenendo che ogni microbo si comporti sempre e necessariamente come una soluzione biologica, per ogni singolo organismo, in ogni singola circostanza. Si tratta unicamente di un’ipotesi di lavoro, supportata da una certa logica, che è necessario esplorare fino in fondo, al fine di delimitarne il campo di applicabilità.

PUPILLO. Non sono sicuro di seguirti.

MENTORE. A rigore di logica, quando abbiamo a che fare con un microbo ci sono due sole possibilità: o il microbo è il veicolo di una soluzione biologica, utile o potenzialmente utile a quell’organismo in quel momento, oppure non lo è. Spero che sarai d’accordo con me nel ritenere che la classe dei microbi-soluzione non sia vuota, ma contenga alcuni esemplari noti.

PUPILLO. Come i batteri della flora intestinale?

MENTORE. Per esempio, e più generalmente tutti quei microbi che sono in grado di nutrirsi delle sostanze di scarto del nostro metabolismo, di smantellare i tessuti degeneri, favorendo i lavori di ricostruzione e i processi di disintossicazione, anche tramite sintomi evidenti quali ad esempio il vomito, la diarrea, il muco nasale, l’espettorazione, la sudorazione e la febbre, solo per citarne alcuni.

PUPILLO. Se i sintomi di cui parli non uccidono il malato, posso accettare di considerare questi microbi delle soluzioni, se non altro in linea di principio.

MENTORE. Se vuoi una conferma più pratica, la prossima volta che ti ammali, ad esempio di una semplice influenza, lascia che la malattia faccia il suo corso, senza usare farmaci e alimentandoti unicamente di cibi nutrienti e disintossicanti. Mantieni inoltre una mente calma e rilassata, fiducioso che il processo biologico in atto stia avvenendo per il tuo massimo bene. Poi concediti un breve periodo di convalescenza, come quelli che prescrivevano saggiamente i medici di una volta, e infine esegui un auto-check-up. Dopo esserti ascoltato e osservato attentamente chiediti: “Come mi sento? Meglio o peggio di come stavo prima della malattia?” Secondo la mia esperienza, scoprirai di sentirti meglio: più pulito, più lucido, più luminoso, più sgonfio, più ottimista e con maggiore energia vitale. E se sei un buon osservatore potrai anche accorgerti di essere leggermente ringiovanito. Questi e molti altri segnali sono la conferma che il processo patologico era di fatto una vera e propria soluzione biologica, che ha ripristinato il più alto livello di salute e benessere possibili in quel momento, date le risorse a tua disposizione.

PUPILLO. Va bene, diciamo che sono d'accordo.

MENTORE. Bene, la classe dei microbi-soluzione non è dunque vuota. D'altra parte, logicamente parlando, non possiamo nemmeno escludere l'esistenza di microbi che, *strictu sensu*, non costituirebbero delle soluzioni.

PUPILLO. E in questo caso avremmo a che fare con dei microrganismi pericolosi per la salute umana, giusto?

MENTORE. Stai correndo troppo. Se qualcuno non è tuo amico questo non significa che sia necessariamente tuo nemico.

PUPILLO. Hai ragione, potrebbe non avere nessuna opinione nei miei confronti.

MENTORE. Esatto, l'antico slogan dei tempi delle crociate “Chi non è con noi è contro di noi!” è del tutto privo di fondamento

logico. Un microbo può benissimo relazionarsi in modo neutro nei confronti del nostro corpo, senza che il suo agire sia né particolarmente utile né particolarmente dannoso.

PUPILLO. La medicina ufficiale riconosce l'esistenza di entità biologiche di questo tipo?

MENTORE. Certamente. Solitamente vengono chiamati *microbi orfani*.

PUPILLO. Orfani in che senso?

MENTORE. Nel senso di sprovvisti di una malattia. Ma rassicurati, la maggior parte dei medici ortodossi ritiene che sia solo una questione di tempo: prima o poi ogni microbo orfano troverà il suo genitore-malattia, così li si potrà finalmente incolpare di qualcosa.

PUPILLO. Ho l'impressione che siano leggermente ossessionati.

MENTORE. Già, ma tornando al nostro ragionamento, se un microbo non veicola una soluzione utile, allora o è neutro oppure...

PUPILLO. ... è il veicolo di un problema?

MENTORE. Sì, o meglio: è il veicolo di una soluzione che in quel momento si contrappone a un nostro obiettivo. Ma il punto è sempre lo stesso: di quale obiettivo stiamo parlando? Se si tratta di evitare sistematicamente, costi quel che costi, ogni processo di malattia, inclusa la morte biologica, indipendentemente dal nostro stato effettivo di salute, allora, in effetti, la classe dei microbi-problema diventa davvero numerosa. Ma è questo che vogliamo veramente?

PUPILLO. Non credo, poiché come mi hai spiegato una "salute" fatta di assenza di malattia non è un obiettivo tecnicamente raggiungibile.

MENTORE. Esatto, essendo che una vera salute è un equilibrio dinamico che può essere raggiunto e stabilmente conservato solo per mezzo di un adattamento continuo all'ambiente esterno, e che le malattie, in particolar modo quelle veicolate dai microbi,

sono strumenti essenziali per l'armonizzazione del nostro ambiente interiore con quello esteriore.

PUPILLO. Seguo la logica delle tue argomentazioni, ma ciò non toglie che una parte di me continua a credere che i microbi siano la causa delle malattie.

MENTORE. Quella parte di te ha in parte ragione, ma solo in parte. Dobbiamo aiutarla ad allargare un po' di più la sua prospettiva. Innanzitutto chiediti: qual è il significato che attribuisce all'affermazione che "i microbi sono la *causa* delle malattie"? Cosa intendi esattamente con il termine "causa"? I microbi sono ovviamente i veicoli di molte malattie e le malattie sono soluzioni biologiche. Ma questo non significa che i microbi ne siano la causa. Hai mai sentito parlare dell'*effetto domino*?

PUPILLO. Ti riferisci al gioco che consiste nel mettere delle tessere di un domino tutte in piedi, in fila, una vicina all'altra, così che quando si fa cadere la prima addosso alla seconda, la seconda cade addosso alla terza e così via, fino a che non cade anche l'ultima?

MENTORE. Esatto. Se per un momento restringiamo il campo della nostra visuale e osserviamo attentamente una sola tessera, ad esempio la diciannovesima, possiamo avere l'impressione che ciò che determina la sua caduta sia la caduta della diciottesima tessera. Ma se osserviamo le cose da una prospettiva più ampia scopriamo che la vera causa non è la caduta della diciottesima tessera, bensì la caduta della prima, che a sua volta viene spinta dal dito del giocatore.

PUPILLO. Così però possiamo andare avanti all'infinito: potrei aggiungere che se il dito ha spinto la prima tessera è perché un flusso nervoso ne ha determinato la contrazione muscolare.

MENTORE. Hai ragione, e ti incoraggio ad andare avanti: il flusso nervoso, a sua volta, da cosa è stato determinato?

PUPILLO. Da un comando del cervello.

MENTORE. E il comando del cervello?

PUPILLO. Non saprei, dal comando di un ipotetico paracervello?



MENTORE. Diciamo di sì, e poi?

PUPILLO. Probabilmente, in ultimo si arriva alla coscienza nuda e cruda.

MENTORE. Esattamente, e nominando la coscienza arrivi anche all'ultimo anello concepibile della catena causale, alla *causa prima*, costituita da una scelta libera, non predeterminata, creativamente agita.

PUPILLO. E quale sarebbe questa scelta della coscienza il cui effetto sarebbe la malattia?

MENTORE. Una qualsiasi scelta che la porta ad alterare sensibilmente il suo stato di salute, vale a dire l'equilibrio delle sue funzioni interne e il suo grado di armonizzazione con l'ambiente esteriore.

PUPILLO. Questa alterazione, se ho capito bene, sarebbe sempre riconducibile a un processo di intossicazione-denutrizione.

MENTORE. Sì, attraverso il nostro libero agire possiamo promuovere uno stato di intossicazione-denutrizione del nostro organismo, che a sua volta produrrà l'effetto di una malattia, la quale tenterà di ristabilire l'equilibrio perduto, o di costruirne uno nuovo. Ma puntualmente ci dimentichiamo della portata delle nostre scelte e azioni, e così confondiamo cause ed effetti.

PUPILLO. Credo di capire cosa intendi.

MENTORE. Consentimi una metafora. Immagina un villaggio i cui abitanti, col passare del tempo, si trovano a produrre una quantità sempre crescente di rifiuti, a causa del loro stile di vita. Un bel giorno il sindaco decide di costruire una discarica, alla periferia del villaggio, nella quale concentrare la totalità degli scarti giornalmente prodotti. Grazie alla discarica le strade tornano pulite e la vita degli abitanti può nuovamente andare avanti, senza apparenti problemi. Ma la produzione di rifiuti non accenna a diminuire, e così pure le dimensioni della discarica, che col passare degli anni finisce col circondare l'intero villaggio. Tanto che una mattina, un'abitante dello stesso, aprendo la finestra di casa e annusando il pesante tanfo

nell'aria, si mette a gridare: "Non riesco più a respirare, la discarica ci sta uccidendo tutti!" Che ne pensi di questa sua imprecazione?

PUPILLO. Be', lo capisco, non deve essere piacevole vivere circondati da una discarica zeppa di rifiuti nauseabondi.

MENTORE. Nauseabondi e infetti.

PUPILLO. Infetti da cosa?

MENTORE. Da miriadi di batteri e altri microrganismi che si occupano di decomporre quei rifiuti tossici.

PUPILLO. Quindi la discarica sarebbe la metafora di una sorta di focolaio infettivo?

MENTORE. Esatto, oppure di una grossa massa tumorale cresciuta oltre misura. Ma per tornare al grido disperato di quell'abitante, se da una parte possiamo comprendere la sua preoccupazione per le dimensioni assunte col tempo dalla discarica, che lentamente ma inesorabilmente rischia di uccidere la gente del villaggio, dall'altra possiamo osservare che sta commettendo un grossolano errore di valutazione: *sta scambiando un effetto per un causa.*

PUPILLO. Come nel caso dell'effetto domino?

MENTORE. Proprio così. Aprendo la finestra quella mattina, quello che avrebbe dovuto gridare è: "Non riesco più a respirare, ma ringrazio la discarica che ci ha permesso a tutti di sopravvivere così a lungo!"

PUPILLO. Suona strano, quasi demenziale.

MENTORE. In un modo in preda alla confusione la sanità mentale può apparire come follia.

PUPILLO. A causa del solito ribaltamento di prospettiva?

MENTORE. Già, perché vedi, la vera ragione del disagio di quegli abitanti non è la discarica in quanto tale, ma la loro scelta di adottare uno stile di vita che promuove una crescita incontrollata dei loro rifiuti. La discarica è solo una conseguenza di quella scelta: una strategia-soluzione che è stata

attivata al fine di permettere all'organismo-villaggio di adattarsi al meglio alla presenza di così tanti veleni nel loro habitat, confinandoli in una regione circoscritta. In questo modo l'intero organismo-villaggio ha potuto continuare a espletare le sue funzioni primarie, senza affogare nei rifiuti tossici.

PUPILLO. Se ho capito bene, grazie alla malattia-soluzione della discarica l'organismo-villaggio ha potuto eliminare dal suo centro vitale i veleni in eccesso, ma per farlo ha dovuto sacrificare il suo organo-periferia.

MENTORE. Esattamente. Converrai allora che scambiare la discarica per la causa del problema sia un errore alquanto grossolano, equivalente a scambiare una soluzione per un problema.

PUPILLO. Ma possiamo davvero paragonare i tumori a delle discariche biologiche?

MENTORE. È un'ipotesi interessante che andrebbe attentamente valutata. Numerosi ricercatori hanno rilevato nella dissezione dei tumori la presenza di sostanze altamente tossiche, metalli pesanti e altri veleni industriali, compatibilmente con l'idea che un tumore sia una sorta di deposito di cellule morte, altamente velenose, che per mancanza di sufficienti risorse il corpo non sarebbe in grado di eliminare. La cosa interessante è che l'attività microbica sembra svolgere un ruolo essenziale nel successivo processo di riduzione e smaltimento delle discariche tumorali.

PUPILLO. Be', se è vero che i microbi svolgono nel nostro corpo la funzione di spazzini specializzati, mi sembra abbastanza logico.

MENTORE. Nell'ambito della cosiddetta ricerca ufficiale, una conferma in questa direzione è stata apportata dal lavoro della dottoressa *Sara Arab* e collaboratori,<sup>16</sup> che somministrando a

---

<sup>16</sup> Sara Arab, James Rutka, and Clifford Lingwood, *Verotoxin Induces Apoptosis and the Complete, Rapid, Long-Term Elimination of Hu-*

una popolazione di topi affetti da un tumore cerebrale “maligno” una singola bassa dose di una particolare tossina estratta dai batteri “patogeni” *Escherichia Coli*, ne ha provocato la totale e sistematica regressione in pochi giorni.

PUPILLO. Quindi, infettando i topi con la tossina batterica, li avrebbero guariti dal tumore?

MENTORE. Non guariti dal tumore, poiché il tumore, in quanto tale, era già una strategia utile. Le tossine batteriche hanno solo permesso di completarla, dissolvendo con maggiore efficacia i veleni contenuti nella discarica.

PUPILLO. Perciò secondo te non avrebbe senso eliminare, ad esempio chirurgicamente, un tumore?

MENTORE. Diciamo che non ha molto senso eliminare una discarica se prima non ci si è assicurati di aver risolto il problema a cui la discarica offriva temporaneamente soluzione. Ma questo ovviamente dipende anche dalle dimensioni assunte dalla discarica e dalla sua localizzazione all’interno dell’organismo.

PUPILLO. Immagino che di regola quello che bisognerebbe fare è cominciare col ridurre la produzione giornaliera di rifiuti.

MENTORE. Concordo. In termini biologici questo significa ridurre l’apporto di tossine e aumentare parallelamente l’apporto di nutrienti, ad esempio per mezzo di un’alimentazione vitale e ricca di soluzioni batteriche, in grado di ripulire e rivitalizzare l’organismo. Così facendo, la dimensione della discarica può diminuire in modo graduale e naturale, dall’interno, senza interventi medici invasivi, e in ultimo scomparire, nella misura in cui viene meno la sua funzione di valvola di scarico tossicologica. Questo rapporto tra cancro e intossicazione dell’organismo è stato compreso da numerosi medici. Un esempio significativo è quello della dottoressa svizzera *Catherine Kousmine*, che attraverso

---

*man Astrocytoma Xenografts in Nude Mice*, Oncology Research, Volume 11, pp. 33-39, 1999.

un'attenta sperimentazione sui topi realizzò che le neoplasie potevano essere curate semplicemente migliorando la qualità dell'apporto nutrizionale. Alle stesse conclusioni arrivò anche il già citato dott. *Max Gerson*, che tra l'altro presentando nel 1949 al congresso americano i suoi numerosi casi di guarigione, ottenuti attraverso un approccio essenzialmente nutrizionale, per una manciata di voti non riuscì ad ottenere i finanziamenti per la sua ricerca, che furono invece attribuiti ai sostenitori dell'approccio chemioterapico e radioterapico.

PUPILLO. Per tornare ai microbi, riassumendo quello che hai detto, nessun microrganismo potrà mai, secondo te, essere ritenuto la causa di una malattia, dato che la presenza dei microbi nell'organismo è sempre e solo una conseguenza della condizione del nostro terreno biologico, il quale, a sua volta, è una conseguenza delle nostre scelte di vita, giusto?

MENTORE. Sì, questo è il punto. Noi umani ci siamo evoluti in miliardi di anni. In questo lunghissimo periodo di tempo siamo riusciti a tessere un'immensa rete di alleanze con i nostri amici, i microbi, nostri simbiotici, ancora oggi onnipresenti in ogni aspetto della vita biologica di questo pianeta. Questa rete di alleanze si è consolidata attraverso la creazione di uno specifico terreno biologico: una complessa struttura che funziona con modalità sia attive che passive. Le modalità attive corrispondono, tipicamente, al funzionamento del cosiddetto sistema immunitario, in grado di eliminare attivamente quei microrganismi e quelle sostanze con le quali non possiamo cooperare utilmente in quel momento. Le modalità passive si esprimono invece quando il sistema immunitario lascia passare i microrganismi ritenuti utili, a cui viene permesso di moltiplicarsi (o di replicarsi, nel caso dei virus) nutrendosi dei materiali di scarto messi a loro disposizione. Questo delicato equilibrio tra il nostro ambiente interiore e l'ambiente esteriore è stato costruito al prezzo di numerosi sacrifici adattativi, nell'arco di una lunga evoluzione biologica, e la buona notizia è che se l'umanità è ancora oggi presente sul pianeta, più numerosa che mai, ciò significa che la nostra sfida evolutiva è

stata coronata da successo, che la nostra specie è riuscita a creare un equilibrio stabile con le diverse specie presenti sul pianeta, e in particolar modo con i microbi.

PUPILLO. Questo equilibrio potrebbe però alterarsi.

MENTORE. Sì, la caduta di un meteorite o un aumento improvviso dell'attività solare potrebbero sconvolgere l'intero ecosistema planetario e portare l'umanità sull'orlo dell'estinzione.

PUPILLO. Stavo pensando, più semplicemente, alla comparsa di un qualche microbo assassino! Fino a oggi ce l'abbiamo fatta, è vero, però nulla ci garantisce che in futuro gli equilibri non possano alterarsi e che non ci troveremo a combattere contro qualche microentità altamente mortifera.

MENTORE. Ovviamente non lo possiamo escludere, anche se mi sembrerebbe più esatto definire "altamente mortiferi" quei nostri comportamenti che ci porterebbero ad alterare oltre ogni limite sostenibile il nostro equilibrio con l'ambiente, sia per mezzo di veleni industriali (ambiente esteriore) che di farmaci (ambiente interiore), promuovendo non solo la scomparsa dei nostri alleati microbici di sempre, essenziali al buon funzionamento del nostro ecosistema organico, ma altresì lo sviluppo di ceppi mutanti, dall'azione radicale, con i quali non siamo (ancora) in grado di relazionarci costruttivamente. In questo modo, persistendo in questi nostri comportamenti poco ragionevoli, possiamo facilmente giungere alla rottura di un'antica alleanza, cioè alla soglia di una grave crisi evolutiva che nel peggiore dei casi potrebbe addirittura risultare in un *evento di livello estintivo!*

PUPILLO. Quindi, a voler essere rigorosi, nemmeno dovremmo dire che l'intossicazione-denutrizione sia il problema a cui la malattia cerca di porre rimedio, quanto piuttosto la nostra scelta di promuovere ad oltranza una tale condizione.

MENTORE. Senz'altro, dato che l'intossicazione-denutrizione, salvo eccezioni, è il risultato di una scelta comportamentale, e in tal senso è equiparabile a un effetto. Quando parliamo del

problema dell'intossicazione-denutrizione quello che ovviamente dobbiamo intendere è "ciò che promuove l'intossicazione-denutrizione."

PUPILLO. Vale a dire la scelta infelice di intossicare e denutrire sia il nostro terreno biologico che il nostro habitat?

MENTORE. Sì, una scelta che è figlia di una visione del mondo altamente conflittuale, di cui l'intossicazione-denutrizione è un semplice effetto collaterale.

PUPILLO. D'accordo, però il fatto che un'intensa attività microbica sia l'effetto della mia intossicazione-denutrizione, la quale, a sua volta, è la conseguenza del mio rapporto conflittuale con la realtà, non implica che io debba necessariamente ritenerla una soluzione.

MENTORE. Non necessariamente. Come ti ho già fatto notare, tutto dipende dal tuo obiettivo.

PUPILLO. Il mio obiettivo è quello della sopravvivenza biologica.

MENTORE. Costi quel che costi? Voglio dire: anche a scapito della tua lucidità mentale e della tua funzionalità?

PUPILLO. Non saprei.

MENTORE. "Non saprei" è un'ottima risposta. Abbiamo già parlato della soluzione morte come di una valvola di scarico evolutiva, che impedisce di trasformarci tutti in zombie in stato avanzato di putrefazione. Tutto dipende dal livello di degrado raggiunto dal nostro organismo: se ci siamo spinti oltre il punto di non ritorno, la soluzione-morte è da accogliere con gioia, perché ci libera da una prigione ormai inabitabile e altamente dolorosa. Ma si tratta ancora una volta di situazioni estreme. Perché spingerci fino a chiedere ai nostri amici microscopici di farci il favore di mettere fine alla nostra esistenza?

PUPILLO. Hm... qualcosa ancora non mi convince. Ricapitolando, ci sarebbe la categoria dei microbi cosiddetti amici, quelli che veicolano dei processi utili e facilmente sostenibili del nostro organismo, il cui decorso è, diciamo,

sempre benigno. Tra questi sono disposto a includere molti microrganismi considerati a torto dalla medicina moderna come nocivi. Ci sarebbe poi la categoria dei microbi orfani, ma data la loro neutralità su di loro c'è ben poco da dire, almeno fino a quando non gli si troverà un genitore. Abbiamo poi discusso dell'ipotetica categoria dei microbi killer, capaci di moltiplicarsi in un organismo perfettamente sano e sterminarlo, ma come mi hai giustamente fatto notare, se siamo ancora qui come umanità e non ci siamo estinti, ciò dimostra che tali mostruosità esistono solo nella fervida immaginazione di certi scrittori di Hollywood, almeno per il momento. Resta però la categoria dei microbi che potremmo definire *opportunistic*, in grado cioè di cogliere l'opportunità di una nostra debolezza e/o intossicazione per farci fuori senza pietà. Se non sbaglio, anche la medicina ufficiale ne parla, affermando che i microbi opportunistici non causerebbero abitualmente le malattie, ma che nell'eventualità di un indebolimento dell'organismo, o del sistema immunitario, attaccherebbero l'individuo senza pietà, compromettendone ulteriormente lo stato di salute. Come la mettiamo in questo caso?

MENTORE. Penso che i microbi opportunistici, come indica il loro nome, rappresentino una magnifica opportunità!

PUPILLO. Opportunità per chi scusa, per noi o per loro?

MENTORE. Per entrambi.

PUPILLO. Anche in questo caso te la senti di sostenere che si tratterebbe di soluzioni?

MENTORE. Credo ormai di avertelo ripetuto *ad nauseam*, ma lo faccio volentieri ancora una volta: se il nostro degrado oltrepassa un certo limite, allora l'opportunità della morte biologica non può essere accolta che con gratitudine, e i microbi spazzini che ci facilitano la dipartita andrebbero ringraziati. D'altra parte, in situazioni un po' meno estreme l'azione dei microbi opportunistici, per critica che possa sembrare, ha sempre come scopo quello di tentare di promuovere dei nuovi equilibri, sia costruendo delle nuove alleanze, sia ristabilendo



quelle che sono andate perdute. E comunque, se ci pensi, tutti i microbi sono opportunistici, nel senso che tutti colgono l'opportunità di un rapporto simbiotico con il nostro organismo.

PUPILLO. Potresti farmi qualche esempio?

MENTORE. Certamente. Innanzitutto, ricordarti che la salute, in quanto stato ideale di massima funzionalità e benessere di un organismo (da intendersi anche come condizione di massima nutrizione e minima tossicità) è definibile solo in termini relativi, cioè in relazione a un determinato ambiente. Ora, gli elementi necessari a sostenere la vita sono distribuiti con una certa uniformità sull'intero pianeta. Ciò nondimeno, ci possono essere delle differenze anche significative tra le diverse regioni geografiche e le relative popolazioni. Ecco perché quando un turista sbarca dopo poche ore di aereo in un paese lontano migliaia di chilometri dal suo, ed entra in contatto con la flora microbica locale (ad esempio tramite l'acqua e il cibo) con buona probabilità si ammalerà.

PUPILLO. Mi torna in mente una fastidiosa infezione intestinale che mi sono beccato una volta in un villaggio di vacanza. Quando ero partito stavo perfettamente bene, poi, arrivato sul posto, nel giro di poche ore mi sono ammalato, a causa dei microbi presenti nella frutta e verdura di quel paese. Mi sembra un perfetto esempio di verifica della terza regola di Koch: un organismo sano entra in contatto con un agente microbico e in poco tempo sviluppa la malattia. Non mi dirai che anche in questo caso il microbo non sarebbe da ritenersi responsabile, e che la colpa è tutta mia, che ho preso l'aereo!

MENTORE. È proprio così invece, anche se preferisco pensare alla cosa in termini di responsabilità, anziché di colpa. Se non avessi preso l'aereo e avessi viaggiato a piedi, o a cavallo, l'infezione intestinale probabilmente non te la saresti "presa."

PUPILLO. Non capisco, cosa c'entra l'aereo?

MENTORE. C'entra perché con l'aereo hai potuto trasportare in poche ore il tuo organismo da una regione all'altra del globo, dove la flora microbica locale è assai diversa rispetto a quella

alla quale sei abituato. Così, il tuo organismo non ha avuto il tempo di adattarsi e costruire gradatamente le necessarie alleanze con i suoi nuovi amici. Detto in altri termini, pur essendo vero che quando sei partito eri in perfetta salute, non appena sei sbarcato dall'aereo, prima ancora di entrare in contatto coi microbi autoctoni, già non lo eri più, poiché di fatto il tuo organismo non era più in equilibrio armonico con l'ambiente esteriore. Ciò significa che la terza regola di Koch non è stata verificata, poiché nel tuo bel villaggio di vacanza tu non eri più, per definizione, un individuo in piena salute.

PUPILLO. Questo perché il mio stato di salute non sarebbe unicamente una condizione di equilibrio interiore, ma altresì una condizione di equilibrio tra il mio interiore e l'esteriore?

MENTORE. Proprio così. Ecco perché è più corretto affermare che è stata proprio la tua scelta di viaggiare in aereo la causa della tua temporanea perdita di salute, la quale ha attivato la soluzione detta infezione intestinale che ha permesso al tuo corpo di *risolvere* un conflitto biologico e adattarsi alla flora batterica del villaggio di vacanza.

PUPILLO. Avresti altri esempi di infezioni opportunistiche?

MENTORE. Ogni volta che per una ragione qualsiasi ci relazioniamo con un ambiente mutato rispetto a quello abituale, si presenta la possibilità di un'infezione opportunistica attraverso la quale tentiamo di ricostruire un'omeostasi, la quale, a seconda delle risorse personali e del livello di alterazione ambientale, potrà essere raggiunta in modo armonico oppure con grandi difficoltà. E come sai, un modo molto semplice quanto efficace di promuovere una mutazione radicale del nostro ambiente è, semplicemente, quello di avvelenarlo.

PUPILLO. Ti riferisci all'ambiente interiore o esteriore?

MENTORE. A entrambi. Possiamo ad esempio avvelenare il nostro ambiente interiore per mezzo di agenti chimici specifici, come i farmaci di sintesi. L'ingestione ripetuta e continuativa di questi veleni è in grado di alterare profondamente le specifiche

del nostro terreno interno, promuovendo delle mutazioni della nostra flora microbica che tenderà alla meglio di adattarsi ai nuovi parametri (come ad esempio quello di un'accresciuta acidità). A causa di queste mutazioni muterà anche la loro funzione, come ad esempio gli enzimi che abitualmente producono. Ma non solo, dato che non tutti gli abitanti microscopici possono adattarsi con la stessa efficacia, alcuni di loro perderanno i loro abituali *bioantagonisti*, che sino ad allora ne autoregolavano la proliferazione. Ad esempio, a causa dell'inacidimento del terreno, la perdita di funzionalità di certi batteri potrà permettere la proliferazione di quei funghi microscopici di cui erano gli antagonisti, essendo questi ultimi particolarmente a loro agio nel colonizzare ambienti acidi.

PUPILLO. Se ho capito bene, c'è tutto un equilibrio ecologico, simbiotico, un'insieme di rapporti di compatibilità tra i diversi attori biochimici del mio corpo, che se di colpo vengono alterati a causa di determinati comportamenti, come l'assunzione di farmaci, possono dare luogo a dei veri e propri scombussolamenti, a delle variazioni repentine degli abituali rapporti di forza, a delle crisi, attraverso le quali l'organismo tenderà di ricostruire dei nuovi equilibri, nei limiti delle risorse a disposizione.

MENTORE. Sì, la rottura dell'equilibrio dovuto alle mutazioni e/o alla scomparsa (o perdita di funzionalità) di certi bioantagonisti avrà come possibile conseguenza la promozione di infezioni opportunistiche, le quali a loro volta saranno il mezzo attraverso il quale l'organismo tenderà di promuovere nuovi equilibri simbiotici, o ristabilire quelli andati perduti.

PUPILLO. Sempre però che disponga delle risorse necessarie, dal momento che le infezioni opportunistiche potrebbero anche ucciderlo!

MENTORE. Certamente. Maggiore è il numero e la nocività dei veleni ingeriti, oltre che il deficit di energia vitale e di riserve nutritive, e maggiore sarà la drammaticità del processo patologico che l'organismo dovrà superare, che potrà mettere a repentaglio anche la sua stessa sopravvivenza. Ma la patologia

rappresenta pur sempre un tentativo di adattamento, dunque una soluzione sensata. Come dice il proverbio: a mali estremi, estremi rimedi.

PUPILLO. Capisco. E immagino che così come possiamo avvelenare il nostro ambiente interiore, sconvolgendo gli equilibri e le funzioni della nostra flora e fauna autoctona, allo stesso modo possiamo avvelenare il nostro ambiente esteriore, con effetti del tutto simili.

MENTORE. Proprio così, dato che ciò che è all'esterno prima o poi viene assunto all'interno, a causa degli inevitabili scambi energetici. E se assumiamo squilibrio generiamo squilibrio. Un esempio tipico è quello dell'alterazione del nostro cibo attraverso la pratica generalizzata e indiscriminata della cottura, della pastorizzazione, e di altre forme di termizzazione. Infatti, i microbi presenti in un cibo crudo, non trattato, le cui cellule sono ancora vive, sono altamente biocompatibili con le specifiche del nostro ambiente interiore. Quando invece alteriamo un alimento scaldandolo oltre le temperature fisiologiche, operiamo delle vere e proprie stragi e mutazioni microbiche, i cui effetti possono essere del tutto imprevedibili.

PUPILLO. Imprevedibili in che senso?

MENTORE. Nel senso che in un cibo cotto possono proliferare dei microrganismi con i quali la nostra biologia solitamente non si relaziona. E quando questi microbi sono presenti in quantità troppo elevate, possono innescare delle delicate crisi adattative.

PUPILLO. Potresti essere un po' più specifico?

MENTORE. Considera l'esempio della *pastorizzazione* del latte. Il latte crudo, rigorosamente non pastorizzato, è un cibo concentrato, altamente nutriente e vitale: un vero e proprio microcosmo risplendente di batteri e nutrienti, perfettamente compatibili con il nostro terreno interiore. Quando il latte viene pastorizzato, questo microcosmo viene destabilizzato, corrotto, alterato, reso incompatibile con la nostra biologia. In altre parole: un nutrimento concentrato viene trasformato in un veleno concentrato!

PUPILLO. Non stai esagerando?

MENTORE. Non direi. La pastorizzazione distrugge le numerose vitamine contenute nel latte, oltre che i preziosi enzimi, come la *fosfatasi*, che è necessaria all'assimilazione del calcio. La pastorizzazione è altresì in grado di alterare i preziosi lipidi e proteine del latte, trasformandoli in tossine scarsamente utilizzabili. Ovviamente, anche l'intera flora batterica presente nel latte viene sterminata. Ad esempio, il calore generato dalla pastorizzazione è in grado di eliminare i preziosi *batteri lattici*, come i *lactobacillus acidophilus*, che sono gli antagonisti naturali di molti microrganismi cosiddetti "patogeni." Sono infatti in grado di controllarne la proliferazione attraverso la fermentazione del glucosio, che produce *acido lattico*, il quale a sua volta inibisce la crescita dei batteri responsabili della putrefazione. Quelli che se ingeriti in quantità troppo elevate possono crearci qualche problemino adattativo, essendo solitamente presenti nelle sostanze morte e non in quelle vive. In altre parole, il latte pastorizzato avrà tendenza a marcire, a imputridire, divenendo altamente tossico e ricco di microrganismi con i quali abbiamo difficoltà a relazionarci, mentre il latte crudo potrà alla meglio inacidire, ma preserverà nel tempo quelle che sono le qualità nutritive e vitali tipiche di ciò che è in grado di nutrire la vita.

PUPILLO. Come al solito stai rovesciando completamente la frittata: a sentire te il latte crudo avrebbe delle qualità battericide superiori al latte pastorizzato!

MENTORE. Hai centrato il punto. La pastorizzazione è un'ultrasoluzione, che volendo eliminare i presunti microbi "cattivi" crea esattamente il suo opposto: un cibo tossico, squilibrato, inidoneo alla vita, perfetto per ospitare proprio quegli stessi microrganismi che si voleva allontanare. Quelli cioè in grado di promuovere le soluzioni più radicali e pericolose. Ma c'è di più: se il latte crudo diventa troppo acido, oltre a coagulare assumerà un odore caratteristico, pungente, dovuto alla presenza di particolari microrganismi responsabili della variazione dell'odore e del gusto. Coagulazione e

variazioni organolettiche sono dei segnali chiari che ci permettono di valutare il livello di mutazione dell'alimento e eventualmente di rifiutarlo. Il latte pastorizzato invece, oltre ad aver perso parte del suo potere nutritivo e assunto un'elevata tossicità (a causa del degrado dei diversi nutrienti), ha tendenza a marcire (anziché semplicemente inacidire) in modo del tutto impercettibile, senza presentare variazioni rilevabili di aspetto o di gusto. In altre parole, marcisce senza che possiamo accorgercene, cosicché il rischio di subire una grave intossicazione è di gran lunga superiore con il latte pastorizzato che con quello crudo.

PUPILLO. Se ho capito bene, la pastorizzazione sarebbe una pratica battericida, che distruggendo buona parte della flora batterica paradossalmente ne distruggerebbe anche le proprietà battericide naturali, esponendolo l'alimento ad ogni forma di contaminazione opportunistica.

MENTORE. Esatto, la pastorizzazione, come ogni forma di cottura, è un'alterazione che promuove un profondo squilibrio nell'ecologia complessa di un alimento, favorendo l'insorgere di soluzioni radicali, come quelle veicolate dai microrganismi che promuovono i processi di putrefazione.

PUPILLO. Ma allora, ingerendo cibi pastorizzati rischiamo di rimanere contaminati dai cosiddetti microbi patogeni!

MENTORE. A onor del vero non sono i microbi "patogeni" il vero problema. Quando assumi un cibo snaturato come del latte pastorizzato ingerisci una sostanza incompatibile con la tua biologia. I casi sono allora due: o il cibo è già stato contaminato dai quei microbi "patogeni" in grado di digerire e trasformare le tossine in esso contenute, oppure no. Nel primo caso, avrai il vantaggio di assimilare assieme alle sostanze tossiche anche la soluzione veicolata dai microrganismi "patogeni," che ti permetteranno di attivare una potente crisi di disintossicazione e sbarazzarti al più presto di quei veleni. Nel secondo caso invece, quello abituale, e solo apparentemente più fortunato, non ti accorgerai di nulla: assumerai del cibo potenzialmente tossico senza il corredo di spazzini per fare il lavoro sporco.

Così, pensando di avere ingerito un cibo sicuro, non contaminato, poiché convenientemente sterilizzato dal processo termico, avrai semplicemente rimandato il problema della tua disintossicazione, che a lungo andare diventerà sempre più difficile e pericolosa.

### *SINTESI DEL CAPITOLO*

*Quando il paradigma della malattia-soluzione verrà valutato senza i pregiudizi dell'attuale germofobia, sempre meno persone si troveranno con degli organismi tanto debilitati e destrutturati da temere di non sopravvivere alle proprie crisi di autoguarigione.*

*Anche la medicina ortodossa ha riconosciuto che numerose malattie storiche, a lungo ritenute contagiose, erano determinate da un problema di denutrizione-intossicazione. L'Aids è forse l'ultimo terribile esempio di una lista di questo genere.*

*I medici moderni s'intestardiscono nel voler trovare a tutti i costi un microbo responsabile per ogni malattia, anche quando nessuna delle tre regole di Koch è stata verificata. In barba al principio di semplicità, hanno inventato numerose entità esotiche, come i virus lenti, i virus difettivi, i retrovirus, o addirittura i microbi orfani, ancora in cerca della loro malattia.*

*Il fatto che i microbi sono i veicoli di numerose malattie non significa che ne siano la causa. L'infezione microbica è sempre un effetto, mentre la causa prima della malattia è sempre riconducibile a una scelta libera della coscienza di alterare sensibilmente il rapporto armonico tra il proprio ambiente interiore e quello esteriore.*

*La rottura di questi equilibri produce mutazioni e perdita di funzionalità nei nostri alleati di sempre, e nei rispettivi bioantagonisti, promuovendo l'insorgere delle cosiddette infezioni opportunistiche. Queste non sono altro che il mezzo attraverso il quale l'organismo tenta di promuovere dei nuovi equilibri simbiotici, o di ristabilire quelli che sono andati perduti.*



*I tumori, in quanto soluzioni, sono equiparabili a delle scariche biologiche che impediscono alle tossine di diffondersi in tutto l'organismo.*

*Prima di asportare chirurgicamente un tumore bisognerebbe sempre preoccuparsi di promuovere un processo di profonda disintossicazione e nutrizione, in grado di favorire la riduzione e susseguente scomparsa della struttura neoplastica, la cui funzione di scarica biologica verrebbe così meno.*

*I microbi presenti in un cibo crudo, non trattato, le cui cellule sono ancora vive, sono perfettamente compatibili con la natura del nostro ambiente interiore. Quando invece alteriamo un cibo attraverso la cottura, operiamo delle vere e proprie stragi e mutazioni microbiche, i cui effetti sono del tutto imprevedibili.*

*La pastorizzazione è un'ultrasoluzione che distruggendo (tra le altre cose) la flora batterica di un alimento, distrugge anche le sue proprietà battericide naturali.*

## 12. ALIMENTAZIONE

*Quando un alimento non può essere completamente assimilato senza promuovere carenze e/o lasciare residui che avvelenano il corpo, allora non è stato previsto dalla natura per quel corpo.*

PUPILLO. Ricapitolando, non possiamo controllare l'attività microbica, ma possiamo migliorare la qualità del nostro terreno biologico, ad esempio attraverso la pratica di una corretta alimentazione.

MENTORE. Questo è il punto. Quando denaturiamo il nostro cibo nel tentativo di renderlo inospitale ai cosiddetti microrganismi patogeni, creiamo in realtà esattamente l'opposto: degli habitat favorevoli allo sviluppo di entità dall'azione radicale, che abitualmente proliferano nelle sostanze altamente tossiche. Se invece ci nutriamo correttamente, possiamo mantenere i nostri tessuti sani e vitali, senza temere di trasformarci in zombi in stato avanzato di putrefazione, il cui equilibrio instabile viene mantenuto tramite l'assunzione continuativa di farmaci e altri disinfettanti, che altro non fanno che aggravare un già preoccupante stato di degenerazione. Una strategia perfetta per diventare l'ultimo anello della catena alimentare: cibo per microbi putrefattivi di ogni genere! Questo spiegherebbe anche, tra le altre cose, perché siamo diventati così poco resistenti alle infezioni in generale.

PUPILLO. Va bene, diciamo che mi hai convinto. Ma come possiamo rimediare a questa drammatica situazione e invertire il processo degenerativo dei nostri organismi ormai logori?

MENTORE. Il primo passo è indubbiamente quella di migliorare la qualità del nostro apporto nutrizionale. Non sto parlando solo di nutrienti fisici, ma anche di quelli energetici, affettivi, intellettivi...

PUPILLO. Questo perché il nostro corpomente non sarebbe unicamente un corpo fisico?

MENTORE. Esatto, dobbiamo nutrirci a più livelli. Possiamo comunque cominciare considerando la questione del cibo per così dire “più denso”: quello materiale.

PUPILLO. Ho l'impressione che sia alquanto difficile orientarsi nelle giungla di proposte dietologiche che offre oggi il mercato.

MENTORE. Hai ragione, anche perché molte di queste proposte si contraddicono a vicenda.

PUPILLO. Un po' però sembrano tutte funzionare!

MENTORE. Entro certi limiti, chiunque può trarre giovamento da una qualsivoglia dieta alimentare, scelta a caso tra quelle che vanno più di moda. Questo perché la nostra alimentazione standard<sup>17</sup> è così infelice che un qualunque cambiamento non potrà che essere benefico, se non altro per un periodo di tempo limitato.

PUPILLO. Tu che tipo di alimentazione mi consiglieresti?

MENTORE. Il mio consiglio, come sempre, è di cominciare col riflettere. Non ha senso disquisire di regimi alimentari se prima non disponiamo di solidi principi guida in grado di orientarci.

PUPILLO. Ti riferisci a qualcosa come a delle leggi alimentari?

MENTORE. Esatto. A dire il vero, esiste un'unica legge in

---

<sup>17</sup> Forse non è un caso che la “Standard American Diet” (dieta americana standard) abbia come acronimo “SAD,” che significa *triste!* Ovviamente, le caratteristiche della dieta standard umana variano a seconda del paese, del continente e di fattori storico-culturali. Ciò non-dimeno, il movimento di globalizzazione sta purtroppo promuovendo una graduale uniformazione delle (cattive) abitudini alimentari tra le diverse popolazioni del pianeta.

ambito alimentare: un principio primo che consegue direttamente dal nostro modello dell'uomo in interazione con il proprio ambiente. Hai qualche idea?

PUPILLO. Ce l'avrei, ma mi sembra un po' troppo semplice. La legge direbbe che: *se vogliamo rimanere in buona salute dobbiamo assorbire cose buone!*

MENTORE. Hai fatto centro! Se vuoi rendere questa legge un po' meno vaga devi solo esplicitare cosa intendi per "cose buone" in questo ambito.

PUPILLO. Ne abbiamo già parlato: buone nel senso di favorevoli all'evoluzione del nostro organismo, o per lo meno alla sua sopravvivenza e al mantenimento della sua piena funzionalità.

MENTORE. Corretto, ma dobbiamo poter dire qualcosa di più sulle caratteristiche specifiche di una sostanza che possiede la proprietà di essere buona, cioè nutritiva, per il nostro organismo, altrimenti la tua legge non ci sarà di grande aiuto sul piano pratico. Una possibile strategia è di ragionare al negativo, osservando che sono potenzialmente buone tutte quelle cose che non sono cattive. Ciò significa che considereremo buone anche le eventuali sostanze neutre.

PUPILLO. Va bene, ma cosa cambia?

MENTORE. Cambia, perché grazie al nostro modello sappiamo che le cose "cattive" sono quelle che producono tossicità e/o denutrizione in un organismo sano. Pertanto, la tua legge alimentare può essere riformulata nel modo seguente: *quando un alimento non può essere completamente assimilato senza promuovere carenze e/o lasciare residui che alla lunga indeboliscono e/o avvelenano il corpo, allora non è stato previsto dalla natura per quel corpo. Che ne pensi?*

PUPILLO. Ho l'impressione che riesci sempre a cavare qualcosa dal nulla. Sì, mi sembra una legge davvero ragionevole.

MENTORE. È una legge che consegue logicamente dal nostro modello ultra semplificato dell'uomo. La sua corretta comprensione e applicazione porterebbe numerosi dietologi

moderni a cambiare radicalmente la loro visione alimentare.

PUPILLO. Se ho capito bene, questa legge ci esorterebbe ad assumere solo cibi naturali, che non promuovono accumuli di tossine e/o un graduale depauperamento nel nostro organismo. Mi chiedo però se nella pratica sia davvero possibile adottare un'alimentazione ideale di questo tipo. Ho letto ad esempio che molti dei nostri cibi hanno perso gran parte del loro potere nutritivo, se paragonati a quelli che consumavano un tempo i nostri nonni e bisnonni.

MENTORE. Hai ragione, numerose indagini hanno indicato che il valore nutritivo (ad esempio il contenuto in vitamine e sali minerali) di alimenti come frutta, verdure, carni e latticini, è diminuito grossomodo fino al 50% rispetto ai cibi che si trovavano sulle tavole dei nostri nonni e bisnonni.<sup>18</sup> In altre parole, dobbiamo oggi ingerire fino al doppio del cibo che assumevano loro per accedere alla stessa quantità di nutrienti!

PUPILLO. Che cosa avrebbe causato questo crollo dei valori nutrizionali?

MENTORE. Molto probabilmente la pratica di un'agricoltura intensiva che ha impoverito i suoli; l'utilizzo indiscriminato di fertilizzanti chimici, pesticidi ed erbicidi; la selezione di varietà, anche geneticamente modificate sulla base di criteri prettamente commerciali, anziché nutrizionali; la raccolta prematura e la maturazione incompleta, gli additivi, i conservanti, le radiazioni ionizzanti e le surgelazioni. Per quanto riguarda invece il bestiame, il fatto che gli animali siano allevati con pratiche intensive che ne determinano una crescita accelerata, per mezzo

---

<sup>18</sup> Vedi ad esempio: Donald R. Davis, Melvin D. Epp and Hugh D. Riordan, *Changes in USDA Food Composition Data for 43 Garden Crops, 1950 to 1999*, Journal of the American College of Nutrition, Vol. 23, No. 6, 669-682 (2004). L. A. Piché, *Apparent Nutrient Changes in Government Data for a Selection of Fruits & Vegetables: 1951 vs 1999*, Nutrition Program, Brescia University College. *Meat and diary: where have all the minerals gone?* Food Magazine 72, pub. by The Food Commission, UK. Jan/Mar 2006.

di alimenti inadeguati e tossici (tra cui anche le famigerate farine animali), ricchi di ormoni, antibiotici e altre droghe che ritroviamo poi in parte nelle loro carni e nel loro latte.

PUPILLO. Davvero un bel quadretto! Dunque, tutti questi cibi impoveriti sotto il profilo nutrizionale non soddisferebbero più la nostra bella legge alimentare, poiché a lungo andare promuoverebbero delle gravi carenze.

MENTORE. Non solo carenze, ma altresì tossicità. Fortunatamente, un numero crescente di consumatori sembrano essere sempre più consapevoli di questo grave problema, come dimostra la crescita significativa delle vendite di prodotti biologici nei mercati dei paesi industrializzati.

PUPILLO. Quindi, se vogliamo soddisfare la nostra legge alimentare, è nel nostro interesse non più acquistare i prodotti promossi da *Big Agribiz* e *Big Biotechnica*.

MENTORE. Diciamo che possiamo continuare a farlo se desideriamo perseverare nell'assumere antisoluzioni, ossia cibi che alla lunga anziché nutrirci paradossalmente ci denutrono.

PUPILLO. Supponi allora che io sia il felice proprietario di una piccola fattoria biologica, che produce, nel pieno rispetto della natura, tutto quanto un onnivoro possa desiderare: frutta, verdura, cereali, miele, uova, pollame e altri animali da allevamento, oltre che il latte e i suoi derivati. In altre parole, ho a disposizione cibi di prima qualità, altamente nutritivi ed esenti da sostanze inquinanti. A questo punto ti chiedo: cosa dovrei mangiare per rivitalizzare il mio organismo esausto e restituirgli quel livello di salute, vigore e integrità strutturale che sembra ormai avere perso?

MENTORE. In questo caso ti trovi in una situazione ideale, sempre che nel tuo piccolo tu non decida di comportarti proprio come le Big propinatrici di antisoluzioni, denaturando personalmente i cibi da te prodotti.

PUPILLO. Che intendi dire? La mia è un'azienda biologica, assolutamente rispettosa della natura!

MENTORE. Sì, il tuo cibo possiede elevati valori nutritivi e non contiene residui tossici provenienti dalle pratiche dell'agricoltura e dell'allevamento intensivi, né gli abituali conservanti, coloranti e altri additivi, e nemmeno ha subito lavorazioni industriali, esposizione a radiazioni e via discorrendo. In altre parole, come dicevo, sei in una situazione privilegiata. Potresti però essere tentato di alterare irrimediabilmente le tue risorse alimentari attraverso un uso indiscriminato di una pratica apparsa di recente nella storia dell'umanità: la *cottura*! Infatti, per milioni di anni l'organismo umano si è evoluto sulla base di un'alimentazione rigorosamente cruda, poi, tutt'a un tratto, ha iniziato a *termizzare* i propri alimenti.

PUPILLO. Be', posso capire che in certi casi, come quello della pastorizzazione del latte di cui abbiamo appena parlato, la cottura possa risultare controproducente, ma in generale non è proprio grazie ad essa che abbiamo migliorato l'apporto nutritivo della nostra alimentazione e fortificato la nostra costituzione?

MENTORE. Non ne sarei tanto sicuro. A proposito, sai dirmi da quanto tempo l'uomo prepara i propri cibi cocendoli?

PUPILLO. Immagino lo faccia sin da quando ha scoperto il fuoco, centinaia di migliaia di anni fa.

MENTORE. Aver scoperto il fuoco non significa però utilizzarlo sistematicamente per la cottura degli alimenti. Da quanto tempo, secondo te, l'uomo ha cominciato a cuocere una *parte significativa* della propria razione giornaliera di cibo?

PUPILLO. In tal caso, immagino da non più di qualche decina di migliaia di anni, quando certe popolazioni nomadi che praticavano la raccolta e la caccia sono divenute sedentarie e hanno iniziato a coltivare la terra.

MENTORE. E secondo te quanto è antico il corpo fisico dell'uomo: migliaia di anni oppure milioni di anni?

PUPILLO. Milioni di anni, è chiaro.

MENTORE. E in poche migliaia di anni ritieni che il nostro corpo abbia avuto il tempo di adattarsi efficacemente a un'alimentazione a base di cibi cotti?

PUPILLO. Adattarsi in che senso? Ti riferisci forse al problema della distruzione dei nostri simbionti microbici, presenti nei cibi crudi?

MENTORE. Non solo a questo. Sai dirmi cosa succede a un cibo quando viene cucinato? Come sai, la cottura cambia il colore, il gusto e la consistenza di un alimento, ma sai dirmi perché queste sue proprietà mutano? Che cosa avviene di preciso al suo interno?

PUPILLO. Devo averlo studiato ai tempi del liceo, ora però, così su due piedi, non saprei...

MENTORE. Immagina due automobili che viaggiano su corsie opposte. A causa di un'improvvisa sonnolenza uno dei conducenti perde il controllo e invade la corsia adiacente, scontrandosi con l'automobile che viaggiava in senso inverso. Che cosa accade quando i due veicoli si urtano?

PUPILLO. Badabum! Vanno in mille pezzi.

MENTORE. Ne sei proprio sicuro?

PUPILLO. Ormai ti conosco: dov'è il tranello?

MENTORE. Nessun tranello, è solo che hai risposto senza possedere tutti gli elementi per farlo: non ti ho ancora detto che i due conducenti viaggiavano entrambi alla velocità di 5 km/h. Sei sempre dell'opinione che fanno badabum?

PUPILLO. D'accordo, in questo caso non fanno badabum. Se hanno dei buoni paraurti tutt'al più riceveranno uno scossone, ma le rispettive carrozzerie dovrebbero rimanere pressoché intatte. Non capisco però dove vuoi arrivare.

MENTORE. La velocità delle due automobili è proporzionale alla temperatura dell'alimento. Più la temperatura è elevata e maggiore è la velocità a cui viaggiano.

PUPILLO. Ma in un alimento non ci sono le automobili!



MENTORE. Lo so bene, la mia è solo una metafora per aiutarti a capire con più facilità. Le automobili sono l'equivalente delle diverse strutture molecolari contenute nel cibo.

PUPILLO. La temperatura di un corpo avrebbe dunque a che fare con l'energia di movimento dei suoi costituenti?

MENTORE. Proprio così, vedo che cominci a ricordare i tuoi corsi di fisica del liceo. Più un corpo è caldo e maggiore è la velocità media alla quale si spostano, vibrano e ruotano i diversi elementi che lo compongono: atomi, molecole e altre strutture più complesse. Come fossero automobili guidate da conducenti assonnati, questi elementi partecipano a scontri di ogni genere, il cui esito dipende dall'intensità della loro agitazione, ossia dall'energia che veicolano.

PUPILLO. Se ho capito bene, quando l'alimento è relativamente freddo, diciamo a temperatura ambiente, le automobili si muovono lentamente e scontrandosi rimbalzano elasticamente, senza rompersi.

MENTORE. Sì, più o meno è così. Naturalmente, sto un po' semplificando le cose: i processi chimico-fisici che avvengono durante il trattamento termico di una sostanza sono assai variati e complessi, e dipendono in massima parte dalle tecniche di cottura adottate e dalle temperature in gioco, ma l'idea è essenzialmente questa: si tratta di un gioco di autoscontri. I cibi crudi, nel senso di non scaldati al di sopra di una temperatura fisiologica di circa 37 gradi celsius, mantengono a lungo inalterata la loro biochimica, essendo le collisioni poco numerose e raramente ad alta energia. Ma nella misura in cui aumenta la temperatura, gli scontri diventano sempre più frequenti e distruttivi, e le automobili vanno in mille pezzi!

PUPILLO. Badabum!

MENTORE. Esatto, badabum! Così, buona parte dei micronutrienti contenuti nel cibo subiscono un degrado spesso irreversibile, quale conseguenza della scissione dei relativi legami chimici.

PUPILLO. Ma questo degrado non sarebbe equiparabile a una sorta di processo predigestivo, che avrebbe il vantaggio di migliorare l'assimilabilità dei cibi?

MENTORE. È innegabile che la cottura abbia permesso all'uomo di utilizzare con maggiore efficienza alcuni alimenti che sarebbero altrimenti risultati di difficile digestione e assimilazione. Come è il caso dei carboidrati complessi (amidi) contenuti nei cereali e nei tuberi, le cui catene vengono parzialmente scisse durante la cottura. Ma ritieni che sia davvero sensato fondare la nostra alimentazione su cibi che possiamo assumere solo una volta cotti? Qual è il prezzo finale che paghiamo per acquisire questo particolare vantaggio, considerato che oggi termizziamo e cuciniamo indiscriminatamente la quasi totalità dei nostri cibi?

PUPILLO. Una bella domanda: qual è il prezzo?

MENTORE. Ovviamente, non è facile stabilirlo con esattezza, ma potrebbe essere molto superiore di quanto crediamo.

PUPILLO. Spiegati meglio.

MENTORE. Non sono in grado di riassumerti in poche parole la complessa serie di reazioni chimiche che subisce un alimento durante la cottura, e gli effetti che queste reazioni hanno sulla nostra biologia. Come ti dicevo, molto dipende dal tipo di alimento, dal metodo utilizzato, dalle temperature in gioco e via discorrendo. Inoltre, non tutte le persone reagiscono allo stesso modo all'ingestione di alimenti termomodificati. Comunque, semplificando all'estremo, possiamo dire che il problema della cottura è sempre duplice: da una parte si degradano e/o distruggono numerosi micronutrienti, quali enzimi, vitamine, sali minerali organici, acidi grassi, proteine, aminoacidi e via dicendo, e dall'altra, a causa dei processi di ossidazione, della rottura dei legami chimici e relativa formazione di radicali liberi, si creano molecole nuove, spesso mutagene e/o cancerogene, assenti nell'alimento crudo originario. Naturalmente, dal momento che un alimento è un miscuglio molto complesso di diverse sostanze, i dettagli di tutte queste reazioni e i rispettivi prodotti non

sono ancora oggi del tutto noti. Come è il caso ad esempio per le cosiddette *reazioni di Maillard*, che avvengono soprattutto ad alte temperature tra gli amminoacidi delle proteine e i carboidrati, conferendo ai cibi cucinati i tipici colori e sapori di “arrostito” e “tostato.”

PUPILLO. Tutte queste reazioni, se ho capito bene, spiegherebbero perché il sapore, il colore e la consistenza di un alimento cotto sono così diversi da quelli di un alimento crudo?

MENTORE. Esatto, la cottura altera notevolmente la struttura molecolare di un cibo, e in particolare le sue proprietà tossicologiche, microbiologiche e nutrizionali.

PUPILLO. In altre parole, non si tratterebbe più dello stesso alimento.

MENTORE. Proprio così. Ma ora chiediti: se è vero che a ogni cottura si creano innumerevoli sostanze nuove e buona parte di quelle presenti originalmente vengono distrutte (o comunque profondamente alterate), e se è vero che l'uomo ha cominciato a cuocere in modo sistematico solo da poche decine di migliaia di anni, secondo te ha avuto il tempo di adattarsi efficacemente ai cibi cotti?

PUPILLO. Adesso capisco dove volevi arrivare: se il nostro corpo si è evoluto lentamente, in milioni di anni, nutrendosi di cibi esclusivamente crudi, le cui caratteristiche si sarebbero anch'esse evolute lentamente, allora la cottura potrebbe essere un episodio troppo recente nella nostra storia evolutiva affinché un adattamento efficace sia stato possibile.

MENTORE. Già, alcune decine di migliaia di anni potrebbero essere un tempo decisamente troppo breve per permettere alla nostra genetica di accomodarsi di un cambiamento alimentare così radicale e repentino.

PUPILLO. Che io sappia però, l'evoluzione non favorisce i comportamenti controproducenti sotto il profilo adattativo. Come spieghi che l'uomo abbia continuato a cuocere malgrado il fatto

che la cottura abbia promosso un'accresciuta tossicità e denutrizione del suo organismo?

MENTORE. Un'ottima domanda. Personalmente non considero l'episodio della cottura un errore evolutivo, sempre che di errori evolutivi si possa parlare. Ritengo infatti che abbia presentato dei notevoli vantaggi, come ad esempio quello di consentire l'utilizzo di una più ampia gamma di specie vegetali quale fonte di nutrimento energetico.

PUPILLO. Sì, immagino che questo abbia rappresentato un certo vantaggio.

MENTORE. La cottura avrebbe inoltre permesso di conservare con più facilità alcuni cibi, accrescendo le probabilità di sopravvivenza in un ambiente ostile, dove non sempre il cibo era facile da reperire.

PUPILLO. Ma secondo te questi vantaggi avrebbero comportato anche un prezzo da pagare.

MENTORE. Infatti. Dobbiamo tenere conto che con ogni probabilità i nostri antenati, che si dedicavano prevalentemente alla caccia e alla raccolta, non cocevano i loro cibi in modo sistematico. Se un alimento era facile da reperire e poteva essere facilmente assimilato crudo, allora è difficile credere che venisse cotto. Anche perché per i nostri progenitori raccoglitori-cacciatori non era certo evidente accendere un fuoco in mezzo alla natura e mettersi cucinare! Per altri cibi invece, come ad esempio i tuberi e le radici, dal momento che cuocerli li rendeva più energetici e digeribili, possiamo ipotizzare che quando le circostanze lo permettevano venivano sicuramente cucinati. Questo per dire che la pratica della cottura era dettata unicamente da un criterio di efficienza nutrizionale e veniva applicata solo a una piccola parte della razione alimentare.

PUPILLO. Se ho capito bene, per certi cibi il vantaggio energo-nutrizionale era superiore allo svantaggio tossicologico, e questo spiegherebbe perché l'uomo abbia continuato a cuocere.

MENTORE. Sì, nel bilancio globale una pratica moderata della cottura, limitatamente a certe tipologie di cibi, può essersi rivelata favorevole alla preservazione della specie, e per questo l'istinto e la selezione naturale l'avrebbero favorita. D'altra parte, come dicevamo, questo vantaggio relativo avrebbe richiesto alla lunga un prezzo da pagare.

PUPILLO. L'accumulo di sostanze tossiche?

MENTORE. Esatto. Intendiamoci, le sostanze prodotte dalla cottura non costituiscono di per sé un problema. Benché potenzialmente mutagene e/o cancerogene, queste stesse sostanze si formano anche nei cibi non cucinati, o addirittura nell'ambito dei nostri stessi processi metabolici.

PUPILLO. Non sono sicuro di capire.

MENTORE. Considera ancora una volta la metafora delle automobili. La temperatura del cibo determina unicamente il limite generale di velocità. Per quanto la maggioranza degli automobilisti avrà tendenza a rispettare i limiti, ci sarà sempre una parte minoritaria di guidatori incorreggibili (quelli rappresentati dalla coda della famosa curva a campana di Gauss) che li violerà, provocando alcuni scontri notevoli.

PUPILLO. Dunque le sostanze tossiche, prodotte durante cottura, sarebbero anch'esse naturali, dal momento che si formano anche nei cibi non scaldati, o addirittura nel nostro stesso organismo?

MENTORE. Proprio così, ma c'è una differenza fondamentale di cui bisogna tenere conto: la quantità! Dacché la quantità influisce sulla qualità.

PUPILLO. In che senso scusa?

MENTORE. Nel senso che due volte di più di una cosa non è necessariamente due volte di più della stessa cosa. Se un paio di bicchieri d'acqua sono un prezioso nutrimento in grado di dissetarti, svariati litri ingurgitati in breve tempo possono generare uno squilibrio elettrolitico che potrebbe addirittura ucciderti! Ricordi la nostra discussione sulla tossicità di una sostanza?

PUPILLO. Certamente, mi avevi detto che bisognava tenere conto di fattori quali ad esempio la dose e la frequenza di assunzione.

MENTORE. Esatto. Questi fattori sono importanti poiché le capacità di un organismo nel gestire, neutralizzare ed eliminare le sostanze di scarto sono solitamente limitate. Pertanto, è importante che la dose e frequenza di assunzione delle tossine alimentari sia mantenuta al di sotto di una determinata soglia.

PUPILLO. Mentre una cottura eccessiva e sistematica dei nostri alimenti promuoverebbe una sovrabbondanza di queste tossine, giusto?

MENTORE. Non solo la cottura operata sui nostri fornelli di casa, ma anche i trattamenti come la pastorizzazione, che vanno ad aggiungersi ai danni provocati dalle modifiche genetiche, dalle lavorazioni industriali, dall'uso di pesticidi, additivi, coloranti, conservanti, ecc. Insomma, tutto ciò che ha tendenza a compromettere in modo irreversibile l'integrità originale di un alimento. Inoltre, non dobbiamo dimenticare che alcuni cibi contengono a loro volta una piccola parte di tossine naturali, che vanno ad aggiungersi a quelle indotte artificialmente dall'uomo.<sup>19</sup>

PUPILLO. Se ho capito bene, nessuno può evitare di intossicarsi, almeno un po', tramite l'alimentazione. Dunque non esisterebbe un'alimentazione ideale, perfettamente atossica?

MENTORE. Un'alimentazione ideale non è tale perché totalmente sprovvista di tossicità, ma perché i suoi livelli di tossicità so-

---

<sup>19</sup> In alcuni casi la cottura è grado di neutralizzare (anche se solo parzialmente) alcune tossine naturali presenti in alcuni cibi crudi, come ad esempio la *solanina* (alcaloide) nelle patate germogliate o nei pomodori immaturi, o l'*avidina* (proteina) nel bianco dell'uovo, per fare due esempi tra i più conosciuti. In generale però la concentrazione di queste tossine naturali è alquanto ridotta e non giustifica la pratica della cottura. Ad esempio, bisognerebbe mangiare più di 20 uova crude al giorno per svariate settimane prima di poter riscontrare un problema di deficit da vitamina H (essendo che l'*avidina* si combina con quest'ultima impedendone la metabolizzazione).

no tali da poter essere gestiti dall'organismo senza lasciare residui che alla lunga si accumulerebbero nelle strutture intra ed extracellulari. In altre parole, il carico tossiemico complessivo dei cibi ingeriti giornalmente deve rimanere al di sotto di una soglia specifica, che varia da individuo a individuo.

PUPILLO. E cosa determinerebbe questa soglia?

MENTORE. Le risorse fisico-energetiche della persona, l'età, la costituzione ereditata dai genitori, la capacità di attingere a energie (anche sottili) di ordine superiore, il livello di inquinamento ambientale, di stress psicologico e via discorrendo. Purtroppo, non esiste una formula semplice con la quale calcolare il valore della nostra soglia individuale: i parametri sono troppi e le dinamiche troppo complesse. È indubbio però che la maggioranza degli individui delle moderne società industrializzate hanno oltrepassato da tempo questa soglia, come dimostra il preoccupante stato di intossicazione-denutrizione raggiunto e l'attivazione sempre più frequente di malattie-soluzione di tipo cronicodegenerativo.

PUPILLO. Oltre a preoccuparci di assumere cibi di chiara provenienza biologica, il tuo consiglio sarebbe dunque di limitare al massimo anche l'assunzione di cibi eccessivamente lavorati e cotti, essendo che la nostra biologia non sarebbe in grado di gestire le numerose tossine che si generano durante i processi termici e le trasformazioni industriali, giusto?

MENTORE. Sì, ci sono dei limiti oltre i quali non possiamo spingerci senza rischiare di compromettere la nostra integrità e funzionalità organica. Torno però a ripeterlo, ci sono persone con maggiori risorse, in grado di tollerare dosi superiori di alimenti cotti nella loro alimentazione. Forse perché possiedono una maggiore dotazione di enzimi nelle loro riserve cellulari, oppure, come ipotizzava il nutrizionista americano *Aajonus Vonderplanitz*, perché hanno sviluppato nei millenni la capacità di sintetizzare degli *enzimi mutageni*, in grado di facilitare l'assimilazione di alcune sostanze mutate in seguito ai processi di cottura. Ma a quanto pare la maggioranza degli individui di questo pianeta è ben lontana dal poter assumere una dieta con

un'incidenza elevata di cibi cotti e devitalizzati, senza finire con l'intossicare e denutrire profondamente il proprio organismo.

PUPILLO. Se però è vero – come mi hai sapientemente illustrato con il modello dei buchi – che la denutrizione è l'altra faccia dell'intossicazione, c'è qualcosa che non mi quadra: in occidente le persone hanno l'aria di essere tutt'altro che denutrite. Anzi, considerando il fenomeno di un'obesità dilagante, direi che semmai sono ipernutrite!

MENTORE. L'obesità non è mai un segno di eccedenza nutrizionale, bensì di carenza nutrizionale.

PUPILLO. Un'affermazione davvero paradossale!

MENTORE. Rifletti: se un organismo presenta delle profonde carenze nutrizionali, come pensi che cercherà di rimediare alla sua situazione?

PUPILLO. Mangiando di più?

MENTORE. Esattamente. Svilupperà una gran fame nel tentativo di procurarsi i nutrienti mancanti di cui necessita. Ma dal momento che il cibo guasto e tossico che ogni volta manda giù promuove un'accresciuta denutrizione, il risultato è che più mangerà e più si denutrirà. In altre parole: più mangerà e più avrà fame!

PUPILLO. Un circolo vizioso.

MENTORE. Proprio così. In questo modo la fame diventa cronica, così come diventa cronica la tossicità e lo scompenso nutrizionale. A questo punto, a seconda delle caratteristiche e risorse individuali, avremo a che fare con individui sottopeso, oppure soprappeso. I sottopeso sono quelli che adottano la strategia di accelerare il proprio metabolismo nel tentativo di bruciare la sovrabbondanza di tossine accumulate. I soprappeso sono invece quelli che le incapsulano nei tessuti adiposi, relegandole alla periferia dell'organismo.

PUPILLO. In entrambi i casi si tratterebbe dunque di organismi profondamente carenti sotto il profilo nutrizionale?



MENTORE. Sì, il loro deficit nutrizionale è una conseguenza sia della povertà nutrizionale dei cibi assunti, sia del tentativo dell'organismo di gestirne l'elevata tossicità. Come sai, ogni volta che ingeriamo cibi che hanno subito profonde alterazioni, il nostro organismo deve sopperire non solo ai nutrienti che sono andati distrutti, prelevandoli direttamente dalle scorte cellulari, ma altresì promuovere un ulteriore salasso di sostanze metaboliche al fine di eliminare i numerosi veleni che questi stessi cibi contengono. Ma venendo col tempo a mancare l'energia per far fronte a tutto questo lavoro, si ottiene così un affaticamento e impoverimento generalizzato dell'intero organismo, che a lungo andare raggiunge uno stato di intossicazione e denutrizione profonda, causa delle numerose patologie cronicodegenerative della nostra civiltà moderna.

PUPILLO. Riassumendo, il tuo consiglio sarebbe di procurarci alimenti di sicuro valore biologico, ottenuti da specie vegetali e organismi non geneticamente modificati, coltivati e allevati secondo metodi naturali, senza inquinanti, pesticidi, erbicidi, fertilizzanti, fungicidi, antibiotici, ormoni e via dicendo. Inoltre, dovremmo evitare di sottoporre questi alimenti a trasformazioni e raffinazioni industriali, radiazioni ionizzanti, colorazioni, aromatizzazioni, decolorazioni, aggiunte di conservanti, dolcificanti, e così via. Infine, dovremmo consumare questi cibi il più possibile crudi, integri, senza sottoporli a termizzazioni non necessarie, pastorizzazioni, irradiazioni con microonde, o semplicemente all'intenso calore dei nostri fornelli, forni, grill, e tutto il resto. Dico bene?

MENTORE. Dici bene. Dovremmo farlo se desideriamo preservare l'integrità strutturale del nostro veicolo biologico e trasmettere alla nostra discendenza un'integrità di pari valore, o superiore. Altrimenti, ovviamente, siamo liberi di continuare a fare quello che abbiamo sempre fatto e ottenere quello che abbiamo sempre ottenuto! Comunque, per quanto riguarda l'aspetto controverso della cottura, permettimi di precisare che l'assunzione di cibi crudi, non scaldati oltre una temperatura fisiologica di circa 37 gradi centigradi, è oltremodo importante per quegli

alimenti che sono particolarmente ricchi di sostanze nutritive, come ad esempio i grassi e le proteine.

PUPILLO. Cosa consiglieresti allora?

MENTORE. Il mio consiglio è di mangiare il più possibile crudi quei cibi che sono facilmente assimilabili senza il bisogno di scaldarli o cucinarli: miele, frutta, germogli, verdure... Di evitare assolutamente di cuocere e/o pastorizzare gli alimenti concentrati, altamente nutritivi, principalmente quelli ricchi di grassi e proteine: olio, burro, lardo, latte, prodotti caseari, carni, pesce, uova, noci... Infine, se proprio non puoi farne a meno, di sottoporre eventualmente a cottura quei cibi che metabolizziamo con una certa difficoltà crudi, come ad esempio i cereali e i legumi. Il mio consiglio è comunque di riflettere sulla reale necessità di assumere cotti dei cibi che non possiamo facilmente ingerire crudi.

PUPILLO. In poche parole, consigli un ritorno a un'alimentazione prevalentemente cruda.

MENTORE. Consiglio di aumentare gradatamente ma significativamente la parte di crudo nella nostra alimentazione.

PUPILLO. Però, come tu stesso hai affermato, i nostri antenati hanno cominciato a cuocere parte della loro razione alimentare traendone un certo beneficio, migliorando la loro capacità di adattamento e sopravvivenza. Perché noi dovremmo invertire questa tendenza?

MENTORE. Perché la situazione oggi è cambiata.

PUPILLO. In che modo?

MENTORE. Come abbiamo già discusso, l'aver intossicato leggermente il nostro organismo indulgiando nella cottura di taluni alimenti è stato forse in passato un comportamento utile alla nostra evoluzione. Infatti, pur avendo esposto il nostro organismo a un'accresciuta tossicità, in controparte abbiamo potuto assumere una più ampia varietà di cibi e promuovere pratiche come quella dell'agricoltura. Il compromesso è rimasto vantaggioso nella misura in cui non cocevamo l'intera razione alimentare e

che l'ambiente non presentava fonti addizionali di tossicità. In questo modo, i nostri organismi erano in grado di eliminare buona parte (se non tutta) la tossicità indotta dalla cottura, senza compromettere il potenziale evolutivo della specie.

PUPILLO. Mentre ai giorni nostri la situazione non sarebbe più la stessa?

MENTORE. È così. Innanzitutto la cottura non è più un'esigenza adattativa per la nostra specie, dal momento che non abbiamo particolari difficoltà a procurarci del cibo.<sup>20</sup> Ciò nondimeno, la percentuale di cibi cotti e lavorati è andata continuamente aumentando nella nostra dieta, accrescendo di conseguenza il carico complessivo di tossine.

PUPILLO. E questo surplus tossico che ci ritroviamo quotidianamente nel piatto sarebbe secondo te sufficiente a compromettere il nostro stato di salute?

MENTORE. Ti ricordo ancora una volta che la cottura non genera unicamente delle sostanze modificate, tossiche per l'organismo, ma altresì distrugge buona parte dei nutrienti e micronutrienti contenuti originariamente nel cibo. Questo impoverimento nutrizionale, come sai, è equiparabile ad un ulteriore aumento effettivo della tossicità dell'alimento. Senza parlare poi delle pratiche di un'agricoltura e allevamento intensivi che promuovono un ulteriore salasso nutrizionale e relativo aumento della tossicità dei nostri cibi, che nulla hanno più a che vedere con quelli dei nostri antenati. Ma tutto questo, forse, non sarebbe così grave se vivessimo in un ambiente pulito, privo di sostanze inquinanti. Veniamo invece quotidianamente bombardati da innumerevoli veleni prodotti dalla nostra società dei consumi, presenti nell'acqua che beviamo, nell'aria che respiriamo (incluso l'inquinamento acustico), nel suolo, nell'etere (inquinamento

---

<sup>20</sup> Questo ovviamente è falso per buona parte degli abitanti di questo pianeta, che soffrono ancora la fame e la denutrizione. Ma se parte del pianeta affronta una grave crisi alimentare, il problema è essenzialmente di natura politica, poiché tecnicamente parlando le risorse per produrre cibo in abbondanza per tutti non mancherebbero sul pianeta.

elettromagnetico), nei materiali di confezionamento (cessioni), eccetera. In altre parole, il livello di tossicità a cui veniamo giornalmente sottoposti è di gran lunga superiore alla nostra soglia di tolleranza, tenendo anche presente che la nostra costituzione, col passare delle generazioni, si è notevolmente indebolita.

PUPILLO. Credo di capire: considerato il nostro attuale stile di vita e la condizione precaria dei nostri organismi, ridurre o addirittura eliminare la pratica della cottura, soprattutto per i cibi concentrati, altamente nutritivi, alleggerirebbe notevolmente il nostro carico quotidiano di tossine e migliorerebbe notevolmente il nostro livello nutritivo.

MENTORE. Precisamente.

PUPILLO. Tuttavia, visto che mi hai abituato a ragionare come uno scienziato, mi chiedo: se la tua teoria sui benefici del crudo e sui danni del cotto fosse davvero corretta, non dovrebbero esserci degli esperimenti in grado non solo di confermarla, ma soprattutto di falsificare la teoria ortodossa secondo la quale i cibi cotti risulterebbero più salutari, o comunque altrettanto salutari dei cibi crudi?

MENTORE. Ottima osservazione. Purtroppo la sperimentazione clinica dei benefici del crudo non sembra essere al centro delle preoccupazioni dei medici odierni, probabilmente a causa del loro pregiudizio sui microbi che li induce a credere che un'alimentazione ben cotta sia a priori più sicura e quindi preferibile a quella cruda. Ti basti pensare che in numerosi paesi la pastorizzazione del latte è obbligatoria! Non so se mi spiego: la vendita di taluni cibi crudi è vietata per legge! In altre parole, ci sono governi che vietano ai propri cittadini di promuovere la loro salute, obbligandoli a intossicarsi e denutrirsi.

PUPILLO. Come al solito, pur volendo proteggere il cittadino, queste leggi finiscono con l'ottenere l'esatto opposto: metterlo in grave pericolo.

MENTORE. Si tratta infatti di potenti antisoluzioni. Ma per tornare alla tua domanda, il radicato pregiudizio sui pericoli del cru-

do spiegherebbe la totale mancanza di studi recenti sulla questione, tanto che gli unici esperimenti di un certo interesse datano ormai di quasi un secolo! E per quanto interessanti, la loro interpretazione rimane piuttosto delicata e controversa. Insomma, sarebbe davvero ora che qualche laboratorio moderno e indipendente si prendesse la briga di ripeterli.

PUPILLO. Ciò nondimeno, mi potresti dire qualcosa di più su questi studi?

MENTORE. Alcuni furono eseguiti su diverse specie di animali – quali ad esempio cani, gatti e topi<sup>21</sup> – nutriti sia con cibi cotti che crudi. I gruppi di animali alimentati con cibi cotti presentavano sistematicamente, nel giro di qualche mese, un profondo decadimento organico: gravi infezioni, anemie, atrofie, perdite di peso, degenerazioni, tumori, deformità, allergie, sterilità, eccetera, oltre che gravi disturbi del comportamento. Ma non solo: le degenerazioni si tramandavano alle nuove generazioni, che nascevano già costituzionalmente deficitarie, tanto che ci volevano poi diverse generazioni nutrite nuovamente con cibi crudi per invertire completamente il processo.

PUPILLO. Mi sembrano dei risultati decisamente significativi!

MENTORE. Lo sono, ma solo in parte. Questi esperimenti dimostrano che la cottura è sicuramente in grado di distruggere buona parte delle proprietà nutrizionali dei nostri cibi, promuovendo delle pericolose malattie da deficit. Si potrebbe però obiettare che assumendo dei supplementi nutrizionali (sali minerali, vitamine di sintesi, ecc) e variando a sufficienza la scelta dei cibi, sia comunque possibile compensare le carenze indotte dalla cottura senza danni ulteriori per la nostra salute<sup>22</sup>.

---

<sup>21</sup> Vedi ad esempio: Robert McCarrison, *Studies in deficiency disease* (Cornell University Library) e Francis M. Pottenger, *Pottenger's Cats: A Study in Nutrition* (Price-Pottenger Nutrition Foundation). Vedi anche il sito della fondazione Price-Pottenger: [www.ppnf.org](http://www.ppnf.org).

<sup>22</sup> I cibi per cani e gatti in commercio, essendo cotti, sono artificialmente arricchiti di micronutrienti essenziali. Ecco perché, pur non godendo di una salute ottimale, gli animali da compagnia non soffro-

PUPILLO. Capisco. E immagino che si potrebbe altresì obiettare che la fisiologia e biochimica umana sono assai diverse rispetto a quella di molti animali, e che pertanto esperimenti di questo genere potrebbero non essere conclusivi.

MENTORE. Giusto. D'altra parte, è singolare osservare che una percentuale rilevante dell'umanità presenta sintomi degenerativi del tutto simili a quelli che si riscontrano in animali costretti a una dieta rigidamente cotta.

PUPILLO. E le controprove? Chi si alimenta di cibi crudi gode davvero di una salute superiore?

MENTORE. Quello che posso dirti è che ci sono numerosi nutrizionisti che utilizzano con successo la terapia a base di cibi crudi come rimedio per rovesciare i processi degenerativi nei loro pazienti e favorirne l'autoguarigione.

PUPILLO. Come quel dottor Gerson di cui mi avevi parlato a proposito della tubercolosi?

MENTORE. Sì, sebbene Gerson non era propriamente un crudista.

PUPILLO. Però mi dicevi che la sua dieta funzionava.

MENTORE. Se passiamo da una dieta intossicante e poco nutritiva a una dieta meno intossicante e più nutritiva, ovviamente ne trarremo dei benefici. Diete come quella di Gerson, o della dottoressa Kousmine, pur non essendo prevalentemente a base di cibi crudi sono ciò nondimeno efficaci nel promuovere un notevole miglioramento del livello generale di tossiemia-denutrizione. Questi medici, infatti, ritenevano a giusto titolo che le affezioni dei loro pazienti erano la conseguenza diretta di un'alimentazione inadeguata, andata degradandosi progressivamente negli anni, e che il ritorno ad un'alimentazione più sana e vitale fosse l'unico strumento terapeutico davvero efficace per invertire stabilmente il processo di degenerazione. Ma dal mio punto di vista le loro terapie nutrizionali, per quanto valide,

---

no delle gravi patologie riscontrate ad esempio negli esperimenti di Pottenger con i gatti.

si sarebbero rivelate ancora più efficaci se avessero comportato una percentuale più ampia di cibi crudi.

PUPILLO. Questo tuo punto di vista sarebbe supportato da delle evidenze empiriche, o si tratta unicamente di una tua ipotesi?

MENTORE. Il miglior dato empirico di cui puoi disporre in questo caso, poiché mancano gli studi specifici, è la tua esperienza personale: nulla ti vieta di sperimentare direttamente, sulla tua persona, i benefici di un'alimentazione massimamente cruda e vitale, e giudicare tu stesso della sua efficacia nel migliorare la tua energia psicofisica, vitale, sessuale, la rigenerazione e disintossicazione dei tuoi tessuti, la digestione, e via dicendo. In breve: nel promuovere una salute superiore. Nel farlo è però importante seguire i consigli di un nutrizionista-crudista esperto, onde imparare a scegliere e abbinare correttamente i diversi cibi, oltre che procedere con la giusta gradualità, riconoscendo i diversi sintomi di disintossicazione che potrebbero presentarsi. Oppure, puoi approfondire le ricerche di scienziati come *Robert McCarrison* e *Weston A. Price*,<sup>23</sup> che hanno studiato il comportamento di numerose popolazioni primitive della terra, come ad esempio gli Hunza<sup>24</sup> (popolo del Cachemir) o gli Inuit (popolo dell'Artico), le quali grazie alle loro diete altamente nutrienti e vitali (prima del loro contatto con la civiltà moderna) possedevano delle costituzioni davvero invidiabili, tanto che per loro la soluzione-malattia (nella sua forma radicale) era quasi sconosciuta. E sempre parlando di studi sugli umani, puoi interessarti a quelli pionieristici del medico svizzero *Paul Kouchakoff* sul fenomeno della *leucocitosi digestiva*.

PUPILLO. Mai sentito nominare. Di che si tratta?

---

<sup>23</sup> Weston A. Price, *Nutrition and physical degeneration* (Price-Pottenger Nutrition Foundation). Vedi anche: [www.ppnf.org](http://www.ppnf.org).

<sup>24</sup> Vedi anche: Ralph Bircher, *Gli Hunza, un popolo che ignorava la malattia* (Libreria Editrice Fiorentina) e Albert Mosséri, *La nuova scienza di guarire* (Associazione igienista di Brescia).

MENTORE. Dopo anni di studi su migliaia di persone, Kouchakoff<sup>25</sup> scoprì che quando ingeriamo dei cibi cotti il nostro sistema immunitario viene subito messo in allarme, tanto che si determina nell'arco di poche decine di minuti un aumento considerevole di globuli bianchi nel plasma sanguigno.

PUPILLO. Vuoi dire che si attiverebbe una reazione di difesa nei confronti del cibo cotto, come se fosse del tutto estraneo al nostro ecosistema organico?

MENTORE. Proprio così. Tra l'altro Kouchakoff non fu neppure il solo a rilevare questo sorprendente fenomeno. Più o meno negli stessi anni anche il medico italiano *C. Lusignani* riscontrò dei meccanismi simili di vasodilatazione e *leucopenia* (diminuzione dei globuli bianchi) nel caso di ingestione di cibi crudi, contrapposta a una più preoccupante vasocostrizione e *leucocitosi* (aumento dei globuli bianchi) nei casi di ingestione di cibi cotti.

PUPILLO. E la medicina convenzionale non ha nulla da dire su questi risultati?

MENTORE. Che io sappia, la posizione ufficiale è che si tratti di reazioni fisiologiche del tutto naturali.

PUPILLO. Questo però non spiega le differenze riscontrate tra i cibi crudi e quelli cotti.

MENTORE. A riguardo, l'affermazione tipica è che si tratti di errori sperimentali.

PUPILLO. Mentre tu ritieni che si tratterebbe di una conferma del fatto che le trasformazioni molecolari indotte dalla cottura renderebbero i nostri cibi dei composti estranei al nostro organismo, tanto da scatenare una reazione immunitaria, giusto?

MENTORE. Vedi, questi esperimenti sono stati realizzati parecchi decenni fa e per quanto mi è dato di sapere non furono in

---

<sup>25</sup> Kouchakoff, Paul, M.D., *The Influence of Cooking Food on the Blood Formula of Man*; First International Congress of Microbiology; Paris, 1930.



seguito ripetuti. Quindi, vanno presi con la dovuta cautela. Diciamo che costituiscono dei seri indizi sul fatto che il nostro organismo non si sarebbe ancora adattato, in decine di migliaia di anni, alle innumerevoli molecole mutagene che vengono generate ex-novo ad ogni cottura. In altre parole, dal mio punto di vista gli studi pionieristici di Kouchakoff e Lusignani sono un serio monito che sarebbe meglio non ignorare.

PUPILLO. Uno stimolo a proseguire la ricerca?

MENTORE. Proprio così, anche perché numerose altre interpretazioni di questi risultati sono comunque possibili, come ad esempio quella che sostiene che la leucocitosi avverrebbe non tanto perché il cibo cotto viene percepito come tossico dall'organismo, quanto perché i leucociti sarebbero ricchi di enzimi, e il loro ruolo sarebbe quello di compensare la profonda carenza enzimatica del cibo termizzato!

## *SINTESI DEL CAPITOLO*

*In ambito alimentare vige un'unica legge fondamentale: quando un alimento non può essere completamente assimilato senza promuovere carenze e/o lasciare residui che alla lunga indeboliscono e/o avvelenano il corpo, allora non è stato previsto dalla natura per quel corpo.*

*Il valore nutritivo dei nostri cibi si è dimezzato rispetto a quelli dei nostri nonni e bisnonni, a causa della pratica di un'agricoltura e allevamento intensivi, e di altri processi di lavorazione industriale.*

*Il nostro corpo si è evoluto lentamente, in milioni di anni, nutrendosi di alimenti esclusivamente crudi, le cui caratteristiche si sono anch'esse evolute lentamente.*

*Di recente nella nostra storia evolutiva, la cottura di alcuni cibi ha permesso ai nostri progenitori di utilizzare con maggiore efficacia alcune tipologie di cibi, ampliando la varietà di alimenti disponibili. Ciò nonostante, considerato l'alto livello di inquinamento ambientale cui siamo oggi confrontati, la cottura potrebbe non più costituire una strategia evolutiva vincente.*

*Il problema della cottura è sempre duplice: da una parte si degradano e/o distruggono numerosi micronutrienti, quali enzimi, vitamine, sali minerali organici, acidi grassi, proteine, aminoacidi, ecc.; dall'altra, a causa dei processi di ossidazione, della rottura dei legami chimici e relativa formazione di radicali liberi, si creano molecole nuove, spesso mutagene e/o cancerogene, presenti solo in tracce nell'alimento crudo originario. In altre parole, la cottura altera la struttura molecolare di un cibo e in particolare le sue proprietà tossicologiche, microbiologiche e nutrizionali.*

*La capacità di un organismo nel gestire, neutralizzare ed*

*eliminare le sostanze di scarto è generalmente limitata. Pertanto, se vogliamo preservare il nostro capitale di salute, le tossine che assumiamo giornalmente devono rimanere al di sotto di una soglia critica, che varia da individuo a individuo.*

*È nostro interesse assumere cibi di chiara provenienza biologica, ottenuti a partire da organismi vegetali e animali, non geneticamente modificati, coltivati e allevati secondo metodi naturali, evitando gli additivi, le trasformazioni e raffinazioni industriali, e consumandoli prevalentemente crudi. Specialmente i cibi concentrati, ad alto contenuto di grassi e proteine.*

*La sperimentazione scientifica dei benefici del crudo non è al centro delle preoccupazioni dei medici moderni, probabilmente a causa della dilagante germofobia.*

*In molti paesi vigono leggi-antisoluzioni che vietano ai cittadini di promuovere la propria salute, imponendogli di ingerire cibi cotti, come ad esempio il latte pastorizzato, che anziché nutrire promuovono intossicazione e denutrizione.*

*L'obesità, al pari di un'eccessiva magrezza, non è un segno di eccedenza nutrizionale, bensì di carenza nutrizionale*

*Secondo gli studi pionieristici di Kouchakoff e Lusignani, il corpo reagirebbe all'estraneità dei cibi cotti tramite una reazione immunitaria, detta di leucocitosi digestiva.*

## 13. ALLEANZE

*Le coscienze si manifestano nella dimensione fisica in piena coscienza del loro ruolo specifico all'interno della grande rete alimentare.*

PUPILLO. Tornando ai tuoi suggerimenti alimentari, sbaglio o il tuo consiglio è di mangiare la carne cruda? Ma come la metti poi coi *parassiti*?

MENTORE. Naturalmente, non è obbligatorio mangiare carne. Detto questo, i parassiti sono microrganismi che si nutrono essenzialmente di tessuti degeneri, e con notevole efficacia tra l'altro. Perciò, sono anch'essi equiparabili a dei simbionti, a delle soluzioni dall'azione particolarmente energica. Ad ogni modo, non credo vi sia alcun fondamento nel ritenere che mangiando carne o pesce crudi si aumenti significativamente il rischio di *parassitosi*. Vorrei ricordarti che le pietanze a base di carne e pesce crudi sono da sempre presenti sulle nostre tavole. Mi vengono in mente il *carpaccio* e le *tartare* (sia di carne che di pesce), il *sushi* e il *sashimi* giapponesi, i diversi prodotti affumicati a freddo, solo per citare i più conosciuti.

PUPILLO. Be', in effetti.

MENTORE. Inoltre, c'è l'esperienza di innumerevoli crudisti di ogni dove, che assumono giornalmente ragguardevoli quantità di carne e pesce crudi senza manifestare problemi di alcun genere. Anzi!

PUPILLO. D'accordo, lasciamo stare il possibile mito dei parassiti. Che mi dici però del consumo della carne in quanto tale, del fatto che noi umani, anatomicamente parlando, siamo

alquanto differenti dai carnivori? Ho letto da qualche parte che il nostro intestino, pur non essendo lungo come quello di un erbivoro, nemmeno è corto come quello di un carnivoro.

MENTORE. Sì, sulla base di considerazioni anatomiche e morfologiche, alcuni nutrizionisti ritengono che l'uomo non sia predisposto per una nutrizione a base di carne.

PUPILLO. Intendi dire che osservando aspetti come la forma e la dimensione dei vari organi di un animale possiamo determinare se è predisposto o meno a mangiare certi cibi?

MENTORE. Questa è l'idea. Se ad esempio ti dicessi che i topolini fanno parte della dieta abituale di una giraffa, tu cosa mi risponderesti?

PUPILLO. Che la cosa è assai improbabile. Basta immaginare una giraffa, con quel suo lunghissimo collo, mentre tenta di acciappare un topolino: da quell'altezza non credo nemmeno che sia in grado di avvistarlo! E se anche ci riuscisse, nel tempo che ci metterebbe la sua bocca a raggiungere il suolo il topolino se la sarebbe già squagliata mille volte!

MENTORE. In altre parole, osservando la morfologia di un animale possiamo ipotizzare di quale cibo esso si nutra. La giraffa, con quel suo lungo collo, è ovviamente predisposta per cibarsi del fogliame che si trova sui rami più alti degli alberi. Se poi osservi i suoi denti, scoprirai che sono arrotondati, perfetti per tritare i vegetali, e non certo per sbranare la carne di un altro animale. Spostando l'osservazione ancora più all'interno del suo corpo, vedrai inoltre che il suo intestino è davvero molto lungo, come è il caso di tutti gli erbivori. E un intestino di tale lunghezza è soprattutto adatto per la digestione della cellulosa contenuta nei vegetali, e decisamente meno per la carne.

PUPILLO. Perché mai?

MENTORE. Perché la carne è un alimento che richiede un'assimilazione veloce, altrimenti può produrre putrefazione. E poiché in un intestino lungo come quello di una giraffa rischia

di transitare troppo a lungo, le tossine prodotte dal processo di putrefazione potrebbero col tempo intossicare l'organismo.

PUPILLO. Questo invece non accadrebbe nei carnivori, come i leoni, poiché il canale del loro intestino sarebbe molto più corto?

MENTORE. Sì, un intestino più corto è indubbiamente più adatto a ridurre i rischi d'intossicazione per effetto della putrefazione.

PUPILLO. E noi umani invece, siamo più carnivori o più erbivori?

MENTORE. La questione è controversa. Osservando i denti, le mani, le unghie e la lunghezza del nostro intestino, alcuni studiosi ritengono che la carne non dovrebbe far parte, o solo minimamente parte, della dieta umana.

PUPILLO. Innegabilmente, i miei denti non sono paragonabili a quelli di un leone.

MENTORE. Sì, i tuoi canini non sono sviluppati come quelli di un puro carnivoro, essendo la loro lunghezza comparabile a quella dei tuoi incisivi. Per di più, i tuoi molari non sono granché seghettati, ma semmai piuttosto arrotondati. L'uomo è un *bipede plantigrado*, un animale che cammina su due zampe le cui mani, provviste di un pollice opponibile alle altre dita, sono libere di afferrare qualsiasi tipo di oggetto. Le tue mani, come puoi notare, non possiedono artigli bensì unghie piatte, che sembrano predisposte più alla raccolta che alla caccia. Non dimenticare poi la relativa lunghezza del tuo intestino e l'attività ridotta del tuo fegato e dei tuoi succhi gastrici, se paragonati ad esempio a quelli di un leone, che possiede una saliva e dei succhi digestivi particolarmente acidi, in grado di demolire facilmente le proteine di origine animale. E se ciò non bastasse, puoi anche osservare che negli animali dal corpo simile al nostro, come le scimmie ed altri primati antropomorfi, la carne rappresenta una piccola parte della loro dieta. Da tutte queste osservazioni, e numerose altre ancora, si può essere tentati di concludere che l'uomo non sia un vero carnivoro e che la carne non costituisca una base ideale per la sua dieta.

PUPILLO. Perché solo tentati?

MENTORE. Perché vedi, le cose non sono così semplici come potrebbero sembrare. Anatomicamente parlando, il corpo umano si situa a metà strada tra il reame dei carnivori e degli erbivori. Pertanto, se si hanno delle idee preconette sulla questione, la tendenza sarà quella di forzare la lettura più in un senso che nell'altro. Se vuoi essere sicuro che le giraffe non sono predisposte a mangiare i topolini non è sufficiente speculare sulle loro caratteristiche anatomico-somatiche, devi anche provare ad offrirgliene alcuni, verificare se li gradiscono e, soprattutto, se li digeriscono senza inconvenienti. Se fai lo stesso con le scimmie antropomorfe scoprirai ad esempio che pur essendo principalmente degli animali *fruttovegetariani*, cioè nondimeno adorano la carne, che possono cacciare ed assimilare senza problemi.<sup>26</sup> E lo stesso a quanto pare vale per noi doppio sapiens.

PUPILLO. Eppure, come tu stesso mi hai fatto notare, la lunghezza del nostro intestino lascerebbe supporre il contrario.

MENTORE. La lunghezza non è tutto. Come sai, non sempre le strade più veloci sono anche quelle più corte.

PUPILLO. Che intendi dire?

MENTORE. Che gli umani, pur avendo un intestino in proporzione circa quattro volte più lungo di quello di un puro carnivoro, ciò non significa che la carne soggiorni al suo interno quattro volte più a lungo. Se mediamente un carnivoro digerisce il suo pasto carneo in dieci ore, noi umani ne impieghiamo non più di sedici. Inoltre, pur essendo vero che la concentrazione di *acido idrocloridrico* nello stomaco di un carnivoro è di gran lunga superiore a quella dell'uomo, in controparte sembra che noi umani compensiamo con l'elevata acidità del nostro tratto intestinale, cosicché se consideriamo l'acidità combinata di stomaco e intestino raggiungiamo livelli che non sono poi così lontani da quel-

---

<sup>26</sup> Si veda a questo proposito: Craig B. Stanford, *The Hunting Ape. Meat Eating and the Origins of Human Behaviour* (Princeton University Press), Oxford, 1999.

li di un mangiatore di carne, e tempi di metabolizzazione di poco superiori. Naturalmente, questo resta vero unicamente per la carne *cruda*, in quanto i tempi di metabolizzazione per quella cotta sono notevolmente più lunghi, quasi doppi, e non è allora più possibile evitare la putrefazione, anche a causa delle numerose sostanze tossiche che essa contiene, come le *ammine eterocicliche*, gli *idrocarburi policiclici aromatici*, i *lipidi perossidi*, eccetera.

PUPILLO. A sentire te, a parte il problema della cottura, gli umani sarebbero dei veri e propri carnivori.

MENTORE. Sicuramente non dei carnivori al pari di un leone, ma comunque, potenzialmente, dei buoni mangiatori di carne. La cosa non dovrebbe però sorprenderti: è da tempi immemori che alla pratica della raccolta noi umani abbiniamo quella della caccia. Va però anche detto che per assimilare correttamente la carne e il pesce crudi è necessario non compromettere l'acidità del nostro tratto digestivo ingerendo contemporaneamente cibi alcalinizzanti, come ad esempio le foglie verdi.

PUPILLO. Vuoi dire che se mi mangio una bella tartara meglio lasciar perdere l'insalata?

MENTORE. Esattamente, e visto che menzioni i cibi ricchi di fibre, vorrei farti osservare che noi doppio sapiens non siamo in grado di digerirle con la stessa efficienza ed efficacia dei cosiddetti erbivori.

PUPILLO. Non mi dirai adesso che non dovremmo mangiare le verdure?

MENTORE. Tutt'altro, i vegetali crudi, soprattutto quelli verdi, ricchi di *clorofilla*, sono fondamentali per il mantenimento del nostro stato di salute, essendo un supplemento vitaminico, enzimatico e minerale atossico di notevole valore (purché ovviamente si tratti di prodotti di origine biologica, non trattati).

PUPILLO. Ma non potremmo semplicemente compensare le nostre carenze assumendo supplementi vitaminici di sintesi, come quelli che si comprano in farmacia?



MENTORE. Questo è un altro punto controverso su cui sarebbe utile fare più luce. Prendiamo il caso della vitamina C, o *acido ascorbico*, di cui abbiamo già parlato in relazione allo scorbuto e alle malattie cardiovascolari. Possiamo veramente affermare che quella contenuta in un cibo naturale crudo sia a tutti gli effetti equivalente a quella contenuta nelle capsule che compri in farmacia?

PUPILLO. Non si tratta esattamente la stessa molecola?

MENTORE. Indubbiamente. Ma in un cibo naturale crudo non trovi unicamente l'acido ascorbico, bensì un *complesso* di sostanze (enzimi, cofattori, ecc.) che agiscono in sinergia. Non sarebbe allora più prudente chiedersi se tutte queste altre sostanze – come ad esempio i *bioflavonoidi* scoperti dallo stesso scopritore della vitamina C, *Albert Szent-Györgyi* – non siano determinanti al fine di consentire un utilizzo bilanciato della vitamina C da parte dell'organismo?

PUPILLO. Cosa intendi per utilizzo bilanciato?

MENTORE. Ad esempio il fatto che l'assunzione prolungata di dosi considerevoli di vitamina C non promuova effetti collaterali, come ad esempio una forte irritabilità, o addirittura delle carenze nutrizionali.

PUPILLO. Ma come può l'assunzione di un micronutriente, tra l'altro essenziale, promuovere una carenza? Mi sembra paradossale!

MENTORE. Ne abbiamo discusso innumerevoli volte. Se per utilizzare un principio attivo, quale ad esempio l'acido ascorbico, sono necessarie altre sostanze, allora i casi sono tre: o l'organismo le assume assieme al principio attivo, o è costretto a produrle al suo interno, se ne è in grado, oppure le deve estrarre dalle proprie riserve cellulari. Ovviamente, sulla corta distanza la cosa non presenta grossi problemi, ma col passare degli anni si potrebbero presentare delle serie controindicazioni.

PUPILLO. In poche parole, mi stai dicendo che a lungo andare la vitamina C di sintesi potrebbe rivelarsi tossica.

MENTORE. Non vorrei creare degli equivoci, quindi ripeto ancora una volta quanto ho appena detto: non c'è nessunissima differenza tra la molecola di sintesi e quella naturale.<sup>27</sup> Il problema non è a questo livello. La mia osservazione è sulla falsa riga di quanto abbiamo già discusso sull'impoverimento di un cibo a causa della cottura, che ne distrugge l'abituale corredo enzimatico, vitaminico e di sali minerali organici. Con le vitamine di sintesi il fenomeno è simile: avendo eliminato tutti gli altri componenti abitualmente presenti nel cibo crudo, nella sua forma naturale, da un punto di vista nutrizionale si tratta di un alimento impoverito. D'altra parte, è chiaro che è sempre meglio assumere un alimento impoverito piuttosto che nessun alimento: meglio avere il sangue un po' acido e il sistema nervoso un po' irritato che soffrire di un pericoloso deperimento organico precursore dello scorbuto.

PUPILLO. Capisco, la tossicità dell'acido ascorbico, come per ogni altra cosa, è relativa: tutto dipende dalle circostanze.

MENTORE. Esatto, in mancanza di un'alimentazione vitale, atossica e nutriente, anche l'assunzione di alte dosi di acido ascorbico può essere considerata vantaggiosa. Diversamente, meglio attingere ai micronutrienti essenziali attraverso l'assunzione di cibi crudi, vitali, naturali e non trattati. Anche perché, come diceva lo stesso Linus Pauling, non è detto che tutte le molecole richieste per mantenere in salute il nostro corpo siano già state identificate e si trovino negli integratori che compriamo in farmacia!

PUPILLO. Per tornare alle verdure, visto che è meglio non abbinarle alla carne, secondo te quand'è che dovremmo assumerle?

MENTORE. Più che quando sarebbe opportuno chiedersi come. Il modo migliore di assumerle è probabilmente sotto forma di

---

<sup>27</sup> Questo però non è il caso di altri micronutrienti. Ad esempio, la struttura molecolare della *vitamina E* sintetizzata in laboratorio (*dl-alfa tocoferolo*) differisce da quella che si trova in natura (*d-alfa tocoferolo*).

succhi spremuti a freddo.<sup>28</sup> In questo modo possiamo nutrirci di notevoli quantità di verdure senza compromettere l'acidità del nostro tratto digestivo. Ti ricordo che a differenza degli erbivori noi umani non possediamo sufficienti enzimi per disassemblare efficacemente la cellulosa contenuta nelle foglie, nei gambi e nelle radici dei vegetali. Quindi, i vegetali che ingeriamo o sono poveri in cellulosa, o allora è meglio assumerli sotto forma di succhi, eliminando la parte fibrosa.

PUPILLO. Se ho capito bene, assumere grosse quantità di verdure crude sarebbe importante per rifornire le nostre scorte cellulari di quegli enzimi, vitamine e sali minerali di cui saremmo cronicamente carenti, a causa dell'abitudine di cuocere i nostri cibi.

MENTORE. Esattamente. Tramite l'assunzione giornaliera di succhi di vegetali crudi, assunti lontani dai pasti, possiamo ridurre l'elevata acidità del nostro sangue (conseguenza della nostra elevata tossiemia) senza per questo compromettere l'acidità del nostro tratto intestinale, necessaria per la corretta digestione di alimenti proteici e grassi. Inoltre, come giustamente affermi, grazie ai succhi vegetali possiamo compensare il nostro deficit cronico di micronutrienti, dovuto alla cottura e all'impoverimento dei cibi di cui abbiamo già lungamente parlato.

PUPILLO. Tornando però al discorso dei cibi molto proteici, come la carne e il pesce, volevo chiederti: ho letto di recente un articolo su una rivista di salute dove si afferma che secondo alcuni dati statistici l'aumento dei tumori e delle malattie cardio-circolatorie sarebbe proprio da imputare al maggior consumo di

---

<sup>28</sup> Per ottenere una perfetta spremitura in grado di preservare il più possibile il contenuto micronutrizionale dell'alimento è preferibile un'estrazione lenta, tramite un processo di masticazione-schiacciamento meccanico (un esempio tipico è l'estrattore di succo della Green Star®), anziché l'alta velocità dei più comuni apparecchi a centrifugazione, che provocano l'ossidazione di una percentuale rilevante dei micronutrienti.

carne nelle nostre società occidentali. D'altra parte, se è vero che noi umani siamo predisposti a nutrirci di carne, come spieghi questi dati?

MENTORE. Innanzitutto, voglio ricordarti che le indagini statistiche possono tutt'al più evidenziare delle correlazioni tra determinati eventi. E come sai, una correlazione non è sufficiente a dedurre una relazione di causa-effetto, in questo caso tra il maggior consumo di carne (l'ipotetica causa) e l'aumento di tumori e altre malattie degenerative (l'ipotetico effetto). Detto questo, ritengo che l'affermazione di quell'articolo potrebbe essere allo stesso tempo vera e falsa.

PUPILLO. In che senso scusa?

MENTORE. Nel senso che si tratta di un'affermazione incompleta. Il giornalista, infatti, avrebbe dovuto precisare che l'aumento di quelle patologie è da imputare all'aumento dei consumi di carne *cotta*, non di carne *cruda*. Che io sappia, nessuno studio ha mai potuto evidenziare una correlazione tra un consumo elevato di carne cruda e l'insorgere di malattie cardiocircolatorie e/o degenerative. Semmai è vero proprio l'opposto, come sembrano indicare numerosi studi sulle popolazioni preindustriali del nostro pianeta. Ad esempio, i popoli indiani del continente Nord Americano si nutrivano abbondantemente di cacciagione, che era la loro risorsa alimentare principale, e prima dell'arrivo dell'uomo bianco non cocevano la carne degli animali che cacciavano, ma la mangiavano tale e quale, cruda! E lo stesso facevano gli eschimesi. Nonostante gli elevati consumi di carne cruda (o meglio grazie a tali consumi) il loro livello di salute era decisamente molto alto.

PUPILLO. La soluzione di questo apparente paradosso sarebbe allora che essendo la carne un cibo concentrato, la sua cottura produrrebbe livelli di tossicità molto elevati, tanto da renderne il consumo su base regolare una pratica pericolosa per l'organismo, è così?

MENTORE. Esatto, mentre la carne cruda, soprattutto se proveniente da animali sani, può essere non solo digerita senza in-

convenienti, ma addirittura, se assimilata correttamente, promuovere dei processi di rigenerazione cellulare. In altre parole, se la carne cotta produce alla lunga degenerazione, viceversa la carne cruda produce rigenerazione.

PUPILLO. L'esatto opposto!

MENTORE. Proprio così.

PUPILLO. E va bene, diciamo che la carne cruda potrebbe anche essere un toccasana per l'uomo. Ma come la mettiamo con la questione etica?

MENTORE. A cosa ti riferisci in particolare?

PUPILLO. Innanzitutto al problema della fame nel mondo. Se non vado errato per nutrire gli animali dai quali ricaviamo la carne si devono coltivare grandi quantità di cereali. Quasi i due terzi della produzione cerealicola dei paesi industrializzati è utilizzata a questo scopo. Per ottenere un chilo di carne ci vogliono all'incirca dieci/quindici chili di cereali, e il calcolo è presto fatto: se tutti i terreni coltivabili del pianeta fossero utilizzati per produrre esclusivamente cibi vegetali, e non per nutrire il bestiame destinato al macello, non solo ci sarebbe abbastanza cibo da nutrire ogni uomo, donna e bambino sulla Terra, ma ne resterebbe a sufficienza per nutrire numerosi altri pianeti della stessa dimensione. Inoltre, risolvendo il problema della fame si risolverebbe anche un altro grave problema etico: quello dell'uccisione ingiustificata dei nostri fratelli animali. Dal momento che possiamo nutrirci esclusivamente di vegetali, come possiamo giustificare l'uccisione degli animali?

MENTORE. Si tratta indubbiamente di tematiche complesse, sulle quali non è facile dare delle risposte definitive. Consideriamo per un momento il secondo aspetto. In linea di principio sono d'accordo con te: se possiamo vivere in piena salute organica evitando di uccidere degli animali per nutrircene, per quali ragioni non farlo? Il problema però non è l'uccisione in quanto tale. Ti ricordo che il corpo biologico è solo un'appendice temporanea della coscienza, sia essa umana, animale, vegetale o addirittura minerale. Pertanto, la distruzione del veicolo corpo-

reo non corrisponde alla distruzione della coscienza, poiché la sua l'identità si situerebbe oltre la dimensione fisica.

PUPILLO. D'accordo, ma non è perché la coscienza è in grado di sopravvivere alla morte biologica che posso andarmene allegramente in giro a uccidere chiunque.

MENTORE. Sei libero di farlo, se lo desideri. Dopo però devi pagarne le conseguenze, sia in termini penali – andando in prigione – sia più generalmente in termini di *karma*, dovendo rendere conto delle tue azioni alle coscienze che hai ingiustificatamente privato del loro veicolo corporeo.

PUPILLO. Ma è proprio questo il punto: il cosiddetto karma non agirebbe anche in relazione all'uccisione degli animali?

MENTORE. Ovviamente. Il karma altro non è che l'espressione della *legge di causa-effetto*, che governa gli innumerevoli aspetti della realtà multidimensionale. Ogni nostra azione (causa) produce dei frutti (effetti), che saranno più o meno dolci a seconda della natura dell'azione e delle circostanze. Quindi, certamente sì, il karma agisce anche in relazione all'uccisione degli animali, e ugualmente in relazione all'uccisione degli organismi vegetali. Non sono forse anch'essi coscienze in evoluzione?

PUPILLO. Immagino di sì, però a differenza degli animali quando li uccidiamo non soffrono: che io sappia i vegetali sono sprovvisti di nocicettori.

MENTORE. Hai ragione, pur avendo una loro sensibilità le piante non percepiscono il dolore come gli animali superiori, o noi esseri umani, essendo sprovviste di un sistema nervoso centrale in grado di trasformare il segnale dei nocicettori (di cui sono comunque sprovviste) in una percezione di dolore. Ma questo non è un aspetto determinante della nostra discussione. Infatti, un allevatore coscienzioso è perfettamente in grado di sopprimere i propri animali in modo rapido e pressoché indolore, non credi?

PUPILLO. Con i dovuti accorgimenti penso sia possibile evitare che soffrano. Quindi tu saresti a favore dell'uccisione degli animali ai fini della nostra alimentazione?

MENTORE. Non sono né a favore né contro: tutto dipende dalle circostanze.

PUPILLO. Spiegati meglio.

MENTORE. Innanzitutto, possiamo osservare che in natura esistono le cosiddette catene (o reti) alimentari. Ogni specie, sia essa animale, vegetale o addirittura minerale, si nutre di altre specie. Ci sono animali che si nutrono di vegetali e vegetali che si nutrono di minerali. Ma ci sono anche animali che si nutrono di altri animali e vegetali che si nutrono di animali (le cosiddette piante carnivore) o di altri vegetali (succhiando loro le sostanze nutritive tramite particolari organi, detti *austori*). Naturalmente, il regno minerale si nutre indirettamente sia di vegetali che di animali, assorbendo il contenuto molecolare delle loro carcasse, che decomponendosi vanno a fertilizzare i suoli. Poi ci sono le entità microscopiche, come ad esempio i batteri, i funghi microscopici, i parassiti, che essenzialmente vivono in simbiosi con gli organismi più grandi, nutrendosi vantaggiosamente dei loro scarti.

PUPILLO. Il mondo è bello perché è vario! Ma perché mi racconti tutto questo?

MENTORE. Semplicemente per evidenziare il fatto che il “mangiarsi a vicenda” è una delle regole fondanti dell’evoluzione biologica, indipendentemente da quelle che possono essere le nostre considerazioni etiche sulla questione.

PUPILLO. Cosa stai cercando di dirmi?

MENTORE. Che l’etica, per essere tale, deve tener conto della realtà.

PUPILLO. Capisco, un’etica in conflitto con la realtà sarebbe... come dire... antietica?

MENTORE. Proprio così. Una volta feci notare a una persona molto pudica, che considerava la sessualità come qualcosa di vergognoso e profondamente immorale, che proprio sul suo tavolo di casa erano in bella mostra degli organi sessuali.

PUPILLO. Stai scherzando?

MENTORE. Assolutamente no. Puoi immaginare la sua sorpresa nel realizzare che i fiori nel vaso altro non erano che dei magnifici organi sessuali messi in bella mostra da quegli impudichi organismi vegetali.

PUPILLO. E quale fu la sua reazione?

MENTORE. Dopo l'imbarazzo iniziale dovette arrendersi all'evidenza che la sessualità è onnipresente nella dimensione materiale, e che una morale bigotta promuove solo un conflitto insanabile con la bellezza erotica di tutto-ciò-che-è. Grazie alla presa di coscienza, ebbe poi modo, col tempo, di ampliare la propria visione e integrare la sessualità in una visione etica più avanzata.

PUPILLO. E lo stesso secondo te si applicherebbe al discorso dell'uccisione di altre creature, ai fini della nostra alimentazione?

MENTORE. Sì, poiché si tratta di un processo perfettamente naturale, onnipresente in natura.

PUPILLO. Sono d'accordo, però noi umani siamo delle entità biologiche polivalenti sotto il profilo alimentare, degli onnivori in grado di cibarsi sia di entità vegetali che di entità animali. Quindi, a differenza di altri animali, possiamo operare una scelta responsabile. Possiamo scegliere di diventare vegetariani, o addirittura vegani.

MENTORE. Hai ragione. Non devi però dimenticare che questa nostra scelta, affinché sia davvero responsabile, deve tenere conto del contesto ambientale in cui ci troviamo.

PUPILLO. In che senso scusa?

MENTORE. Nel senso che la nostra prima responsabilità, in quanto proprietari del nostro veicolo corporeo, è quella di mantenerlo in uno stato di salute ottimale. E come abbiamo lungamente discusso, la salute è espressione di un equilibrio (omeostasi) non solo dei nostri parametri interni (terreno biologico), ma altresì del nostro interno con l'esterno.

PUPILLO. Sì, mi ricordo, ma dove vuoi arrivare?



MENTORE. Al fatto che circostanze particolari possono richiedere diete particolari. Se ti trovassi a vivere nel deserto di sabbia rossa australiano, come un antico aborigeno, saresti in grado di sopravvivere di sola raccolta, senza cacciare?

PUPILLO. Probabilmente no. Ma in tal caso la caccia sarebbe una questione di sopravvivenza.

MENTORE. Esattamente, di sopravvivenza e di promozione di uno stato di salute ottimale, favorevole all'evoluzione. In tali circostanze, concorderai con me che il problema etico dell'uccisione di altri animali non si pone.

PUPILLO. Immagino di no, anche se ora sono un po' confuso. Perché non si porrebbe?

MENTORE. Perché in quel determinato ambiente la caccia di altri animali è il solo modo che avresti di raggiungere un perfetto equilibrio con il tuo ambiente esteriore e promuovere la tua evoluzione coscienziale.

PUPILLO. Però non mi sembra giusto farlo a scapito di altre specie, che a causa mia verrebbero uccise.

MENTORE. Non a scapito, ma con la collaborazione di altre specie. Dal mio punto di vista è più ragionevole supporre che le diverse coscienze si manifestino in un determinato ecosistema in piena consapevolezza del loro ruolo specifico. In altre parole, stringono delle alleanze con le diverse creature con cui interagiscono all'interno della grande rete alimentare ed evolutiva. Considera ad esempio dei popoli antichi come gli indiani Nord Americani. Un aspetto molto importante della loro caccia era il grande rispetto che portavano agli animali che uccidevano. Cacciare era per loro come una preghiera, o un dialogo se preferisci, nel quale il cacciatore ringraziava e onorava l'animale per il suo gradito *sacrificio*.

PUPILLO. Sacrificio in che senso?

MENTORE. Nel senso etimologico della parola: *sacro ufficio*, cioè *servizio sacro*, che va ad onorare un antico patto di alleanza. Per gli indiani gli animali si offrivano a loro intenzional-

mente, consapevoli del profondo rispetto che portavano loro i cacciatori e dell'utilità del loro dono a sostegno dell'evoluzione umana.

PUPILLO. Oggi però mi sembra che questo rispetto si sia perso completamente.

MENTORE. Non posso darti torto. Le condizioni a cui vengono abitualmente sottoposti gli animali nei cosiddetti allevamenti intensivi (che utilizzano tecniche industriali per ottenere la massima produzione nel minor tempo possibile, al minor costo possibile, utilizzando spazi ristretti, pratiche crudeli e massicce dosi di ormoni e farmaci) ben poco hanno a che fare con l'antico *patto di alleanza interspecie* di cui stiamo parlando.

PUPILLO. In altre parole, abbiamo violato l'accordo?

MENTORE. Esattamente, e questo come puoi immaginare ha delle serie conseguenze. A causa del nostro indebito sfruttamento, la carne di cui oggi ci cibiamo proviene da animali esausti, intossicati, che hanno profondamente sofferto. E nutrirsi di animali in queste condizioni, non ho bisogno di spiegartelo, è un modo perfetto per promuovere quella versione della soluzione-malattia che abbiamo definito "la malattia che spezza." Questa è la legge del karma in azione, sotto gli occhi di tutti.

PUPILLO. Dunque sei d'accordo con me: la soluzione migliore sarebbe quella di diventare tutti vegetariani.

MENTORE. È una possibilità, ma possiamo anche ispirarci dagli antichi cacciatori indiani e ricordare che l'antico patto tra uomini e animali venne stipulato per promuovere la salute e l'evoluzione, non la degenerazione dei nostri veicoli corporei. Quindi, quando ci cibiamo di altri animali, dovremmo onorarli assumendo la loro carne rigorosamente cruda, scegliendo solo quella di chiara provenienza biologica. In questo modo, possiamo ridurre il nostro grado di intossicazione-denutrizione, migliorare il nostro stato di salute e sviluppare una maggiore sensibilità per la qualità della carne (o del pesce) che assumiamo. Questo promuoverà un accresciuto rispetto per il regno animale e presumo un giorno il completo abbandono della dieta carnea.

PUPILLO. Comunque, considerando l'esplosione demografica degli ultimi decenni, dubito che ci possa essere carne per tutti, cruda o cotta che sia.

MENTORE. Sicuramente non ci potrà essere carne di qualità per tutti. D'altra parte, la nostra biologia è quello che è, e se ne fa un baffo dei nostri problemi politici, culturali e religiosi, che ci hanno portato alla soglia di una crisi planetaria. Per la maggioranza degli umani di questo pianeta il mantenimento di un buono stato di salute richiede un'alimentazione che sia ricca di vitamine, enzimi, sali minerali, proteine e grassi provenienti da cibi vegetali e animali essenzialmente crudi, non trattati, vitali. L'attuale tendenza è invece quella di consumare cibi sempre più poveri, trattati industrialmente, cotti ad alte temperature, provenienti da specie vegetali e animali che hanno perso gran parte della loro forza vitale. E siccome l'umanità cresce vertiginosamente, questo certamente non aiuta a invertire la rotta, essendoci sempre più richiesta di cibi prodotti con metodi intensivi, a buon mercato, quindi scadenti. Tutto questo sta avendo delle gravi conseguenze per l'uomo e per il suo ambiente, e ciò significa che siamo venuti meno all'antico patto di alleanza con i nostri fratelli animali e vegetali, in quanto il loro sacrificio non promuove più l'evoluzione, bensì l'involuzione (sebbene temporanea). Ma non è tutto, confrontati con un decadimento sistematico della nostra matrice organica, abbiamo sviluppato farmaci sempre più tossici, con lo scopo di bloccare le diverse soluzioni-malattia la cui azione risanatrice tenta di ristabilire l'antico equilibrio e promuovere una maggiore consapevolezza della portata delle nostre azioni. In questo modo, oltre all'ambiente esterno, stiamo denaturato anche il nostro ambiente interno, a riprova del fatto che sono uno lo specchio dell'altro. Così, non solo abbiamo rotto il patto di alleanza con i nostri fratelli animali e vegetali, ma altresì con i nostri amici simbiotici, i microbi, le cui soluzioni stanno diventando sempre più radicali e mortifere.

PUPILLO. È uno scenario alquanto preoccupante.

MENTORE. Non esattamente. L'umanità sta semplicemente scegliendo di esplorare la legge del karma, o legge di causa-effetto, in tutte le sue possibili manifestazioni. E continuerà a farlo fintanto che non avrà deciso che è sufficiente, che la lezione è stata finalmente appresa. Se osservi lo scenario che ti ho appena descritto da una prospettiva sufficientemente vasta, noterai che è già in atto una soluzione-malattia su ampia scala, che avrà come effetto quello di ristabilire l'equilibrio perduto, o di costruirne uno nuovo.

PUPILLO. Ossia?

MENTORE. È chiaro che non possiamo continuare così ancora a lungo. Nonostante i progressi tecnologici della medicina moderna, raggiungeremo presto un punto di non ritorno che porterà al collasso strutturale di gran parte della popolazione mondiale. A meno che, beninteso, non assisteremo a un repentino cambiamento di rotta.

PUPILLO. E questo collasso, secondo te, avverrebbe tramite la diffusione di malattie cronicodegenerative?

MENTORE. Probabilmente sì, accompagnate da un possibile crollo del nostro sistema immunitario, non più in grado di relazionarsi efficacemente con degli ambienti interni ed esterni così profondamente alterati. In controparte, gli individui che sapranno nutrirsi in modo adeguato, non solo fisicamente ma altresì emozionalmente ed intellettivamente, saranno meglio equipaggiati per superare questa grave crisi planetaria. Alcuni potrebbero addirittura sviluppare delle nuove abilità adattative.

PUPILLO. A cosa ti riferisci più esattamente?

MENTORE. Al fatto che alcune coscienze, confrontate con questo difficile passaggio, potrebbero sviluppare capacità mutanti.

PUPILLO. Cioè dei poteri?

MENTORE. In un certo senso sì. Ad esempio, ci potranno essere individui che impareranno a produrre autonomamente quei micronutrienti che abitualmente non siamo in grado di sintetizzare, come ad esempio certe vitamine, aminoacidi e acidi grassi es-

senziali. Altri ancora si renderanno sempre più indipendenti dall'apporto di cibo materiale, acquisendo la capacità di nutrirsi maggiormente di energie sottili, extrafisiche, grazie alle quali potranno mantenere il loro corpo in buona salute, malgrado il degrado ambientale. Naturalmente, la mia è al momento solo una speculazione.

PUPILLO. Però queste possibilità non saranno alla portata di tutti.

MENTORE. Probabilmente no. Per questo è così importante tornare a relazionarsi con la natura in modo più armonico ed equilibrato, recuperando gradatamente il pieno potenziale evolutivo della nostra specie. Poiché di una cosa possiamo essere certi: se l'attuale trend verrà confermato ancora a lungo, interi lignaggi della popolazione umana finiranno col degenerare irrimediabilmente, e infine estinguersi.

PUPILLO. È terribile!

MENTORE. Più che terribile direi che è necessario. Questo infatti porterà a una riduzione della popolazione terrestre con la possibilità di creare nuovi insediamenti umani, che fondino il loro sviluppo su un'etica più avanzata, di maggiore responsabilità.

PUPILLO. L'alba di una nuova civiltà?

MENTORE. Sì, di una civiltà più progredita, più consapevole del proprio ruolo all'interno del maximeccanismo evolutivo. Ma ripeto: per costruire questo nuovo equilibrio non è necessario pagare un prezzo in vite così alto. Ancora oggi possiamo trovare soluzioni che siano sostenibili per tutti. Ma è necessario non più tardare nel rimettere profondamente in questione i nostri attuali modelli di comportamento.

PUPILLO. Hai qualche consiglio a riguardo?

MENTORE. L'unico consiglio che mi sento di offrire è quello di incoraggiare la presa di coscienza di ognuno sulla natura del proprio rapporto con la realtà, promuovendo una ricerca e auto-ricerca a trecentosessanta gradi, intellettualmente onesta, in grado di evidenziare i numerosi conflitti che costellano la nostra

esistenza, per poi risolverli, uno dopo l'altro, e divenire testimoni viventi di un possibile cambiamento.

PUPILLO. E per quanto attiene alle nostre scelte alimentari, cosa suggerisci?

MENTORE. Come ho già detto, il mio consiglio è di sperimentare un rapporto più equilibrato con il cibo, introducendo gradatamente alimenti di valore biologico, consumati massimamente nella loro forma più vitale, cioè crudi.

PUPILLO. Stavo pensando, se è vero che i cibi concentrati, come la carne cruda, hanno un alto potere rigenerativo, allora, paradossalmente, ne avremo più bisogno che mai, considerata la nostra attuale propensione per le malattie cronicodegenerative.

MENTORE. Perché dici paradossalmente?

PUPILLO. Perché una delle ragioni della nostra attuale situazione è proprio quella di avere rotto l'antica alleanza con le coscienze animali.

MENTORE. Hai ragione, ma come ti dicevo, un modo semplice ed efficace di restaurare l'alleanza è quello di tornare a cibarsi di carne nella sua forma cruda. Questo promuoverà non solo una guarigione dei nostri tessuti esausti, ma altresì delle pratiche di allevamento più rispettose della dignità animale. Col tempo poi, potremmo passare su scala globale a un'alimentazione pienamente vegetariana, se non addirittura vegana, e magari un giorno l'intera umanità non avrà neppure più bisogno di frutta e verdura per sostenersi, ma assorbirà direttamente il proprio nutrimento dalle correnti di *energia immanente* che percorrono la creazione.

PUPILLO. Una bella visione.

MENTORE. Infatti. Ora però, prima di chiudere la nostra lunga parentesi sull'alimentazione fisica, vorrei dire alcune parole a proposito di un alimento di grande importanza nel promuovere non solo la disintossicazione e rigenerazione cellulare, ma altresì lo sviluppo della nostra capacità futura di nutrirci di energie sempre più sottili, senza che il sacrificio di altre

coscienze in evoluzione – siano esse animali o vegetali – sia più necessario.

PUPILLO. Sono tutt'orecchi.

MENTORE. Vedi, se la carne cruda possiede un alto potere rigenerativo, questo non è dovuto unicamente alla sua concentrazione in aminoacidi (oltre che, naturalmente, in vitamine, enzimi e sali minerali), che come sai sono alla base della costruzione e conservazione delle nostre strutture cellulari. La carne, infatti, contiene anche un'altra sostanza di grande valore biologico: i *grassi*, detti anche *lipidi* (dal greco *lypos*, che significa per l'appunto grasso). Al pari delle sostanze proteiche, quelle grasse svolgono delle funzioni metaboliche assolutamente fondamentali. Innanzitutto, costituiscono un'importante *riserva energetica* e sono ottimi *lubrificanti*, che consentono all'intera macchina biologica di muoversi morbidamente, senza che vi siano deterioramenti causati dalle inevitabili frizioni. Inoltre, sono degli efficaci *solventi*, senza i quali non potremmo assimilare i numerosi micronutrienti liposolubili, come le vitamine, i minerali e gli antiossidanti. Ma sono altresì delle sostanze *protettrici*, in grado di incapsulare e neutralizzare le diverse tossine. E in combinazione con altre sostanze, possono trasformarsi in solventi per queste stesse tossine, che possiamo così eliminare senza incorrere in danni cellulari troppo estesi. Queste proprietà, protettiva e disintossicante, dei grassi, non ho bisogno di spiegartelo, sono oltremodo importanti per degli organismi come i nostri, che vengono giornalmente confrontati con dosi molto elevate di veleni ambientali.

PUPILLO. Se quello che dici è vero, perché allora i grassi, sia animali che vegetali, sono a tal punto demonizzati dalla medicina moderna, tanto da ritenerli corresponsabili di molte delle nostre malattie, in particolar modo quelle cardiovascolari?

MENTORE. Ormai dovresti conoscere la risposta.

PUPILLO. Perché li alteriamo attraverso la cottura?

MENTORE. Esattamente. Se poi aggiungi il fatto che l'attuale

opinione medica, suo malgrado, è più figlia degli interessi multimiliardari in gioco – legati ad esempio ai farmaci anticolesterolo – che di una vera e propria indagine scientifica oggettiva,<sup>29</sup> avrai un quadro abbastanza chiaro della situazione. Ad ogni modo, a prescindere dalle disinformazioni diffuse da Big Pharma, è innegabile che la cottura abbia svolto un ruolo fondamentale nel trasformare un cibo dalle proprietà altamente disintossicanti in un cibo pericolosamente tossico.<sup>30</sup>

PUPILLO. Non avevo mai pensato ai grassi come a un alimento disintossicante.

MENTORE. Eppure, questa è una delle funzioni principali dei lipidi crudi, siano essi di origine vegetale o animale, purché non scaldati oltre una temperatura fisiologica di circa 37 gradi celsius, come ad esempio il burro crudo non salato e non pastorizzato, la panna e il latte interi, rigorosamente non pastorizzati, gli oli spremuti a freddo con procedimenti lenti e meccanici, i grassi contenuti nell'avocado, nella noce di cocco, e via di seguito.

PUPILLO. Se ho capito bene, oltre a fornire energia, lubrificare il corpo e permettere l'assimilazione di numerosi micronutrienti liposolubili, i grassi crudi ci proteggerebbero dalle aggressioni, neutralizzando numerose tossine e consentendoci di dissolverle più efficacemente?

MENTORE. Sì, ma non è tutto: i grassi crudi, come la carne cruda, possiedono un'altra proprietà fondamentale per la nostra evoluzione.

---

<sup>29</sup> Non sembra esserci ad esempio alcuna correlazione tra il consumo di colesterolo e il tasso di mortalità per infarto. Vedi ad esempio il libro del dott. Francesco Perugini Billi, *Mangia grasso e vivi bene* (edizioni junior).

<sup>30</sup> L'elevata tossicità dei grassi cotti potrebbe essere dovuta, tra le altre cose, alla distruzione degli enzimi digestivi, come ad esempio la *lipasi*. Vedi a questo proposito: Dr. Edward Howell, *Enzyme Nutrition* (Avery, Penguin Putnam Inc).



PUPILLO. E cioè?

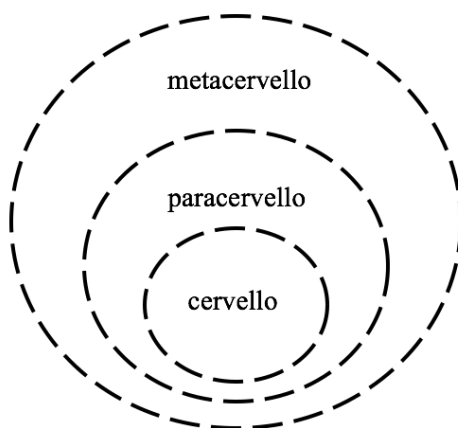
MENTORE. Quella di promuovere la *rigenerazione* e lo *sviluppo* delle nostre strutture cellulari, in particolare modo quelle del nostro sistema nervoso, incluso il cervello, che indubbiamente è il nostro organo più importante. Grazie a questa caratteristica dei grassi, possiamo promuovere pensieri più avanzati, idee d'avanguardia, e velocizzare la nostra evoluzione coscienziale.

PUPILLO. Non credo di seguirti, in che modo scusa?

MENTORE. Se ben ricordi, abbiamo già discusso del fatto che noi coscienze siamo molto di più di un semplice involucro materiale.

PUPILLO. Sì, hai ipotizzato che il nostro veicolo di manifestazione, il nostro corpomente, sia un'entità complessa, un oloveicolo multidimensionale costituito non solo da una mente fisica, ma altresì da una mente emozionale e intellettuale.

MENTORE. Esattamente. Per semplificare, possiamo equiparare ognuna di queste menti a un cervello. Ciò significa che oltre a un cervello fisico possediamo un *paracervello* emozionale e un *metacervello* intellettuale, facenti parte di veicoli extrafisici multimillenni, sede delle nostre conoscenze più avanzate.



PUPILLO. Non vedo cosa c'entri tutto questo coi grassi.

MENTORE. Ora capirai. Il nostro cervello fisico non è separato dal paracervello e dal metacervello, ma forma con essi un tutto interconnesso e sovrapposto.

PUPILLO. Quando però ci manifestiamo nella dimensione fisica facciamo uso principalmente del cervello fisico, giusto?

MENTORE. Giusto, ma dimmi: come si forma il cervello fisico la propria visione del mondo? Da dove attinge le sue informazioni?

PUPILLO. Dall'interazione con l'ambiente circostante e gli altri esseri viventi, credo, oltre che dalla sua stessa genetica.

MENTORE. Corretto, ma questa è solo una parte della storia. Secondo il paradigma multidimensionale, possiamo ritenere che il nostro cervello riceva anche numerosi input formativi direttamente dal paracervello e dal metacervello, e più generalmente dalla paragenetica dei nostri veicoli più avanzati. Puoi considerare questo processo come una sorta di *download interdimensionale*, tramite il quale la coscienza in incarnazione tenta di integrare nella matrice del cervello fisico il meglio della sua vasta conoscenza multimillenaria.

PUPILLO. Considerando lo stato attuale del pianeta e dei suoi abitanti, non mi sembra che questo download sia particolarmente efficace.

MENTORE. È proprio qui che volevo arrivare. Gran parte dello sviluppo del nostro cervello avviene nel ventre materno. In questo periodo di vita embrionale la struttura cerebrale, essendo molto plastica, può facilmente integrare i numerosi input formatori in provenienza non solo dalla madre ma altresì dalle strutture più sottili. Questo spiega tra l'altro la personalità ben marcata che ogni bebè possiede sin dalla nascita, la quale dipende in massima parte dal suo corredo olosomatico,<sup>31</sup>

---

<sup>31</sup> Per olosoma, o oloveicolo, s'intende qui l'insieme dei veicoli di manifestazione della coscienza, di cui il corpo fisico sarebbe quello

preesistente al processo di incarnazione.

PUPILLO. Quindi, se ho capito bene, quando i neuroscienziati moderni studiano il funzionamento del cervello, di fatto, senza saperlo, starebbero studiando il funzionamento di una maxistruttura molto più complessa, di cui il cervello fisico sarebbe solo un'appendice temporanea.

MENTORE. Dici bene. Per usare una metafora informatica, il cervello fisico è una sorta di terminal dotato di un suo processore e memoria specifici, capace di un certo grado di autonomia, ma il cui funzionamento dipende in massima parte dalla sua connessione con un'unità centrale più avanzata, dotata di memorie più estese e di processori più avanzati. Tanto che se la connessione con l'unità centrale viene meno le sue funzioni cessano in brevissimo tempo.

PUPILLO. Cioè muore?

MENTORE. Esattamente. Comunque, come dicevo, il cervello fisico viene modellato soprattutto nella fase di sviluppo intrauterina.

PUPILLO. E dopo la nascita cosa succede?

MENTORE. Ovviamente, anche dopo la nascita lo sviluppo della struttura cerebrale prosegue, sebbene più lentamente, e il collegamento con le strutture paracerebrali continua a svolgere un ruolo importante ai fini dell'integrazione del maggior numero possibile di informazioni d'avanguardia. O meglio, continua a svolgere un ruolo importante fintanto che il cervello è in grado di adattare efficacemente la propria struttura, creando nuovi neuroni, nuove connessioni sinaptiche, nuove differenziazioni delle cellule gliali, e via discorrendo.

PUPILLO. Mi stai forse dicendo che prima o poi arriva il momento in cui l'organo cerebrale si cristallizza, perdendo la sua capacità di accogliere nuovi input?

---

più denso e meno avanzato. Vedi ad esempio *AutoRicerca*, Numero 5, Anno 2013.

MENTORE. Esatto, già a partire dalla pubertà il cervello comincia a invecchiare, subendo un lento ma inesorabile degrado.

PUPILLO. E secondo te non si tratterebbe di un decorso naturale?

MENTORE. È indubbiamente un decorso *normale*, essendo riscontrabile nella maggioranza degli individui, ma non per questo possiamo ritenerlo *naturale*. L'arresto dello sviluppo delle nostre capacità cerebrali e conseguente regresso delle stesse non sarebbe stato previsto dalla natura, se così si può dire, ma promosso da noi, dal nostro comportamento alimentare poco ragionevole.

PUPILLO. Tramite la cottura dei grassi?

MENTORE. Sì, questa è l'ipotesi. L'invecchiamento precoce del nostro cervello sarebbe la conseguenza della ripetuta ingestione, nell'arco della nostra esistenza, di lipidi cotti oltre la temperatura fisiologica di 37 gradi centigradi. E dato che non si tratta di una temperatura molto elevata, questo tipo di ingestione è molto comune, basti pensare al latte, burro e formaggi termizzati, pastorizzati, o che hanno subito un trattamento UHT.<sup>32</sup>

PUPILLO. Il che spiegherebbe perché ci troviamo quasi tutti in questa condizione.

MENTORE. Esatto. I lipidi cotti oltre i 37 gradi non sarebbero più idonei (o scarsamente idonei) per la rigenerazione e lo sviluppo del nostro sistema nervoso. Ecco perché già a partire da un'età molto precoce la costruzione del nostro sistema nervoso si arresterebbe: non perché così è stabilito dalla nostra genetica, ma a causa del degrado indotto dall'ingestione continuativa di lipidi tossici sottoposti a cottura.

PUPILLO. In altre parole, se mangiassimo solo grassi rigorosamente crudi diventeremmo tutti molto più intelligenti?

---

<sup>32</sup> L'acronimo "UHT" significa "ultra high temperature," ossia "temperatura ultra alta."

MENTORE. Probabilmente sì, poiché in questo modo potremmo evolvere i nostri circuiti nervosi con notevole efficacia per tutto l'arco della nostra esistenza, riconfigurandoli ogni volta che abbiamo accesso a idee più avanzate, di più alto livello, a possibilità ancora solo potenzialmente espresse, come quelle in provenienza dai nostri veicoli superiori.

PUPILLO. Sembra fantascienza.

MENTORE. In tal caso, spero sia buona fantascienza. Ossia, un'ipotesi stimolante che sempre più persone si daranno la pena di testare. La prospettiva è un cervello più avanzato, più longevo, meglio funzionante, più plastico, in grado di promuovere un'impressionante espansione coscienziale.

PUPILLO. Chi però come me si nutre da tempo di grassi cotti, potrà ciononostante arrestare e invertire il processo di invecchiamento del cervello, promuovendone la rigenerazione?

MENTORE. Non vedo ragioni per non pensarlo. Se l'ingestione di lipidi scaldati viene interrotta, o quantomeno drasticamente ridotta, il processo potrà arrestarsi e, col tempo, addirittura invertirsi. Ci potrebbero volere numerosi anni, certo, ma il gioco potrebbe valere la candela.

## *SINTESI DEL CAPITOLO*

*L'uomo, al pari di numerose scimmie, è in grado di nutrirsi vantaggiosamente di carne, purché rigorosamente cruda.*

*Se la carne cotta produce alla lunga degenerazione, viceversa, quella cruda promuove una profonda rigenerazione.*

*Le diverse coscienze in manifestazione s'incarnano nella dimensione fisica consapevoli del loro ruolo specifico all'interno della grande rete alimentare ed evolutiva.*

*Gli antichi cacciatori erano consapevoli del patto alimentare tra uomini e animali, stipulato per promuovere la salute e l'evoluzione, non la degenerazione.*

*Le tristi condizioni cui vengono sottoposti gli animali nei cosiddetti allevamenti intensivi sono una chiara violazione degli antichi patti di alleanza interspecie. La conseguenza di questa violazione è l'insorgenza di soluzioni-malattia sempre più radicali, conformemente alla legge del karma, o di causa-effetto.*

*Tornando a nutrirci di carne cruda, di chiara origine biologica, possiamo promuovere la guarigione dei nostri tessuti esausti e optare in futuro per un'alimentazione pienamente vegetariana, o vegana.*

*I vegetali crudi, assunti prevalentemente sotto forma di succhi freschi, sono preziosi integratori alimentari, in grado di compensare le nostre carenze croniche in vitamine, enzimi e sali minerali, dovute all'impovertimento dei nostri cibi e alla pratica indiscriminata della cottura.*

*I grassi crudi, non scaldati oltre i 37 gradi celsius, sono alimenti energetici, lubrificanti, efficaci nel disciogliere non solo i*

*micronutrienti liposolubili, ma altresì le tossine, che sono anche in grado di incapsulare e neutralizzare.*

*Le proprietà protettive e disintossicanti dei grassi sono oltremodo importanti per l'uomo moderno, giornalmente confrontato con dosi elevate di veleni ambientali.*

*I grassi crudi non pastorizzati promuovono la rigenerazione e lo sviluppo del nostro sistema nervoso, in particolar modo del cervello, che è il nostro organo più importante. Grazie ad essi possiamo plasmare con maggiore efficacia la nostra matrice cerebrale, favorendo l'integrazione di teorie più avanzate, in provenienza dai nostri veicoli superiori.*

*Un giorno l'umanità potrebbe non avere più bisogno di alimenti fisici per sostenersi, ma assorbire direttamente il nutrimento dalle correnti di energia immanente che percorrono il cosmo.*

## 14. ASSENZE

*Riposare significa ridurre l'interferenza di tutto ciò che abitualmente ostacola il processo di recupero delle nostre energie e l'attivazione del processo naturale di autoguarigione.*

PUPILLO. Non pensavo che avremmo parlato così a lungo di alimentazione.

MENTORE. Se è vero, come è probabilmente vero, che la causa della soluzione-malattia è la nostra scelta di promuovere un processo di denutrizione-intossicazione, allora una corretta comprensione di cosa significhi ben nutrirsi e mal nutrirsi (e conseguentemente disintossicarsi e intossicarsi) è del tutto indispensabile se vogliamo padroneggiare il nostro stato di salute. Comunque, abbiamo solo sfiorato l'argomento: ci sarebbe molto ancora da dire sui cibi fisici e sulle numerose altre forme di nutrizione che svolgono un ruolo decisivo nel mantenimento e nel recupero del nostro stato di salute.

PUPILLO. Come ad esempio?

MENTORE. Al di là del nutrimento solido e liquido, c'è anche quello gassoso: l'aria. Come sai, bastano pochi minuti senza respirare per spegnere definitivamente il nostro veicolo biologico. Questo ti dà la misura dell'importanza del respiro nella nostra vita. È sufficiente un leggero disequilibrio nel nostro ritmo respiratorio per produrre scompensi di ogni genere nelle nostre funzioni metaboliche. Per questo è così importante non solo mangiare e bere adeguatamente, ma altresì respirare in modo profondo e armonico.



PUPILLO. Ho letto di numerose pratiche, come lo *Yoga*, dove il respiro è oggetto di molte attenzioni.

MENTORE. Sì, poiché attraverso il respiro circolano nel nostro organismo notevoli quantità di energia. Non solo per mezzo dell'ossigenazione del sangue, ma anche e soprattutto grazie allo scambio di forme di materia-energia più sottili, che accompagnano sempre la nostra respirazione. Per questo il respiro è oggetto di così tante attenzioni. Le tecniche respiratorie, come i *pranayama* dello *Yoga*, andrebbero però sempre praticate con la supervisione di un istruttore competente: il respiro è uno strumento potente, da maneggiare con cautela, altrimenti si rischia di produrre più danni che benefici.<sup>33</sup>

PUPILLO. Volendo migliorare la qualità del mio nutrimento gassoso, il tuo consiglio sarebbe dunque di rivolgermi a un bravo maestro, ad esempio di *Yoga*?

MENTORE. Sì, oppure di cominciare con delle pratiche molto semplici, che non presentano particolari controindicazioni. Ad esempio, durante la giornata, indipendentemente da quello che stai facendo, puoi portare attenzione al tuo respiro, osservandolo senza interferire.

PUPILLO. Ma se non interferisco cosa cambia?

MENTORE. Cambia tutto, perché là dove portiamo la nostra attenzione si muove anche la nostra energia. Il semplice divenire consapevoli del nostro respiro è sufficiente a potenziarne il flusso più sottile, il cosiddetto *prana*, che accompagna sempre il movimento del nostro mantice di carne. Oltre a rivitalizzare l'intero soma, questa pratica ha il vantaggio di migliorare il nostro livello generale di consapevolezza, ed è in grado di calmare la nostra mente pensante, che come sai è spesso molto agitata e ci crea non pochi problemi. Un'altra tecnica molto semplice, totalmente esente da effetti collaterali, è

---

<sup>33</sup> Vedi ad esempio: B. K. S. Iyengar, *Teoria e pratica del pranayama, l'arte della respirazione yoga* (edizioni Mediterranee).

quella del *respiro completo*: si tratta di re-imparare a respirare usando non solo il torace, come molti fanno, ma altresì il ventre. In sostanza, si inspira gonfiando prima la pancia e solo in seguito il torace. In questo modo il volume respiratorio complessivo aumenta, con tutti i benefici che ne conseguono<sup>34</sup>.

PUPILLO. In aggiunta ai nutrimenti solidi, liquidi e gassosi, c'è dell'altro?

MENTORE. C'è il prezioso nutrimento elettromagnetico, fornitoci direttamente dal sole. I bagni di sole sono fondamentali per il mantenimento e il recupero della nostra salute.

PUPILLO. E i rischi di tumore?

MENTORE. Potrei a mia volta chiederti: come possiamo prevenire i tumori se ci priviamo del nutrimento solare?

PUPILLO. Che intendi dire?

MENTORE. Che come al solito abbiamo trasformato una soluzione in un'antisoluzione. Come ogni altra creatura diurna di questo pianeta, noi Homo sapiens sapiens ci siamo evoluti immersi nei raggi solari, di cui abbiamo un assoluto bisogno, in particolare per produrre la preziosa *vitamina D*, di cui siamo notoriamente carenti. Scienziati come il *dott. Michael F. Holick* hanno mostrato, con esperimenti significativi sui topi, che la crescita tumorale si riduce significativamente se si aumenta la quantità di *vitamina D* nella dieta<sup>35</sup>. Ma oltre all'apporto di *vitamina D*, che regola anche i livelli di calcio e fosforo nel nostro corpo, la luce solare migliora la circolazione e l'ossigenazione dei nostri tessuti, favorisce l'eliminazione delle scorie, costituisce un potente antidepressivo, e molte altre cose ancora.

---

<sup>34</sup> Per una spiegazione più dettagliata della respirazione completa vedi: Vittorio Maschera, *Mind Power, sviluppare e potenziare la mente* (Adea edizioni), pp. 66-69.

<sup>35</sup> Holick, M. F. and Jenkins, M., *The UV Advantage* (iBooks). Vedi anche: [www.uvadvantage.org](http://www.uvadvantage.org).

PUPILLO. Insomma, malgrado l'avvertimento generale di ridurre l'esposizione diretta del sole, poiché provocherebbe il cancro, il tuo consiglio, totalmente controtendenza, sarebbe di accrescerla.

MENTORE. Esatto, ma comunque sempre in modo graduale e senza abusarne. Come puoi immaginare, non è sensato passare undici mesi all'anno senza intravedere un solo raggio di sole e poi, arrivate le vacanze estive, sottoporsi per due o tre settimane non stop a dosi massicce di radiazioni solari. Inoltre, c'è il problema delle creme solari, che con la loro elevata tossicità alterano pericolosamente il metabolismo della nostra pelle.

PUPILLO. Non pensavo che le creme solari fossero tossiche.

MENTORE. Hai mai provato a mangiarle?

PUPILLO. Certo che no, che schifo!

MENTORE. Esatto, che schifo. Le tue papille gustative ti avvertono, tramite il disgusto, che la crema solare non è un prodotto commestibile. Ciò nondimeno, ne ingerisci notevoli quantità assorbendola attraverso la pelle. E poi ti meravigli che la tua epidermide non reagisca bene al sole, scottandosi facilmente, sviluppando irritazioni, desquamazioni, eritemi e allergie, o addirittura melanomi.

PUPILLO. Capisco, più temiamo il sole e meno ci esponiamo, abusando di creme che accrescono la tossicità e vulnerabilità della nostra epidermide. Così facendo, finiamo con il creare esattamente ciò che più temiamo: il tumore alla pelle. Hm... tutto questo mi ricorda la spirale viziosa di cui abbiamo lungamente parlato in relazioni ai farmaci.

MENTORE. La dinamica è infatti sempre quella.

PUPILLO. In tal caso, non dovrebbe esserci una chiara correlazione tra il maggior consumo di creme solari e i tumori alla pelle?

MENTORE. Ci sono degli studi<sup>36</sup> che sembrano proprio indicare questo: le creme protettive, anziché proteggere dal melanoma, ne favorirebbero l'insorgenza. Ovviamente, si tratta di lavori alquanto controversi.

PUPILLO. Immagino che quello delle creme solari sia un bel business.

MENTORE. Già, e questo di certo non aiuta a fare piena luce sulla questione!

PUPILLO. Come al solito hai rovesciato i termini del problema. Ma per tornare al tema dei nutrimenti, oltre a quelli solidi, liquidi, gassosi ed elettromagnetici, ce ne sarebbero altri?

MENTORE. Ci sono gli importantissimi nutrimenti invisibili: le *assenze*!

PUPILLO. Non credo di capire.

MENTORE. Sai dirmi che cos'è il buio?

PUPILLO. È assenza di luce.

MENTORE. E il silenzio?

PUPILLO. Assenza di suoni.

MENTORE. E l'immobilità?

PUPILLO. Assenza di movimento.

MENTORE. Esatto, tutte queste “cose” sono *assenze*. Infatti, possiamo definirle soltanto al negativo, dicendo ciò che esse non sono. O meglio, dicendo che sono quella cosa che si manifesta quando altre cose cessano di manifestarsi.

PUPILLO. Cos'ha a che fare questo coi nutrimenti?

---

<sup>36</sup> Vedi ad esempio: Westerdahl J. et al (2000) *Sunscreen use and malignant melanoma*, Journal international du cancer 87: 145–50. Autier P. et al (1995) *Melanoma and use of sunscreens: An EORTC case control study in Germany, Belgium and France*, Int. J. Cancer 61: 749–755. Vainio, H., Bianchini, F. (2000) *Cancer-preventive effects of sunscreens are uncertain*, Scandinavian Journal of Work Environment and Health 26: 529–31.

MENTORE. Immagina un contadino alla guida di un carretto, trainato da un asino. Il carretto è molto pesante e l'asino fatica ad avanzare. Così, a un certo punto, l'animale esausto si ferma. Il contadino prende allora mano alla frusta e gli elargisce una bella scudisciata, tanto che l'asino riparte. Sai dirmi perché?

PUPILLO. Presumo che sentendosi minacciato dalla frusta del contadino, l'asino attinga a delle riserve energetiche eccezionali, destinate alle situazioni di emergenza.

MENTORE. Giusto. Alcuni definiscono queste riserve eccezionali *energia nervosa*. Comunque, dopo l'intervento del contadino, l'asino percorre ancora alcune centinaia di metri, poi nuovamente si arresta. Così riceve un'ulteriore scudisciata.

PUPILLO. Che lo fa ripartire ancora una volta?

MENTORE. No, questa volta l'asino non riparte. Ecco perché il contadino decide di elargirgli una seconda scudisciata, dopo la quale l'asino riprende nuovamente il cammino. La storia del povero animale va avanti così per un po', con il contadino che a ogni arresto gli elargisce una dose maggiorata di frustate, per farlo ripartire. Fino a quando accade un fatto nuovo.

PUPILLO. L'asino non riparte più?

MENTORE. Proprio così. Il contadino può frustarlo quanto vuole ma la povera bestia non è più in grado di muovere un passo.

PUPILLO. È un po' crudele questa tua storia.

MENTORE. Hai ragione, però è molto istruttiva. Secondo te di cosa necessita l'asino per poter riprendere il cammino? Forse di cibo e acqua fresca?

PUPILLO. Non credo sia sufficiente.

MENTORE. Cosa suggerisci?

PUPILLO. Di lasciarlo stare.

MENTORE. Cioè di non dargli nulla?

PUPILLO. Sì, di lasciarlo tranquillo, così che possa recuperare.

MENTORE. Hai proprio ragione: per consentire all'asino di

recuperare, bisogna *nutrirlo con un'assenza*: un'assenza di stress, un'assenza di frustate, un'assenza di movimento, un'assenza di strilli del contadino, e via dicendo. L'insieme di queste assenze ha un nome: *riposo*.

PUPILLO. Non avevo mai pensato al riposo come a un nutrimento.

MENTORE. Se ben ricordi, abbiamo già ragionato in questi termini quando ci siamo serviti del concetto di buco (un'assenza di sostanza) per modellizzare le sostanze tossiche, dall'azione corrosiva. Ora, come sai, la valenza tossica o nutritiva di una sostanza (e più generalmente di un processo) varia a seconda del contesto e delle quantità in gioco, essendo la vita biologica un delicato equilibrio tra nascita e morte, tra pieni e vuoti, tra presenza e, per l'appunto, *assenza*. E così come l'assenza di luce solare può essere nefasta per il nostro organismo, lo stesso vale per l'assenza della sua assenza, cioè per l'assenza del buio, di cui abbiamo altrettanto bisogno. In altre parole, necessitiamo di *alternanza*: tra il giorno e la notte, tra la veglia e il sonno, tra l'espriro e l'inspiro, e più generalmente tra l'attività e l'assenza di attività, cioè il riposo. Purtroppo, l'importanza del *nutrimento-riposo* viene sempre meno riconosciuta nella nostra frenetica società moderna, dove l'attività sembra dover sempre prevalere sull'inattività. Eppure, un tempo i medici prescrivevano sistematicamente un periodo di riposo dopo la fase sintomatica della malattia, a cui davano il nome di *convalescenza*, consapevoli di quanto fosse importante permettere al paziente di rifare il pieno di energia, *nutrendosi di un'assenza di attività*.

PUPILLO. Fa strano però pensare al riposo, cioè all'inattività, come a un processo nutritivo.

MENTORE. L'assenza di qualcosa non significa l'assenza di ogni cosa. Puoi intendere il riposo come un'assenza di *interferenze*, cioè un'assenza di tutto ciò che generalmente ostacola il processo di recupero delle energie, e in particolare l'attivazione del processo naturale di autoguarigione. Di notte ad esempio, quando dormi, proprio perché il tuo corpo non deve più

espletare le abituali attività del giorno, come ad esempio quella motoria, l'energia può ritirarsi più all'interno e promuovere processi più profondi di disintossicazione e di eliminazione delle scorie, oltre che la rigenerazione delle strutture degeneri. Inoltre, sempre quando dormi, i tuoi veicoli di manifestazione hanno tendenza a disincidersi, cioè a disallinearsi, consentendo ai veicoli "superiori", abitualmente schermati dall'involucro fisico, di attingere direttamente a quei flussi più sottili di energie extrafisiche, che si presume svolgano un ruolo fondamentale nel corretto mantenimento della funzionalità e vitalità del veicolo biologico.

PUPILLO. Ti sento spesso evocare la realtà extrafisica e multidimensionale della coscienza, dando per scontato che si tratti di qualcosa di perfettamente reale.

MENTORE. Per il momento considerala solo un'ipotesi d'avanguardia, che si fonda sulla concordanza di molteplici osservazioni intersoggettive; un'ipotesi che sicuramente necessita di ulteriori analisi e conferme.

PUPILLO. D'accordo. In sostanza mi stai dicendo che le assenze sarebbero sempre e comunque relative, e andrebbero intese come assenze di quegli impedimenti che non permettono ad altre cose di manifestarsi. Come ad esempio quando apro le finestre di casa e permetto il ricambio d'aria, o alla luce del sole di entrare e illuminare le stanze.

MENTORE. Esatto. In questo caso l'assenza di vetri e di imposte chiuse permette al nutrimento dell'aria fresca e della luce solare di penetrare nell'organismo della tua casa, con tutti gli effetti benefici che questo comporta.

PUPILLO. Quindi le assenze ci aprirebbero a forme di nutrimento più sottile?

MENTORE. Sì, le assenze, come già ribadito, vanno intese soprattutto come assenza di ostacoli che impediscono la manifestazione del pieno potenziale dell'essere-coscienza su tutti i piani di realtà, e in particolare su quello fisico.

PUPILLO. E oltre al riposo, come possiamo favorire il nostro nutrimento a base di assenze?

MENTORE. Una possibilità notevole è la pratica della cosiddetta *meditazione*.

PUPILLO. Cosa c'entra adesso la meditazione?

MENTORE. C'entra, poiché la meditazione si fonda proprio sulla possibilità di nutrirsi di numerose assenze, come ad esempio l'assenza di movimento, tramite l'immobilità della postura, l'assenza di rumori, tramite il silenzio, e l'assenza di variazioni luminose, tramite la chiusura degli occhi o la fissità dello sguardo quando rivolto a un oggetto immobile. Ma anche e soprattutto l'*assenza di meccanicità*, tramite la graduale disidentificazione da tutto ciò che si manifesta in modo robotico e ripetitivo nella nostra vita, sia a livello fisico che emotivo e intellettuale. In altre parole, la pratica meditativa è l'assunzione di una postura stabile, la più neutra possibile riguardo a tutto ciò che si agita all'interno della nostra sfera ordinaria di coscienza. Quando il praticante entra in questo stato di apparente immobilità, di osservazione imparziale e impersonale, gli strati più esterni del suo veicolo multidimensionale possono rilassarsi e aprirsi, consentendo la liberazione delle energie congestionate e il loro rimpiazzo con energie coscienziali più fluide, in grado di promuovere la guarigione e l'evoluzione dei diversi veicoli di manifestazione. In altre parole, colui o colei che pratica la meditazione è in grado nel tempo di promuovere la cessazione dell'azione ordinaria, rimpiazzandola con una sorta di azione straordinaria? Tra l'altro, il termine stesso di *meditazione* ci suggerisce che l'immobilità assoluta del meditante, intesa come sospensione di ogni forma di azione, non sia ciò che si desidera conseguire, anche perché del tutto impossibile. L'essere sta sempre facendo qualcosa, non può farne a meno, essendo il *fare* una qualità fondante e imprescindibile del suo manifestarsi nella realtà. Ma l'essere, se sufficientemente presente a sé stesso, può scegliere di non più agire secondo modalità meccaniche e condizionate, favorendo un'azione più spontanea e consapevole, aprendosi a quelle potenti energie della creazione che sono alla



base del nostro stesso potere di autoguarigione e di autoevoluzione.

PUPILLO. Insomma, queste energie di cui parli sarebbero l'espressione di processi profondi, interiori e naturali, che sospingerebbero l'essere nella giusta direzione evolutiva.

MENTORE. Esatto.

PUPILLO. Ma a causa delle nostre continue interferenze, dovute in massima parte ai nostri condizionamenti, alle nostre false teorie della realtà, solitamente blocchiamo il fluire naturale delle energie del nostro corpo, e di conseguenza il nostro potere di autoguarigione, è così?

MENTORE. Non lo blocchiamo completamente, fortunatamente, ma ne riduciamo considerevolmente l'efficacia e l'efficienza. Naturalmente, per assenza di interferenze devi intendere anche l'assenza di continue aggressioni, di qualunque natura esse siano.

PUPILLO. Stavo pensando: è strano come dall'alimentazione siamo passati a parlare di meditazione.

MENTORE. Non è così strano, se ci pensi. Una corretta alimentazione ci consente di relazionarci in modo più appropriato con le diverse sostanze fisico-energetiche presenti nel nostro ambiente, favorendo l'assimilazione di quelle di più alto valore nutritivo e l'eliminazione di quelle maggiormente tossiche. Allo stesso modo, una corretta pratica meditativa ci consente di relazionarci in modo più corretto con le diverse sostanze extrafisico-energetiche, di natura più sottile, anch'esse presenti nel nostro ambiente esteriore, e più particolarmente all'interno della nostra sfera energetica personale. Mi riferisco in particolar modo alle nostre emozioni e ai nostri pensieri. Tramite l'acquisizione di una corretta postura meditativa possiamo imparare a sbarazzarci – mediante un processo di disidentificazione – di quelle emozioni e pensieri negativi che esprimono un conflitto costante con la realtà, aprendoci a energie emozionali e intellettive maggiormente compatibili con l'intera nostra fisiologia e para-fisiologia multidimensionale. In

tal senso, possiamo porre la pratica dell'*alimentazione* e della *meditazione* sullo stesso piano, in quanto entrambe mirano a una più profonda igiene nutritiva e disintossicativa del nostro olovecicolo di manifestazione. Per questo forse, non a caso, queste due pratiche presentano lo stesso grado di difficoltà, andando entrambe a contrastare con le nostre abitudini meccaniche più radicate.

PUPILLO. Credo di capire: la meditazione ha più a che fare con l'igiene mentale, mentre l'alimentazione con quella fisica. L'una e l'altra ci consentirebbero di promuovere l'*oloigiene* complessiva del nostro corpomente, o olovecicolo di manifestazione, come lo chiami tu.

MENTORE. Hai colto nel segno.

PUPILLO. Ma per tornare al potere di autoguarigione, volevo chiederti: per quale ragione quando interferiamo con esso la sua azione verrebbe meno? Voglio dire, se un tale potere è davvero espressione di una forza primieva dell'universo, che emana dalla vita stessa, dalla sua incommensurabile intelligenza, non credi che nulla dovrebbe essere in grado di ostacolarlo?

MENTORE. E così è, infatti. Ciò nondimeno, a certi livelli di realtà, come ad esempio quello fisico, è pur sempre possibile contrastarlo, sebbene solo parzialmente, nel senso di modularlo, rendendo la sua azione un po' meno armonica. Ad esempio, quando chiudi le imposte della tua casa, non stai certo annullando l'immenso potere dell'astro solare, la cui fonte non modifica in nessun modo l'incessante emanazione del nutrimento elettromagnetico. Quando però i tuoi occhi rimangono per troppo tempo nell'oscurità, e una folata di vento riapre di colpo le imposte della tua casa, ecco che i raggi solari possono apparirti particolarmente aggressivi, quasi nefasti. Lo stesso vale per il potere di autoguarigione: quando chiudiamo le imposte al nostro essere, ne inibiamo apparentemente il potere, fino a quando il vento della vita non ci riporta in pieno contatto con la fonte, la cui azione potrà allora apparirci piuttosto brusca e radicale.

PUPILLO. Ti riferisci alla cosiddetta malattia che spezza?

MENTORE. Sì, nei casi estremi si arriva alla soluzione definitiva, che ci libera dal fardello di una biologia ormai degenerare. Comunque, per comprendere questo meccanismo di inibizione del potere di autoguarigione, può essere utile equiparare la sua azione a una sorta di *riflesso incondizionato*. Quando interferiamo con i processi vitali, ossia con le leggi che governano la nostra evoluzione, quello che facciamo è modificare il valore di soglia dello stimolo necessario ad attivare un tale riflesso.

PUPILLO. Non credo di seguirti.

MENTORE. Immagina la salute come la superficie calma di un lago in un giorno di sole. Una perturbazione dello stato di salute (costituita ad esempio dall'aggressione di una sostanza tossica) è come un sasso che viene lanciato su quella superficie. Quando la superficie è perfettamente calma, le onde provocate dal sasso sono facilmente distinguibili. In questa situazione, l'organismo è in grado di rilevare facilmente la perturbazione e reagire di conseguenza, attivando il riflesso automatico di autoguarigione e promuovendo una soluzione-strategia molto efficace ed energica: la cosiddetta *malattia acuta*. Prova ora a immaginare che cambino le condizioni meteorologiche, che arrivi un fortissimo temporale, con venti a più di cento chilometri all'ora. In questo caso, la superficie del lago manifesterà uno stato di intensa e continua agitazione, tanto che se un sasso venisse nuovamente lanciato, il suo effetto non sarebbe più distinguibile dal resto delle onde prodotte dalle intemperie.

PUPILLO. In questo tuo esempio la tempesta simboleggerebbe un'aggressione continua, per opera di un ambiente ostile?

MENTORE. Sì, sebbene l'aggressione sia di fatto un'autoaggressione, essendo l'uomo pienamente responsabile del degrado del suo ambiente (esteriore e interiore), dovuto alle sue scelte di vita.

PUPILLO. Capisco. Dunque, a causa del temporale, sulla superficie del lago non resterebbe più nemmeno un pezzettino

di acqua calma?

MENTORE. Esattamente. L'organismo perde così il suo punto di riferimento abituale con lo stato originario di salute, e col tempo inizia a credere che la superficie agitata costituisca il suo nuovo standard. In altre parole, a causa di un contatto forzato con un ambiente aggressivo (nel senso di tossico), l'organismo si arrende alla logica del presunto aggressore e si adatta alla meno peggio al livello di tossicità ambiente.

PUPILLO. Quindi il suo ambiente interiore degenera?

MENTORE. Sì, l'organismo non può far altro che promuovere un temporaneo processo degenerativo. La conseguenza di tutto ciò è una temporanea inibizione del riflesso di autoguarigione, in quanto gli stimoli ordinari non sono più in grado di attivarlo.

PUPILLO. Intendi dire che ogni nuova perturbazione dello stato di salute originario finirà col perdersi nel rumore di fondo del lago in tempesta, e non sarà più in grado d'innescare l'azione-reazione dell'organismo volta al recupero dell'equilibrio perduto?

MENTORE. Sì. In termini più tecnici si usa allora dire che la malattia è entrata in una fase *cronicodegenerativa*.

PUPILLO. A questo punto, immagina che per attivare nuovamente il riflesso di autoguarigione ci vorrebbe un vero e proprio macigno, in grado di provocare un'onda anomala!

MENTORE. Già, solo che un macigno, con il suo tremendo impatto, rischia di svuotare completamente le acque di quel bacino.

PUPILLO. La soluzione-malattia si trasforma allora nella soluzione-morte, giusto?

MENTORE. Proprio così.

PUPILLO. Ma non possiamo stimolare in qualche altro modo il riflesso di autoguarigione, senza aspettare l'arrivo di un pericoloso macigno?

MENTORE. Ovviamente sì. Come abbiamo lungamente discusso,

la prima cosa da fare è ridurre l'entità della tempesta, cioè migliorare le condizioni dell'ambiente in cui il nostro organismo si trova. In altre parole, ridurre la tossicità e accrescere il valore nutritivo delle sostanze energetiche con le quali abitualmente entriamo in contatto, come ad esempio i nutrimenti solidi, liquidi, gassosi, elettromagnetici, e i famosi nutrimenti-assenze di cui abbiamo parlato, in particolar modo il riposo. Oltre a ciò, possiamo migliorare la qualità del nostro nutrimento emozionale e intellettuale.

PUPILLO. Tramite la pratica della meditazione?

MENTORE. Sicuro, da intendersi non solo nella sua forma tradizionale, ma anche e soprattutto come ricerca e acquisizione di una postura interiore stabile, dalla quale possiamo osservare gli eventi dell'esistenza con lo sguardo tipico del ricercatore, indagando e smascherando quei sistemi di credenza limitanti – le nostre false teorie della realtà – che condizionano pesantemente i nostri comportamenti, sia esteriori che interiori.

PUPILLO. Interiori in che senso?

MENTORE. Nel senso di tutte quelle reazioni interne automatiche che l'organismo promuove in risposta a situazioni che sono solo immaginate dalla mente intellettuale, senza corrispondere a eventi reali, nel senso di fisicamente reali. Il corpo fisico, come sai, non è in contatto unicamente con l'ambiente fisico, ma anche e soprattutto con un ambiente emozionale e intellettuale. E la salubrità di tale ambiente dipende massimamente da ciò che scegliamo di emanare in quanto coscienze.

PUPILLO. Ti riferisci al fatto che il nostro corpo fisico non sarebbe in grado di fare la differenza tra realtà fisica e realtà immaginata?

MENTORE. Esatto. Quando i nostri pensieri diventano particolarmente aggressivi e gravosi, la nostra biologia può sentirsi minacciata fino al punto da collassare.

PUPILLO. Se ho capito bene, la percezione da parte

dell'organismo di una realtà – anche solo immaginata – che non lascerebbe scampo, sarebbe sufficiente a favorire l'inibizione del riflesso incondizionato di autoguarigione?

MENTORE. Sì, poiché la famosa tempesta sul lago non è determinata unicamente dalle tossine fisiche, ma anche dalle cosiddette tossine nervose, che originano dai nostri pensieri e dalle nostre emozioni. In ogni modo, puoi comprendere l'inibizione d'azione dell'organismo anche come conseguenza di un profondo conflitto interno tra il sistema di attacco (che cerca di eliminare l'aggressore) e il sistema di fuga (che cerca invece di proteggersi da esso). Infatti, quando l'organismo percepisce di non più possedere le risorse per fronteggiare l'aggressione ambientale, tende a comportarsi in modo scoordinato, attaccando e fuggendo allo stesso tempo.

PUPILLO. Ma non è possibile attaccare e fuggire allo stesso tempo!

MENTORE. Appunto. Fuga e attacco sono due forze che tirano in direzioni opposte e la loro contrapposizione conduce a una paralisi che consuma l'organismo dall'interno. Qualcosa di paragonabile a un suicidio.

PUPILLO. E come si può uscire da questa dinamica distruttiva?

MENTORE. Riducendo l'entità dell'aggressione ambientale. In particolar modo, riducendo la tossicità (ossia la conflittualità) dei nostri pensieri ed emozioni negative. In questo modo, l'organismo può tornare ad aprirsi a sensazioni più piacevoli le quali, a loro volta, favoriscono l'abbandono della strategia implosiva.

PUPILLO. Per quale ragione delle sensazioni piacevoli avrebbero il potere di arrestare il processo di paralisi dell'organismo?

MENTORE. Semplicemente perché lo stato di salute, a livello percettivo, è accompagnato da sensazioni corporee di piacere. E siccome la salute corrisponde al massimo livello di funzionalità di un organismo (nei limiti delle risorse disponibili), quando l'organismo prova piacere riceve un'informazione molto

importante: *che va tutto bene!* E se va tutto bene, se è *tutto OK*, ciò significa che ci sono nuovamente le risorse per superare la crisi e reagire in modo costruttivo all'aggressore.

PUPILLO. Se ho capito bene, tramite le percezioni piacevoli è come se attingessimo a nuove risorse?

MENTORE. Non come se: è proprio così! Tutte le azioni che promuovono stati di funzionalità interni ed esterni sono accompagnate da sensazioni piacevoli e, viceversa, tutte le azioni che promuovono sensazioni piacevoli promuovono a loro volta stati di maggiore funzionalità. Questo è valido non solo per il nostro veicolo biologico, ma a tutti i livelli del nostro essere multidimensionale. Il piacere, la gioia, la soddisfazione, la contemplazione del bello, la risata, il gioco, la serenità... tutto questo ci aiuta non solo di riconnetterci con la nostra vera identità, ma anche a creare un'isola di quiete in un lago in tempesta, dalla quale possiamo ripartire per creare un movimento di più profonda guarigione.

PUPILLO. Riflettendo, quello che dici è del tutto evidente: aprirsi a sensazioni più piacevoli significa ridurre quelle più sgradevoli, dunque disintossicarsi, e parallelamente accrescere quelle più gradevoli, dunque nutrirsi, sia fisicamente che emozionalmente e intellettivamente.

MENTORE. Sì, stiamo riducendo in continuazione la stessa cosa. Stiamo declinando in vari modi un principio universale del tutto autoevidente: *per migliorare la propria condizione un organismo deve assumere cose buone e piacevoli (nutrimenti) ed eliminare cose cattive e spiacevoli (tossine)*. Questo principio, tra l'altro, è applicabile non solo a noi stessi, ma a ogni altro aspetto della nostra vita.

PUPILLO. Potresti farmi un esempio?

MENTORE. Considera i farmaci, di cui abbiamo lungamente parlato, la cui azione complessiva, a lungo andare, promuove la degenerazione anziché la rigenerazione dei nostri organismi. Se volessimo usare il nostro principio per migliorarne l'azione terapeutica, cosa dovremmo fare?

PUPILLO. Ridurne la tossicità?

MENTORE. Esatto. Paradossalmente, ciò significa togliere ai farmaci i loro stessi principi attivi, che solitamente sono la componente più tossica.

PUPILLO. Ma in tal caso cosa rimane?

MENTORE. Rimangono dei farmaci atossici, che non contengono più alcun principio attivo. In altre parole, rimangono dei nutrimenti costituiti da delle assenze.

PUPILLO. Non credo di capire, che effetto potrà mai avere un farmaco sprovvisto di principio attivo?

MENTORE. Un farmaco sprovvisto di principio attivo è un farmaco oltremodo efficace nel promuovere la salute, soprattutto sulla lunga distanza. Nella moderna farmacopea ha un nome specifico: *placebo*. E il suo nome è già tutto un programma!

PUPILLO. Che intendi dire?

MENTORE. La parola “farmaco,” come sai, deriva dal greco e significa “veleno,” mentre la parola “placebo” deriva dal latino e significa “piacerò.”

PUPILLO. Piacerò a chi?

MENTORE. Al paziente, dunque alla vita.

PUPILLO. Ma più esattamente, come viene definito dalla moderna farmacopea un placebo?

MENTORE. Come una sostanza neutra, sprovvista di qualsivoglia azione sui sintomi del paziente, ma che pur essendone sprovvista è ciò nondimeno in grado di produrre un effetto, sia sui sintomi che sullo stato di salute del paziente in generale.

PUPILLO. Sembra un controsenso: se è sprovvista di una specifica azione come può causare un effetto?

MENTORE. Può farlo perché il cosiddetto *effetto placebo* altro non è che la manifestazione della forza naturale di autoguarigione dell'individuo.



PUPILLO. Questo però non spiega come una sostanza sprovvista di azione possa produrre un effetto.

MENTORE. Non esistono sostanze sprovviste di azione. Anche la non-azione è pur sempre un'azione, in grado di produrre un effetto. Il rimedio placebo, grazie alla sua atossicità, agisce innanzitutto tramite la sua non-interferenza, permettendo all'organismo di continuare a promuovere le sue soluzioni-strategie biologiche, senza inutili interruzioni. Ma non solo: l'effetto placebo è anche un meccanismo tramite il quale è possibile risvegliare in un individuo il suo potere sopito di autoguarigione.

PUPILLO. Di che tipo di meccanismo si tratterebbe?

MENTORE. Semplicemente di un *riflesso condizionato involontario*.

PUPILLO. Come il riflesso di autoguarigione?

MENTORE. Non esattamente, quello è un riflesso *incondizionato*.

PUPILLO. E quale sarebbe la differenza?

MENTORE. I riflessi *incondizionati* sono riflessi di natura permanente, che ti porti sin dalla nascita, come ad esempio il riflesso di salivazione quando entri in contatto con del cibo succulento. I riflessi *condizionati* invece, come indica il loro nome, sono quelli che acquisisci nell'arco della tua esistenza, a seguito di comportamenti appresi in relazione a certe situazioni. Ciò che è importante comprendere è che i riflessi *condizionati*, quali risposte a specifici stimoli ambientali, basano il loro funzionamento sull'esistenza dei riflessi *incondizionati*. Detto in altre parole, un riflesso *condizionato* altro non è che una connessione temporanea tra uno stimolo ambientale inizialmente neutro e un riflesso *incondizionato*.

PUPILLO. Non sono sicuro di avere capito. Potresti farmi un esempio?

MENTORE. Certamente. Un noto studioso russo, di nome *Ivan Pavlov*, più di un secolo fa fece un interessante esperimento:

ogni volta che portava del cibo succulento a dei cani si divertiva a suonare una campanella. Lo stimolo ambientale era il suono della campanella, mentre il riflesso incondizionato era la salivazione dei cani in presenza del cibo. Inizialmente il suono della campanella era uno stimolo neutro per i cani. In seguito alla continua associazione del suono della campanella con il cibo, finì però con lo stabilirsi una connessione tra questi due stimoli, cosicché il suono della campanella, al pari del cibo, diventò per quei cani uno stimolo attivo in grado di attivare il riflesso incondizionato della salivazione. Fu grazie a questo suo esperimento che Pavlov, per la prima volta, elaborò il concetto di riflesso condizionato.

PUPILLO. D'accordo, ma se il medicamento placebo funziona come un riflesso condizionato, quale sarebbe il riflesso incondizionato sul quale fonderebbe il suo funzionamento?

MENTORE. Si tratta ovviamente del riflesso di autoguarigione, e ora ti spiego perché. L'assunzione del medicamento placebo è lo stimolo iniziale in grado di creare una forte aspettativa di guarigione nel paziente, poiché da tempi immemori ci hanno convinti del grande potere dei medicinali nel curare le nostre malattie. Tale aspettativa di guarigione è il collegamento tra lo stimolo e l'effetto atteso, che viene generalmente rappresentato dal paziente sotto forma di immagini, pensieri, emozioni e sensazioni di miglioramento del proprio stato di salute, quindi di percezioni più piacevoli. Ora, come sai, non facendo il nostro corpo nessuna differenza tra stimoli fisici e stimoli mentali, queste immagini si sovrappongono percettivamente allo stato biologico del paziente, permettendo un rilasciamento della sindrome d'inibizione d'azione e l'attivazione del sistema di gratificazione, che segnala al sistema d'allarme che va tutto bene. Ne consegue una momentanea riduzione del rumore di fondo e una possibile riattivazione del riflesso incondizionato di guarigione.

PUPILLO. C'è una cosa che non capisco: se il paziente sa che il rimedio placebo è costituito da una sostanza neutra, come può avere un'aspettativa di guarigione? Bisognerebbe ogni volta

ingannarlo, facendogli credere che si tratta di una vera e propria medicina.

MENTORE. È proprio così infatti che i placebo vengono abitualmente somministrati. Sebbene a mio avviso l'inganno non sia necessario.

PUPILLO. Spiegati meglio.

MENTORE. Conosci il pugilato?

PUPILLO. Intendi quello sport piuttosto violento dove due uomini combattono a suon di pugni su un ring, delimitato da delle corde?

MENTORE. Proprio quello.

PUPILLO. Cosa c'entra il pugilato con la mia domanda?

MENTORE. Conosci la vecchia gag del pugile che ogni volta che avverte il suono di una campana subito si mette in guardia, anche se non si trova più sul ring?

PUPILLO. Sì, credo che accada ai vecchi boxeur, quando diventano troppo suonati.

MENTORE. Già, nonostante il pugile sia consapevole di trovarsi fuori dal ring, il suo corpo reagisce al suono della campana come se si trovasse ancora sul quadrato di combattimento. Ora, pur trattandosi di un aneddoto, ci aiuta a capire che un riflesso condizionato può detenere un notevole grado di indipendenza rispetto alla volontà conscia di un individuo.

PUPILLO. E quale sarebbe il riflesso condizionato nel caso del pugile?

MENTORE. Quello indotto dallo stimolo del suono della campana, come per la campanella nell'esperimento dei cani di Pavlov. Il riflesso incondizionato è invece quello dell'attacco e della fuga di fronte a un'aggressione, che nel caso del pugile si traduce nel mettere a segno i propri colpi (attacco) e schivare quelli dell'avversario (fuga). Tornando ora alla tua domanda, possiamo riformularla nel modo seguente: quanto è in grado l'attività pensante di un individuo di influenzare un

condizionamento acquisito? La risposta, chiaramente, dipende dalla forza mentale del soggetto e dalla forza del condizionamento preso in esame, che a sua volta è direttamente proporzionale alla durata e all'intensità del suo apprendimento: più l'apprendimento è stato intenso e si è protratto nel tempo e più la connessione stimolo-effetto sarà stabile e robusta. A questo riguardo, basti pensare a tutte quelle forme di squilibri della personalità, di natura *ossessiva*, come esempio tipico di condizionamenti particolarmente stabili che persistono al di là della volontà conscia dell'individuo, e richiedono spesso notevoli sforzi per poter essere deprogrammati.

PUPILLO. Se ho capito bene, fin dalla più tenera età la nostra cultura medica ci ha inculcato che i farmaci servono per guarire, e questo lungo apprendimento-condizionamento culturale ci ha portati a sviluppare una potente aspettativa di guarigione al momento dell'assunzione di un medicamento. E se il condizionamento acquisito è sufficientemente forte, la sua azione difficilmente potrà essere neutralizzata dal fatto che la persona sia o meno a conoscenza che si tratti di un placebo, ossia di una sostanza neutra.

MENTORE. Sì, anche perché la sostanza è neutra solo in apparenza, essendo in grado di produrre un effetto reale! Dobbiamo ricordarci che il rimedio in questione è un potente attivatore del nostro potere di autoguarigione, non una sostanza sprovvista di qualsivoglia proprietà. Comunque, la mente intellettuale non è l'unico sistema in gioco. Il fattore culturale, cioè la credenza nel potere di guarigione insito nei medicinali, è solo la connessione iniziale tra lo stimolo "assumo il rimedio" e l'effetto "mi sento meglio," il quale a sua volta innesca il riflesso incondizionato di autoguarigione. Infatti, la ripetizione nel tempo di questo schema porta alla costruzione di una memoria corporea autonoma di questi eventi, di natura associativa, che si sovrappone alla connessione originaria di tipo culturale.

PUPILLO. Intendi dire che il *rituale di assunzione* di un rimedio diventa a sua volta un potente evocatore di immagini e memorie

inconscie di guarigione, indipendentemente dalla volontà del soggetto?

MENTORE. Proprio così. Tra l'altro, questo stesso rituale è a sua volta associato a un rituale ancora più antico.

PUPILLO. Che sarebbe?

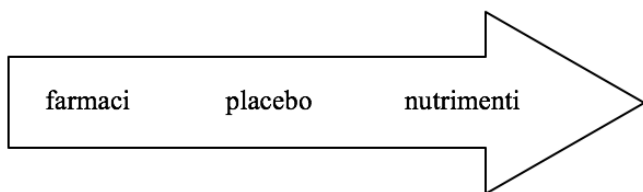
MENTORE. Quello dell'assunzione di nutrimento. Per milioni di anni abbiamo riscontrato che ogni volta che assumiamo un cibo nutriente, il nostro stato psicofisico migliora. Dal mio punto di vista, se siamo stati in grado di costruire un'associazione psicofisica stabile tra l'assunzione di un farmaco e l'aspettativa di miglioramento del nostro stato di salute, è proprio perché abbiamo scambiato i farmaci per dei potenti nutrimenti.

PUPILLO. Quando invece sono esattamente l'opposto: dei veleni particolarmente efficaci!

MENTORE. Sì, purtroppo è proprio così.

PUPILLO. Dunque, riassumendo, se applichiamo ai farmaci della medicina allopatrica il principio evolutivo che consiste nel ridurre la componente tossica e accrescere la componente nutritiva, passiamo dal farmaco velenoso al placebo, che agisce perlopiù sul piano psichico, e dal placebo al vero e proprio nutrimento, che è in grado invece di agire a più livelli.

MENTORE. Dici bene. In un certo senso, il rimedio placebo costituisce l'ultima frontiera del concetto stesso di farmaco, oltre la quale si trova l'uomo pienamente consapevole del proprio potere di autoguarigione, della propria capacità di nutrirsi a più livelli: fisicamente, emozionalmente, intellettivamente, coscienzialmente... Pertanto, il medico d'avanguardia dovrebbe sempre sfruttare il potenziale del *rimedio-placebo*, o meglio ancora del *rimedio-nutrimento*, per risvegliare nei suoi *pazienti-evoluenti* il loro potere sopito di autoguarigione, e solo nei casi davvero critici fare ricorso (quale strategia paradossale) ai rimedi allopatrici convenzionali, con il loro corredo di sostanze attive altamente tossiche.



## SINTESI DEL CAPITOLO

*Attraverso il respiro circolano nel nostro organismo notevoli quantità di energia, non solo per mezzo dell'ossigenazione del sangue, ma anche mediante lo scambio di energie più sottili, che accompagnano la nostra respirazione.*

*I bagni di sole (nutrimento elettromagnetico) sono fondamentali per il mantenimento e il recupero della nostra salute, in particolare per la produzione di vitamina D non tossica, di cui siamo notoriamente carenti. Purtroppo, più temiamo il sole e meno ci esponiamo, abusando di creme che accrescono la tossicità e vulnerabilità della nostra epidermide. Così facendo, finiamo con il creare esattamente ciò che più temiamo: il tumore alla pelle.*

*L'importanza del nutrimento-riposo viene sempre meno riconosciuta nella nostra frenetica società moderna, dove l'attività deve sempre prevalere sull'inattività.*

*Il riposo è un'assenza di interferenze: un'assenza di tutto ciò che abitualmente ostacola il processo di recupero delle nostre energie e l'attivazione del processo naturale di autoguarigione.*

*la pratica della meditazione si fonda sulla possibilità di nutrirsi di numerose assenze, come ad esempio l'assenza di movimento, l'assenza di rumori e l'assenza di luce. Ma anche e soprattutto l'assenza di ogni forma di identificazione con tutto ciò che si manifesta in modo meccanico nella nostra vita.*

*Il corpo fisico non è in contatto unicamente con un ambiente fisico, ma anche e soprattutto con ambienti emozionali e intellettivi, la salubrità dei quali dipende in massima parte da ciò che scegliamo di emanare in quanto coscienze.*

*Quando i nostri pensieri diventano particolarmente aggressivi e*

*gravosi, la nostra biologia può sentirsi minacciata, fino al punto di collassare.*

*Le azioni che promuovono stati di funzionalità sono accompagnate da sensazioni piacevoli. Viceversa, le sensazioni piacevoli ci permettono di creare un'isola di quiete in un lago in tempesta, dalla quale possiamo ripartire per creare un movimento di più profonda guarigione.*

*Esiste un principio universale, autoevidente, secondo il quale per migliorare lo stato di salute di un veicolo di manifestazione, il suo proprietario deve promuovere l'assunzione di cose buone e piacevoli (nutrimenti) e l'eliminazione di cose cattive e spiacevoli (tossine).*

*Se priviamo i farmaci convenzionali della loro componente tossica, li trasformiamo in placebo, vale a dire in rimedi sprovvisti di effetti collaterali, in grado di risvegliare il potere naturale di autoguarigione dell'individuo.*

*I rimedi placebo sono l'ultima frontiera del concetto stesso di farmaco, oltre il quale si trova l'uomo pienamente consapevole del proprio potere di autoguarigione e della propria capacità di nutrirsi a diversi livelli del proprio essere.*



## 15. FERITE

*C'è un solo modo per permettere a una ferita di guarire, quale che sia la sua natura: togliere il "dito" e lasciarle il tempo di rimarginarsi.*

PUPILLO. E dei rimedi *omeopatici* che mi dici: sono anch'essi dei placebo?

MENTORE. Per certi versi assomigliano molto ai placebo, ma ritengo siano qualcosa di più.

PUPILLO. Sono però anch'essi delle *assenze*, essendo totalmente sprovvisti di principio attivo.

MENTORE. È vero, c'è però una notevole differenza. L'idea alla base dell'omeopatia è riassunta nel famoso detto latino "*similia similibus curentur*," che tradotto e spiegato significa che "è possibile curare un individuo somministrandogli una tossina simile a quella che l'ha fatto ammalare." Per simile intendo in grado di promuovere nell'individuo sano un quadro sintomatico equivalente.

PUPILLO. Mi sembra un controsenso: se si somministra al malato una sostanza tossica non si fa altro che peggiorare la sua situazione.

MENTORE. Hai ragione, ecco perché nel preparare i loro rimedi gli omeopati prendono una precauzione molto importante: diluiscono i farmaci fino al punto in cui il principio attivo è presente solo in quantità infinitesimali.

PUPILLO. Quanto infinitesimali?

MENTORE. Tanto da poter affermare che la probabilità di

trovare nel preparato omeopatico una sola molecola fisica di principio attivo è del tutto trascurabile.

PUPILLO. Quindi, in pratica, l'omeopata eliminerebbe completamente la sostanza attiva dal farmaco originale?

MENTORE. Esatto.

PUPILLO. Si tratta allora di un placebo, a tutti gli effetti!

MENTORE. Non esattamente, perché vedi, durante il processo di diluizione vengono presi alcuni accorgimenti che si suppone permettano di trasferire l'informazione del soluto, cioè del principio attivo, direttamente al solvente.

PUPILLO. Non credo di capire.

MENTORE. Tornando alla precedente metafora del lago in tempesta, prima hai suggerito che per risvegliare il potere di autoguarigione di un organismo già profondamente intossicato ci vorrebbe un vero e proprio macigno, in grado di provocare un'onda anomala.

PUPILLO. Sì, tu però hai ribadito che pur risvegliando un tale potere, il macigno rischiava poi di uccidere il paziente. Cioè: operazione riuscita paziente morto!

MENTORE. Ecco perché il *dott. Samuel Hahnemann*, fondatore dell'omeopatia, ideò un metodo di *diluizione* molto particolare, il cui scopo era proprio quello di togliere a quel macigno la sua pericolosità (cioè tossicità), senza però diminuire la sua efficacia nel generare una perturbazione rilevabile dall'organismo. In altre parole, con questo suo metodo poté ottenere dei rimedi perfettamente innocui dal punto di vista tossicologico, ma nondimeno efficaci nello stimolare in modo specifico il riflesso naturale di autoguarigione.

PUPILLO. Ma come è possibile? Se il procedimento omeopatico diluisce il principio attivo fino a farlo sparire, dal mio punto di vista rimane solo un placebo.

MENTORE. Hai ragione, ma solo in parte. Il rimedio omeopatico, essendo sprovvisto di sostanze attive nel senso chimico-

farmacologico, presenta una forte similarità con il rimedio placebo. E infatti molti scettici considerano che l'efficacia dei preparati omeopatici sia del tutto equiparabile a quella del placebo.

PUPILLO. Che comunque hanno pur sempre un effetto considerevole sul paziente.

MENTORE. Precisamente. Ma se il placebo è un attivatore a banda larga, cioè a largo spettro d'azione, il rimedio omeopatico, scelto in modo accurato dall'omeopata in base all'anamnesi precisa del paziente, sarebbe invece un attivatore a banda stretta, in grado di generare nell'organismo un impulso specifico. In altre parole, il rimedio omeopatico funzionerebbe come un attivatore *mirato* del riflesso incondizionato di autoguarigione. Le sue modalità di funzionamento sarebbero tra l'altro del tutto differenti rispetto al placebo. Quest'ultimo, come abbiamo discusso, promuove delle percezioni interne piacevoli, che consentono all'organismo di rilasciare temporaneamente la sindrome d'inibizione d'azione. Il preparato omeopatico invece, al pari di una tossina, produrrebbe una vera e propria perturbazione, la quale agendo su un livello più energetico più sottile non rischierebbe di perdersi nel rumore di fondo del lago in tempesta.

PUPILLO. Il rimedio omeopatico agirebbe però *anche* tramite l'effetto placebo.

MENTORE. Naturalmente, e la sua azione in tal senso sarebbe duplice.

PUPILLO. Non capisco però come farebbe l'omeopata a non disperdere l'informazione del principio attivo nel corso del processo di diluizione.

MENTORE. È semplice: la diluizione avviene per fasi successive, ognuna delle quali è seguita da un processo detto di *dinamizzazione*, che consiste nell'agitare energicamente e in modo ritmico il preparato (idealmente a mano).

PUPILLO. E questo cosa cambierebbe?

MENTORE. Secondo alcuni studiosi, questo procedimento (che avviene in presenza del campo magnetico terrestre) sarebbe in grado di trasferire le proprietà “vibrazionali” del principio attivo (il soluto) direttamente al solvente, tramite l’eccitazione di stati elettronici collettivi presenti nei diversi *domini di coerenza* del solvente. E l’energia necessaria a eccitare questi stati elettronici verrebbe fornita proprio dal processo di *succussione* ideato da Hahnemann, senza il quale il rimedio omeopatico si ridurrebbe a un più generico (ma non per questo inefficace) placebo.

PUPILLO. Ad essere sincero non ho capito granché di quello che mi hai detto.

MENTORE. In parole povere, ti sto dicendo che le moderne teorie quantistiche non escludono in alcun modo che il procedimento di diluizione e dinamizzazione Hahnemanniana non sia in grado di trasferire agli stati elettrodinamici coerenti del solvente l’informazione riguardante il principio attivo, che potrebbe così essere conservata per un certo tempo, indipendentemente dalla presenza o meno dello stesso.

PUPILLO. Che io sappia però, la maggior parte dei medici e dei fisici non riconosce questa possibilità.

MENTORE. È vero. In parte questo è forse dovuto al fatto che poco ancora si conosce della fisica degli stati ordinari della materia, la cosiddetta fisica della materia condensata.

PUPILLO. Pensavo che gli stati ordinari della materia non presentassero più alcun mistero per i fisici moderni, essendo per l’appunto... ordinari!

MENTORE. Questa è l’opinione più diffusa tra i fisici, ma non tutti la pensano così. Alcuni ritengono che una descrizione più realistica, puramente quantistica (nel senso della teoria quantistica dei campi) di questi sistemi non sia stata ancora pienamente sviluppata.

PUPILLO. E tu cosa ne pensi?

MENTORE. Penso che le proprietà puramente quantistiche degli stati collettivi della materia condensata ci riveleranno aspetti

della realtà che si trovano alla frontiera tra la dimensione fisico-densa e quella extrafisica, di natura più sottile.

PUPILLO. Quindi, secondo te, i farmaci omeopatici agirebbero perlopiù sulla dimensione sottile, extrafisica, del nostro corpomente?

MENTORE. Sì, questa potrebbe essere la loro modalità d'azione principale. Gli stati quantici eccitati del solvente consentirebbero sì all'informazione del principio attivo di ancorarsi alla dimensione fisica, ma l'anima del rimedio omeopatico, se così si può dire, vibrerebbe a un livello di realtà più sottile, sul quale il preparato produrrebbe il grosso della sua azione, andando a stimolare lo sblocco delle energie extrafisiche congestionate, e susseguentemente di quelle fisiche.

PUPILLO. Dicevi però che il problema delle diluizioni non sarebbe il solo ostacolo per una piena accettazione dell'omeopatia da parte di Big Pharma e Big Medica.

MENTORE. Un'altra grossa difficoltà è il paradigma stesso su cui l'omeopatia fonda il suo sapere. Per gli omeopati (quelli veri) i sintomi della malattia sono sempre una soluzione e mai un problema. Questo spiega perché anziché combatterli collaborano con essi, prestandogli addirittura man forte, inducendo nel paziente un'ulteriore azione simil tossica, sebbene su un piano più sottile, al fine di stimolare una reazione vitale dell'organismo, un risveglio del suo potere di autoguarigione, della sua *vix medicatrix naturae*. Inoltre, gli omeopati considerano che il medico deve porre la sua attenzione non tanto sull'ipotetica causa esterna della malattia, come ad esempio l'agente infettivo, quanto sulla condizione del terreno biologico del paziente, inteso non solo come anatomia e fisiologia, ma anche come eredità genetica e paragenetica, come dimensione vitale, emozionale, intellettuale e coscienziale.

PUPILLO. In sostanza, mi stai dicendo che l'omeopata considera il corpomente del paziente come un tutto multidimensionale indivisibile.

MENTORE. Sì, un tutto di cui il proprietario ha piena

responsabilità. Per l'omeopata la malattia è sempre dovuta a uno squilibrio interno del corpomente, quale conseguenza di una trasgressione ripetuta delle cosiddette leggi naturali.

PUPILLO. Che sarebbero?

MENTORE. La più importante di tutte è un principio guida che viene insegnato in tutte le facoltà di medicina: *primum non nocere*.

PUPILLO. Cioè primo non fare del male?

MENTORE. Sì, agli altri e in particolare a te stesso. Ovvero, non intossicarti e non intossicare ingiustificatamente il tuo prossimo, sia esso umano, animale, vegetale, o un intero ambiente. Poiché se lo fai prima o poi ti vedrai costretto ad attivare una soluzione-malattia, non necessariamente piacevole.

PUPILLO. E immagino che esista anche un secondo principio, altrettanto importante, che dice: *secondo non denutrire*.

MENTORE. In realtà, se ci pensi, questo secondo principio è una conseguenza diretta del primo, poiché se dentro me stesso o il mio prossimo, evidentemente arredo un danno. Comunque, per tornare all'omeopatia, il bravo omeopata non si preoccupa unicamente di prescrivere delle cure a base di rimedi omeopatici, ma soprattutto di responsabilizzare i propri pazienti riguardo le conseguenze delle loro azioni e non-azioni, facendo loro presente l'importanza della citata "prima direttiva" e le conseguenze che si incorrono nel non osservarla. In altre parole, istruisce il paziente su una più corretta *igiene di vita*, sia sul piano fisico che su quello emozionale, intellettuale e spirituale.

PUPILLO. A proposito di intelletto e di emozioni, ho l'impressione che nella nostra discussione ci siamo occupati principalmente della malattia in senso fisico. A quanto pare però, esistono anche le malattie mentali. In che modo sarebbero collegate a quelle fisiche e, soprattutto, possiamo considerarle anch'esse delle soluzioni?

MENTORE. Se ben ricordi, nel nostro precedente dialogo abbiamo osservato che ogni entità vivente, per semplice che sia

(anche un microbo) si manifesta come una vera e propria mente, ossia come un'entità di tipo cognitivo che evolve scambiando informazione con l'esterno e adattando di conseguenza la propria struttura, nella quale iscrive la propria personalissima teoria della realtà. Quindi, ogni malattia è per definizione mentale, essendo ogni organismo vivente un'entità di natura essenzialmente cognitiva.

PUPILLO. D'accordo, intendevo però mentale nel senso delle nostre emozioni e dei nostri processi di pensiero, attraverso i quali elaboriamo in modo più o meno consapevole la nostra rappresentazione psichica della realtà.

MENTORE. Capisco. In sostanza ti riferisci a quegli aspetti del nostro corponente che abbiamo definito *mente emozionale* e *mente intellettiva*. Come sai, queste nostre menti non sono separate tra loro, ma intimamente connesse: ciò che accade a una si ripercuote sulle altre, e viceversa. Ecco perché un bravo omeopata s'interessa a tutti i sintomi del paziente e non solo a quelli fisici. Allo stesso modo, s'interessa a tutti gli effetti che un preparato omeopatico è in grado di promuovere nel paziente sano, e non solo a quelli di tipo fisico. A questo proposito, potresti addirittura chiederti quali effetti psichici un determinato alimento fisico è in grado di produrre: quali pensieri, emozioni, sensazioni emergono in te quando ad esempio mangi una banana? E quali invece quando mangi una mela? Oppure, come differisce il tuo stato d'animo quando bevi un bicchiere di latte crudo, anziché pastorizzato?

PUPILLO. Intendi dire che...

MENTORE. Semplicemente che i diversi livelli sono collegati, e che attraverso l'uso di sostanze fisiche puoi alterare non solo la tua biologia, ma altresì la tua psiche. Questo sia in senso negativo, promuovendo l'insorgere di squilibri, sia in senso positivo, migliorando la tua funzionalità psicofisica. A titolo sperimentale, potresti ad esempio sostituire nella tua dieta il latte pastoriz-

zato con del latte rigorosamente crudo<sup>37</sup> e osservare come evolvono le tue facoltà intellettive. Potresti tutt'a un tratto scoprire di essere migliorato in matematica!

PUPILLO. Questo sarebbe possibile poiché psiche e soma non sarebbero entità scollegate, ma intimamente interdipendenti, giusto?

MENTORE. Giusto.

PUPILLO. Se non sbaglio, questo sarebbe l'assunto della cosiddetta *psicosomatica*.

MENTORE. Esattamente. Come scoprì lo stesso *Sigmund Freud*, fondatore della psicoanalisi, c'è una profonda connessione tra il fenomeno della malattia in senso fisico-biologico e la dimensione psichica del malato. I nostri flussi di pensiero influenzano continuamente le nostre emozioni e i nostri comportamenti, che a loro volta si ripercuotono sulla nostra fisiologia, che di ritorno influenza le nostre emozioni e i nostri pensieri, e via discorrendo.

PUPILLO. Quanto ci siamo detti a proposito della malattia fisica potremmo allora applicarlo, *mutatis mutandis*, anche alle cosiddette malattie mentali?

MENTORE. Assolutamente sì. Tra l'altro, tutte le malattie, anche quelle apparentemente più fisiche, hanno sempre, necessariamente, un'origine psichica. Ti faccio un esempio molto semplice: se ti cibi di un fungo velenoso, come ad esempio un *porcino malefico* (detto anche *boletus satanas*), il tuo organismo reagirà con una soluzione di tipo gastrointestinale, con la quale cercherà di neutralizzare ed eliminare quel veleno. In questo caso, quale sarebbe secondo te la causa della soluzione-malattia gastrointestinale: fisica o psichica?

PUPILLO. Ovviamente fisica, poiché la tossina che l'ha attivata è di tipo fisico.

---

<sup>37</sup> Bevuto preferibilmente a temperatura ambiente, affinché sia perfettamente digeribile.



MENTORE. Hai ragione, ma solo in parte. Ricordi la nostra discussione sull'effetto domino?

PUPILLO. Sì, avevamo concluso che erano sempre le nostre libere scelte a promuovere lo stato di intossicazione-denutrizione del nostro organismo, che a sua volta promuove l'insorgere delle nostre malattie, quale tentativo di ristabilire l'equilibrio perduto o di costruirne uno nuovo.

MENTORE. Infatti, ma senza arrivare fino all'ipotetico e misterioso ultimo anello della catena – la scelta libera e consapevole dell'essere-coscienza – possiamo osservare che l'assorbimento della tossina contenuta nel porcino malefico è la conseguenza del precedente assorbimento di un'altra tossina, di natura intellettuale: *di un pensiero tossico che litiga con la realtà!*

PUPILLO. E quale sarebbe questo pensiero-tossina?

MENTORE. Nella fattispecie, quello che afferma che “*tutti i funghi porcini sono buoni.*” Si tratta ovviamente di un falso pensiero, che se agito può produrre l'effetto di una pericolosa intossicazione fisica.

PUPILLO. Dunque, tutte le malattie avrebbero sempre e comunque un'origine psichica, intellettuale?

MENTORE. Sì, ritengo che in linea di principio, e fino prova del contrario, tutte le malattie possano essere comprese come la conseguenza di un processo d'intossicazione-denutrizione che ha origine inizialmente sul piano intellettuale.

PUPILLO. Se ho capito bene, una *tossina intellettuale* sarebbe essenzialmente una *falsa teoria della realtà*, cioè una falsa credenza a cui noi aderiamo ciecamente. E poiché la riteniamo vera, in un certo qual modo l'assorbiamo, scambiandola per un nutrimento, quando invece, tecnicamente parlando, sarebbe solo un veleno, è così?

MENTORE. Direi che hai afferrato il concetto.

PUPILLO. Quindi le false teorie sarebbero delle vere e proprie entità energetiche, in tutto e per tutto equiparabili a delle tossine

fisiche, solo che anziché agire sul corpo fisico agirebbero su quello intellettuale?

MENTORE. Sì, delle *forme energetiche sottili* che rendono manifesto il contenuto di un pensiero (in questo caso di un falso pensiero) e che col tempo sviluppano involucri più densi, sia emozionali che fisico-energetici.

PUPILLO. Mi faresti un altro esempio di tossina intellettuale?

MENTORE. Una tossina intellettuale universale, che intossica il componente di un numero vastissimo di coscienze in evoluzione, è indubbiamente quella che ci induce a credere che *non siamo esseri degni di amore*. Mi riferisco naturalmente all'amore incondizionato.

PUPILLO. Piuttosto tossina come tossina!

MENTORE. Concordo. Alcuni ritengono che questo *pensiero tossico* sia molto antico, all'origine del nostro stesso senso di separazione dalla fonte della vita. Una sorta di sostanza corrosiva che avremmo usato per separarci dalla nostra matrice primaria, al fine di esplorare appieno la nostra individualità.

PUPILLO. Intendi dire che il *non-amore* sarebbe una sorta di sostanza antitetica alla vita, che noi coscienze avremmo usato per separarci dal corpo di Dio?

MENTORE. Non esattamente. Che io sappia, non esistono sostanze antitetiche alla vita in senso assoluto, ma unicamente in senso relativo. Inoltre, nulla ci ha mai *realmente* separati dal corpo di Dio, ossia dalla realtà tutta, con la quale manteniamo sempre e comunque un rapporto intimo, volenti o nolenti. Un falso pensiero, per definizione, non può produrre effetti reali, ma unicamente l'illusione di tali effetti.

PUPILLO. Non credo di seguirti.

MENTORE. *Le illusioni sono tali solo per chi le ritiene reali*. Fintanto che riterremo di non essere degni di amore, questa sarà la realtà che sperimenteremo. Ma la sofferenza che questa credenza genererà nella nostra vita sarà lì a ricordarci che si tratta di un falso pensiero, incompatibile con la realtà di tutto-ciò-che-

è, che non verrà certo alterata da quest'ultimo, a un livello fondamentale. In altre parole, grazie all'attrito generato, avremo la possibilità di risvegliarci dal nostro torpore cognitivo e riconoscere che si tratta di un enunciato senza alcun fondamento, che promuove conflitti non necessari. Conflitti che se lo desideriamo possiamo trasformare in un'interazione più armonica e maggiormente compatibile.

PUPILLO. E come si fa?

MENTORE. Di questo ne abbiamo lungamente discusso nel nostro precedente dialogo.<sup>38</sup> La chiave sta nel porsi una semplice quanto fondamentale domanda: “*È vero?*”, e rispondere andando a pescare la risposta il più in profondità possibile nel nostro essere.

PUPILLO. Capisco cosa intendi dire: non dobbiamo rispondere nel modo abituale, meccanicamente, ma fare come se ci stessi ponendo la domanda per la prima volta, in assenza totale di pregiudizi.

MENTORE. Puoi togliere il “come se.”

PUPILLO. Hai ragione, a onor del vero non credo di essermi mai posto seriamente una domanda del genere!

MENTORE. Comunque, per tornare alla nostra analisi, il pensiero che non siamo degni di amore incondizionato è una sorta di protossina fondamentale, dalla quale emergono numerose possibili varianti, a seconda dei contesti e delle modalità con cui la coscienza agisce questo falso assunto.

PUPILLO. Che tipo di varianti?

MENTORE. Ricordi quando nel nostro precedente dialogo abbiamo parlato di *teorie*, equiparandole a delle *spiegazioni*?

PUPILLO. Certamente, mi avevi chiarito che le teorie sono dei costrutti mentali tramite i quali noi coscienze cerchiamo di *spiegarci* la realtà.

---

<sup>38</sup> Vedi: *AutoRicerca*, Numero 12, Anno 2016.

MENTORE. Esattamente. E dimmi: quando uno scienziato dispone di una teoria, solitamente come la usa?

PUPILLO. Come dicevo, la usa per spiegare il perché e il perché delle cose.

MENTORE. Giusto, e grazie a queste spiegazioni, cos'altro è in grado di fare?

PUPILLO. Di azzardare delle *previsioni*?

MENTORE. Proprio così. Secondo te, una coscienza che ha adottato temporaneamente la falsa teoria-spiegazione secondo la quale non è degna di amore incondizionato, quali previsioni è in grado di fare, ad esempio riguardo i suoi rapporti con le altre coscienze?

PUPILLO. Hm... fammi pensare... se non si ritiene degna di amore, potrebbe prevedere di essere sistematicamente *rifiutata* dalle altre coscienze.

MENTORE. Sì, è una possibilità. Che altro?

PUPILLO. Oltre che rifiutata, potrebbe anche essere *abbandonata*.

MENTORE. Sì, è un'altra conseguenza logica della falsa teoria dei non-amati. Continua, quali altre previsioni potrebbe essere in grado di fare?

PUPILLO. Hm... se non merita amore, potrebbe altresì temere di subire delle *ingiustizie*.

MENTORE. Vai avanti.

PUPILLO. Forse anche di essere pubblicamente *umiliata*.

MENTORE. Bravissimo, stai usando in modo egregio la falsa teoria dei non-amati per fare ogni sorta di previsione. Ti viene in mente qualcos'altro?

PUPILLO. Ultimo ma non meno importante, direi che potrebbe anche aspettarsi di essere *tradita*.

MENTORE. Ottimo. Riassumendo, hai appena identificato cinque varianti *secondarie*, non esclusive, della *ferita primaria dei*

*non-amati*: la ferita del rifiuto, dell'abbandono, dell'ingiustizia, dell'umiliazione e del tradimento.

PUPILLO. Perché le chiami *ferite*?

MENTORE. Perché una tossina è una sostanza aggressiva, corrosiva, che *ferisce* la struttura di un corpo sano. Nel nostro caso la ferita ha origine nel corpo intellettuale, ma col tempo, per effetto di decantazione, finisce col manifestarsi sia nel corpo emozionale che in quello fisico.

PUPILLO. Quindi la tossina intellettuale promuoverebbe sia un conflitto interno, con conseguente formazione di una ferita, sia un conflitto esterno, tramite la messa in atto del falso sistema di credenza.

MENTORE. Esatto, a seconda dei contesi esistenziali la *falsa-teoria-tossina* si manifesterà nelle sue diverse varianti, o sottoteorie, e quando la coscienza sperimenterà la realtà attraverso le lenti deformanti di una di queste sottoteorie, genererà dei conflitti esteriori, che andranno poi a rafforzarle ulteriormente. Detto in altri termini, quale effetto di retroazione, i conflitti esteriori rimetteranno in continuazione il "dito nella piaga," che così non avrà mai il tempo di rimarginare, potendo anche peggiorare.

PUPILLO. Se ho capito bene, i conflitti interiori e quelli esteriori si alimenterebbero a vicenda, dando origine a un vero e proprio circolo vizioso.

MENTORE. Sì, questo è il meccanismo. Ma vediamo di proseguire un po' oltre nella nostra analisi. Potresti enunciarmi in modo un po' più esplicito le cinque sottoteorie in questione?

PUPILLO. D'accordo, vediamo... quella del *rifiuto* potrebbe affermare qualcosa del tipo "*non ho il diritto di esistere,*" oppure "*faccio schifo.*"

MENTORE. Sì, naturalmente ci sono sempre più enunciati possibili, grosso modo equivalenti. La sottoteoria dell'abbandono invece, come l'enunceresti?

PUPILLO. Mi sembra molto simile a quella del rifiuto.

MENTORE. Questo perché stiamo parlando di varianti che conseguono da una stessa falsa teoria fondamentale. Ma ci sono pur sempre delle differenze, per sottili che siano. Il rifiuto ad esempio, sottintende una modalità attiva, che promuove un'azione repulsiva, mentre l'abbandono è solitamente associato alla cessazione di una precedente azione.

PUPILLO. Capisco, quando rifiuto qualcosa o qualcuno lo elimino *attivamente* dalla mia vita, mentre quando lo abbandono semplicemente smetto di interessarmene, gli volto le spalle.

MENTORE. Esatto, come fa ad esempio mamma gatta quando abbandona fisicamente i propri cuccioli, dopo avergli insegnato a cacciare.

PUPILLO. Ma in questo caso l'abbandono è qualcosa di positivo, che consente ai gattini di accedere pienamente all'età adulta.

MENTORE. Hai ragione, e infatti il gattino abbandonato non si sente per nulla abbandonato, ma semmai grato dell'opportunità evolutiva che mamma gatta gli sta offrendo, riconoscendogli pienamente la sua adultità. La ferita dell'abbandono origina dalla falsa credenza che non avremmo dovuto essere abbandonati, poiché ci riteniamo (a torto) ancora bisognosi del nutrimento e della protezione genitoriale.<sup>39</sup>

PUPILLO. Si tratterebbe quindi di una credenza infantile, immatura?

MENTORE. Esatto, infantile nel senso che non accetta la realtà così com'è. Ora, paradossalmente, posso sentirmi abbandonato solo se ritengo di non doverlo essere. Se mi arrendo invece all'evidenza che devo esserlo, per il semplice fatto che lo sono, ecco che automaticamente non mi sento più abbandonato, e di fatto non lo sono più. Arrendersi all'evidenza di ciò-che-è, è esattamente ciò che differenzia una personalità matura, adulta, da una personalità immatura, infantile.

---

<sup>39</sup> A questo proposito si consiglia la lettura del breve ma illuminante trattato di psicologia evolutiva di Giulio Cesare Giacobbe: *Alla ricerca delle coccole perdute* (Ponte alle grazie).

PUPILLO. Mi gira un po' la testa. Il tuo non è solo un gioco di parole?

MENTORE. Permettimi ancora una volta di ricordarti che un'illusione è percepita come reale solo da chi la ritiene tale. L'abbandono (o il rifiuto, l'ingiustizia, l'umiliazione, il tradimento, ecc.) è un concetto illusorio, poiché manca di descrivere in modo congruo la realtà. Pertanto, se lo adotti, in qualche modo abbandoni la realtà, oltre che te stesso, sebbene solo apparentemente.

PUPILLO. Cioè mi *autoabbandono*?

MENTORE. Sì, è così. Per fare un esempio ancora più radicale, considera il "no." In quanto concetto il "no" esiste solo nelle nostre false teorie della realtà. È un'illusione cognitivo-percettiva.

PUPILLO. Spiegati meglio.

MENTORE. Possiamo illuderci che quando diciamo "no" a qualcosa, o a qualcuno, stiamo dicendo "no" proprio a quel qualcosa o a quel qualcuno. Ma non è mai veramente così.

PUPILLO. Come sarebbe allora?

MENTORE. Sarebbe che in realtà stiamo dicendo "sì" a qualcos'altro, o a qualcun altro. Ciò che è reale è il "sì," non il "no"! La mamma gatta, quando abbandona i propri cuccioli, non dice "no" a loro, ma "sì" alla loro adultità, alla loro crescita, oltre che alla possibilità per lei di generare nuovi cuccioli. Ma per tornare alla nostra analisi, mi stavi enunciando le (false) sotto-teorie relative a cinque possibili sottoferite della ferita originaria dei non amati. Quale potrebbe essere secondo te un enunciato per quella dell'*abbandono*?

PUPILLO. Che ne pensi di: "*Non merito di essere nutrito*"?

MENTORE. Ottimo. E per la ferita dell'*umiliazione*?

PUPILLO. Chi viene umiliato solitamente è qualcuno che ha fatto qualcosa di riprovevole, di disgustoso, che non avrebbe dovuto fare. Direi allora: "*Non sono libero di essere ciò che sono.*"

MENTORE. Sì, un ragionamento del tutto corretto. Per il *tradimento* invece, cosa suggerisci?

PUPILLO. Propenderei per: “*Non sono degno di fiducia.*”

MENTORE. Giusto, se non sono degno di fiducia, prima o poi tradirò, o verrò tradito. Infine, quale sottoteoria-tossina assoceresti alla ferita dell’*ingiustizia*?

PUPILLO. Pensavo a: “*Non sono degno di rispetto.*”

MENTORE. Sì, anche in questo caso si tratta di un enunciato perfettamente coerente. Riassumendo, abbiamo un conflitto originario, molto probabilmente comune a tutte le coscienze in evoluzione, che affrontano il delicato passaggio all’età adulta, non solo in termini fisici, ma anche affettivi, intellettivi e coscienziali. Un conflitto che origina dall’*introiezione* di una falsa teoria della realtà – io non sono degno/a di amore – la quale, *negando il sé*, produce una ferita, una *breccia* nella struttura energetica del corpomente. Questa ferita originaria assume poi forme più specifiche, a seconda dei contesti esistenziali con i quali le coscienze si confrontano. In altre parole, la falsa teoria originaria, *agita* sui livelli più densi della realtà, dà origine a previsioni-descrizioni più specifiche, che manifestano diverse possibili sfaccettature del conflitto originale. Le cinque sottoteorie-ferite che hai sapientemente identificato sono indubbiamente tra le più fondamentali,<sup>40</sup> ma ovviamente ce ne possono essere molte altre.

PUPILLO. A questo punto cosa succede?

MENTORE. Succede che la coscienza attiva delle *strategie di sopravvivenza*, sulla base del suo specifico pregiudizio sulla realtà, con lo scopo di evitare il suo continuo ferimento (che di fatto è un autoferimento). Se crede ad esempio di non essere degna di esistere, riterrà di poter essere rifiutata, se non addirittura eliminata. Una sua possibile *reazione* potrà allora essere la *fuga*. E se

---

<sup>40</sup> Vedi il libro di Lise Bourbeau, *Le 5 ferite e come guarirle* (Edizioni Amrita).



la reazione di fuga perdura abbastanza a lungo, potrà dare vita a una vera e propria *falsa identità*, cioè a una *falsa teoria-maschera*.

PUPILLO. E questa falsa teoria-maschera del fuggitivo, cosa affermerebbe?

MENTORE. Semplicemente che “*sono un fuggitivo,*” ovvero che “*devo sempre scappare e nascondermi, in ogni situazione.*” Questo falso assunto, agito dalla coscienza su più livelli, attiverà nelle diverse situazioni di vita comportamenti specifici, sia interni che esterni, come ad esempio dialoghi interiori, reazioni emotive, comunicazioni corporee, fino ad arrivare a trasformare la stessa morfologia del corpo fisico.

PUPILLO. Immagino che l’attivazione di tutti questi comportamenti non risulti particolarmente piacevole alla coscienza.

MENTORE. Infatti. Ma vedi, il meccanismo che ti ho appena descritto avviene perlopiù a livello inconscio. La coscienza sa di non sentirsi degna di amore incondizionato. Inoltre, sa di non sentirsi degna di esistere. Infine, sa anche di aver apposto su di sé la maschera e il copione del fuggitivo. *Ma non sa di saperlo!*

PUPILLO. Se non sa di saperlo allora si tratta di un sapere *inconscio*, non consapevole.

MENTORE. Per l’appunto. Ora, come giustamente affermi, l’attuazione di questo sapere inconscio non risulta particolarmente piacevole, poiché si tratta pur sempre di un falso sapere, frutto di una distorsione della realtà. Ciò significa che la coscienza fuggitiva vivrà un crescente disagio, manifestando ad esempio degli attacchi di panico, delle depressioni, o altri sintomi psichici, che infine potranno sfociare in vere e proprie sintomatologie fisiche, come ad esempio problemi cardiaci, respiratori, astenie, ecc.

PUPILLO. Il tutto dovuto allo stress del dover sempre fuggire?

MENTORE. Sì, fuggire o rendersi invisibile ai propri occhi e a quelli degli altri. Non vorrei però entrare nei dettagli di tutti questi sintomi, che possono rivelarsi anche molto complessi,

quanto evidenziare il fatto che la coscienza si trova confrontata a tutta una serie di effetti psicofisici spiacevoli. Ma per quanto spiacevoli, altro non sono che la manifestazione di una *malattia-soluzione!*

PUPILLO. Soluzione di cosa?

MENTORE. Del problema della tossina-intellettiva, e della conseguente minaccia che essa rappresenta. Nella fattispecie, quella di essere rifiutata, o addirittura eliminata.

PUPILLO. C'è qualcosa che non capisco: perché la coscienza si sentirebbe minacciata dal momento che la minaccia, come hai giustamente osservato, non sarebbe reale, ma il frutto di un'errata interpretazione?

MENTORE. La minaccia è reale, poiché la coscienza la ritiene tale.

PUPILLO. Questo perché le illusioni diventano reali per chi le considera tali?

MENTORE. Non è che illusioni diventano reali, ma vengono percepite come tali. Ti ricordo che ogni malattia è pur sempre una soluzione relativa, nel senso che costituisce la migliore soluzione attuabile *date le risorse a disposizione*. Tra queste risorse c'è anche e soprattutto il livello di discernimento della coscienza in evoluzione, ossia la sua capacità di distinguere ciò che è reale da ciò che è illusorio.

PUPILLO. Forse ho capito: i sintomi spiacevoli, come il panico o la depressione, sono delle vere soluzioni poiché, paradossalmente, proteggono la coscienza *da sé stessa*, dalla sofferenza del suo stesso autoabbandono. Giusto?

MENTORE. Hai fatto centro. La coscienza preferisce il disagio di quei sintomi piuttosto che la sofferenza più profonda dell'esperienza del suo stesso autorifiuto. In altre parole, opta per quello che, dal suo punto di vista, rappresenta il *male minore*.

PUPILLO. Però sarebbe molto meglio rendersi conto che la ferita del rifiuto è solo una ferita illusoria.

MENTORE. Purtroppo la ferita del rifiuto non è illusoria, ma decisamente reale, così com'è reale una ferita fisica che ti procureresti con un coltello affilato, o con dell'acido corrosivo.

PUPILLO. Ora sono nuovamente confuso su ciò che è reale e ciò che è illusorio.

MENTORE. Illusione significa ritenere che qualcosa sia ciò che di fatto non è. La coscienza si autoillude quando ritiene che una falsa teoria sia una teoria vera.<sup>41</sup> Nel caso particolare di cui stiamo parlando, ritiene che sia vero di non avere il diritto di esistere. E le conseguenze di questa teoria, per quanto falsa, sono del tutto reali, poiché quando la coscienza agisce nella realtà per mezzo di essa, gli effetti delle sue azioni sono del tutto reali.

PUPILLO. Capisco, le nostre azioni sono sempre e comunque reali, indipendentemente dal fatto che originino o meno da un'illusione.

MENTORE. Sì, è così, sebbene, ovviamente, limitatamente al livello di realtà nel quale gli effetti di queste azioni, o interazioni, si manifestano. Le ferite che la coscienza si autoinfligge sono dunque reali, così com'è reale la sofferenza che queste ferite le procurano.

PUPILLO. Se ho inteso correttamente, credendo di non avere il diritto di esistere, la coscienza si autorifiuta, e questo suo stesso autorifiuto crea una ferita dolorosa, del tutto reale, che si manifesta a un certo livello del suo corpomente. Così, mette in atto una teoria-strategia di sopravvivenza, come ad esempio quella del fuggitivo, che pur proteggendola su un livello le procura numerosi disagi su un altro.

MENTORE. Esattamente, e questi disagi altro non sono che i sintomi di una malattia-soluzione psichica, che nei casi leggeri può

---

<sup>41</sup> Nessuna teoria è mai vera, ma tutt'al più non-falsa, nel senso di compatibile con la realtà, fino a prova del contrario. Per un approfondimento, vedi: *AutoRicerca*, Numero 12, Anno 2016.

ridursi ad una semplice *nevrosi*, mentre in quelli più gravi può assumere la forma di una vera e propria *psicosi*.<sup>42</sup>

PUPILLO. Dunque, secondo te, i cosiddetti disturbi della personalità, le malattie mentali, siano esse semplici nevrosi o vere e proprie psicosi, sarebbero sempre e comunque dei processi utili, delle soluzioni, che la coscienza ha interesse ad attuare?

MENTORE. Sì, se non altro fino a quando non è in grado di accrescere le proprie risorse e attivare delle soluzioni più avanzate.

PUPILLO. In che modo scusa?

MENTORE. Il minor male è pur sempre un male. In altre parole, i sintomi della malattia-soluzione psichica, per utili che siano, vengono comunque percepiti come disturbi fastidiosi. Questo fastidio, che può trasformarsi in vera e propria sofferenza, è in grado alla lunga di risvegliare la coscienza, che può così comprendere il significato nascosto, inconscio, di tutto ciò che si sta manifestando in lei.

PUPILLO. Ma per farlo dovrebbe riconoscere che c'è qualcosa di buono in quei sintomi, che non sono solo un male da cui liberarsi.

MENTORE. Hai perfettamente ragione. Come vedi il discorso è perfettamente equivalente a quello della malattia fisica, solo che in questo caso abbiamo a che fare con sintomi primariamente psichici, e solo secondariamente fisici.

PUPILLO. Quindi, anche in questo caso c'è il rischio di attivare un'antisoluzione per liberarci del fastidio.

MENTORE. Sì, nelle malattie fisiche solitamente assumiamo un farmaco, in quelle psichiche uno *psicofarmaco*. Ma l'errore è

---

<sup>42</sup> La *nevrosi* si distingue dalla *psicosi* per il fatto che la persona non perde completamente il contatto con la realtà del qui-e-ora, riuscendo a condurre una vita relativamente normale. In altre parole, il suo livello di disadattamento è solo parziale.

sempre lo stesso: ci stiamo liberando di una soluzione scambiandola per un problema.

PUPILLO. Ma cosa significa, nel caso di una malattia psichica, lasciar fare alla soluzione? Se sono vittima di un attacco di panico dovrei forse fare finta di nulla?

MENTORE. Il tuo stesso modo di esprimerti riflette la tua posizione *antisoluzione*, cioè *antisintomo*. Non sei vittima di un attacco di panico. L'attacco di panico è parte di una tua strategia, che hai attivato in piena conoscenza di causa.

PUPILLO. Ma non hai appena finito di dire che si tratta di meccanismi inconsapevoli?

MENTORE. Per questo ho detto "in piena conoscenza di causa" e non "in piena conoscenza consapevole di causa"! Tu sai tutto quello che il tuo inconscio sa, e usi continuamente questa conoscenza, sebbene non sempre in modo consapevole.

PUPILLO. D'accordo, ma per tornare all'attacco di panico, cosa posso fare per cambiare la mia situazione?

MENTORE. Per incominciare, puoi aprirti alla possibilità che l'attacco di panico possa servire a qualcosa di molto importante per te. Quando si manifesta, anziché subirlo come un evento di cui non avresti nessun controllo, rimani in ascolto, senza giudicarlo. Osserva e interrogati. E soprattutto, lascia che la risposta ti sorprenda, emergendo dalla profondità del tuo inconscio.

PUPILLO. La risposta a quale domanda?

MENTORE. Alla domanda fondamentale del *perché*. Perché si manifesta in me questo sintomo? Se nulla nell'universo accade senza una ragione intelligente, a cosa potrà mai servire? Qual è il problema a cui esso porta soluzione? Perché ho bisogno di questo sintomo? Quali sarebbero le conseguenze sgradite che risulterebbero dalla sua immediata soppressione? In altre parole, a quale falsa teoria della realtà, a quale costruzione mentale incompatibile con la realtà, starei aderendo inconsapevolmente, tanto da rendere la presenza di questo sintomo, per spiacevole che sia, necessaria, cioè più importante da avere che da non

avere? Queste sono le domande a cui puoi cercare risposta. Ma la risposta è contenuta nel sintomo stesso, nel senso che puoi accedere alla risposta solo a partire da esso, in modo esperienziale.

PUPILLO. Non sono sicuro di capire cosa intendi.

MENTORE. È molto semplice: se neghi il sintomo, ad esempio tramite un'antisoluzione farmacologica, ti neghi anche la porta di accesso al tuo inconscio, in cui sono contenute tutte le informazioni che ti interessano. Quando invece ti permetti di esperire il sintomo senza negarlo, accedi a uno stato alterato di coscienza, che è il portale d'ingresso per quella parte del tuo inconscio che lo ha generato. Puoi allora accedere alla ragione profonda che ha reso il sintomo necessario per te, e allo stesso tempo cominciare ad acquisirne il controllo.

PUPILLO. Ne acquisisco il controllo perché quell'intelligenza inconscia che lo avrebbe generato inizia a diventare conscia?

MENTORE. Esattamente. Nella misura in cui riconosci al sintomo il suo status di soluzione sensata, ecco che puoi connetterti ad esso, alla sua dimensione emozionale, e lasciare che il suo pieno significato emerga.

PUPILLO. Mentre se nego il sintomo mi allontanano sempre più dalla possibilità di acquisirne il controllo, giusto?

MENTORE. Negando il sintomo crei delle ulteriori false strutture teoriche che ti allontanano ancora di più dalla sua vera ragione di essere, e allo stesso tempo accresci ulteriormente la tua sofferenza. Infatti, la parte più problematica di una crisi di panico (per rimanere nell'esempio di uno dei sintomi del fuggitivo) non è tanto la crisi in se stessa, quanto il falso pensiero che "non dovremmo avere la crisi." È la nostra resistenza al sintomo che crea il grosso della nostra sofferenza, e che fa sì che a livello conscio desideriamo sbarazzarcene.

PUPILLO. In sostanza, ci sarebbe una parte di noi, conscia, che vorrebbe sbarazzarsi del sintomo, e una parte inconscia che vorrebbe invece mantenerlo. Mi ricorda molto la nostra precedente

discussione sulla frammentazione interna e sui meccanismi di autocorruzione.<sup>43</sup>

MENTORE. Sì, si tratta di un tipico esempio di prospettive apparentemente incompatibili, che è necessario ampliare al fine di poterle armonizzare. La posizione *antisintomo* del nostro io conscio ha certamente la sua parte di ragione, ma la sua visione è incompleta. Ha ragione nel ritenere che il sintomo sia spiacevole, e che pertanto sia necessario in qualche modo sbarazzarsene. Ma la strada non è quella dell'eliminazione diretta del sintomo, bensì della sua comprensione e trasformazione. Allo stesso modo, la posizione *prosintomo* del nostro io inconscio ha anch'essa la sua parte di ragione, sebbene la sua visione sia anch'essa incompleta. Ha ragione nel ritenere che il sintomo, per quanto doloroso, sia necessario, poiché protegge la coscienza da esperienze che ritiene essere ancora più dolorose. Ma la strada non è quella della fuga dalla realtà e da sé stessi, quanto piuttosto la comprensione che siamo noi stessi ad aver creato ciò che più temiamo: che stiamo fuggendo dalla nostra stessa autoaggressione.

PUPILLO. Se ho capito bene, la parte conscia, in contatto con il sintomo spiacevole, sarebbe anche il motore del cambiamento, che cerca di porre fine alla sofferenza, ma per riuscirci ha bisogno della collaborazione della parte inconscia, quella che promuove il sintomo, ritenendolo un male minore, e in tal senso qualcosa di accettabile?

MENTORE. Esatto. Considerando il caso specifico del fuggitivo, i suoi sintomi psicofisici, proprio perché spiacevoli, gli forniscono la motivazione per aprirsi all'autointerrogazione e all'autoesplorazione. Può allora realizzare qualcosa di cui era totalmente all'oscuro: che sta continuamente scappando, nascondendosi, e che si sente minacciato. I suoi sintomi, una volta visti nella prospettiva di questo (falso) assunto fondamentale, cominciano ad assumere un notevole grado di *coerenza*. E nella misura in cui la coscienza autoesploratrice ha accesso alla falsa

---

<sup>43</sup> Vedi il capitolo 4 di: *AutoRicerca*, Numero 12, Anno 2016.

teoria-identità del fuggitivo, può altresì accedere al costruito successivo, ad essa logicamente collegato.

PUPILLO. Cioè che se scappa in continuazione è perché crede che nessuno la voglia, o addirittura che tentino di eliminarla?

MENTORE. Esatto, e grazie al *meccanismo della realtà specchio*<sup>44</sup> potrebbe tutt'a un tratto realizzare che colui (o colei) da cui sta scappando è una vecchia conoscenza.

PUPILLO. Scappa da sé stessa, dal suo stesso autorifiuto, dal suo stesso impulso ad autocancellarsi...

MENTORE. Sì, quale conseguenza della sua credenza di non avere il diritto di esistere, poiché in qualche modo sarebbe una “coscienza sbagliata”. Credenza che fino a quel momento non ha avuto modo di indagare e rimettere in questione, poiché del tutto inconscia.

PUPILLO. Immagino che lo stesso valga per tutte le altre teorie ferite di cui abbiamo parlato.

MENTORE. Certo, e in particolar modo per quella falsa teoria ferita che le ha probabilmente generate tutte: quella del *non-amore*.

PUPILLO. Non potremmo allora “tagliare la testa al toro” e smascherare direttamente, una volta per tutte, questa falsa teoria fondamentale?

MENTORE. Non è detto che tagliare la testa al toro sia una strategia vincente. Con quel toro forse è meglio provare a collaborare. Quello che voglio dire è che può essere più vantaggioso promuovere la nostra autoindagine su due livelli, sia indagando i nostri sistemi di credenza più fondamentali (quelli se non altro di cui siamo consapevoli), sia esplorando il contenuto cognitivo dei nostri sintomi psicofisici più evidenti e più fastidiosi. In entrambi i casi, l'importante è che la riflessione non sia mai solo logica e razionale, ma altresì esperienziale, nel senso soprattutto di emozionale. Questo perché gran parte dei nostri costrutti mal

---

<sup>44</sup> Vedi il capitolo 10 di: *AutoRicerca*, Numero 12, Anno 2016.



funzionanti, delle nostre false teorie della realtà, è stata scritta nel linguaggio (spesso infantile) delle nostre emozioni.

PUPILLO. Se ho capito bene, con questa duplice modalità di indagine possiamo cavalcare quel toro apparentemente impazzito e riprenderne le redini, anziché tagliargli la testa, altrimenti, come al solito, il rischio è di riuscire l'operazione ma uccidere il paziente!

MENTORE. Proprio così.

PUPILLO. Volevo chiederti: nel caso degli psicotici gravi, come si può attuare un tale programma? Nella loro situazione, vista la gravità dei sintomi, la posizione prosintomo sembrerebbe del tutto impraticabile e l'assunzione degli psicofarmaci inevitabile.

MENTORE. Come abbiamo più volte discusso, nei casi estremi, e in mancanza di ulteriori risorse, anche le strategie paradossali a base di antisoluzioni possono avere la loro ragione di essere. Nel caso di disturbi del comportamento gravi, il farmaco potrebbe essere usato per ridurre temporaneamente l'intensità della soluzione in atto. Ma la soppressione completa del sintomo condurrebbe a un vicolo cieco, dal quale potrebbe essere molto difficile fare ritorno. Va detto che nelle psicosi gravi si possono manifestare anche danni cerebrali molto estesi, tanto che potrebbe risultare molto arduo per la coscienza manifestarsi nella dimensione fisica in modo lucido e consapevole, o promuovere un processo critico di autoindagine. In casi estremi come questi, la strategia più vantaggiosa è forse quella di tipo energo-nutrizionale, abbinata al riposo, al fine di promuovere una rigenerazione dei tessuti nervosi danneggiati e la costruzione di nuove circuitazioni meglio funzionanti.

PUPILLO. Capisco, si tratta di situazioni limite, che sarebbe decisamente meglio prevenire che guarire.

MENTORE. Sì, anche perché, come sai, nei casi limite di degenerazioni molto gravi la soluzione-malattia finisce con l'allinearsi con la soluzione-morte, consentendo alla coscienza di liberarsi di un involucro ormai troppo compromesso per una sua vantaggiosa manifestazione.

PUPILLO. Quando questo accade, quando l'involucro biologico cessa di esistere, cosa succede?

MENTORE. Secondo alcuni ricercatori, la coscienza si ritrova in un altro veicolo di manifestazione, di natura parafisica. Un veicolo che alcuni studiosi definiscono *psicosoma*.

PUPILLO. Stai parlando dell'*anima*?

MENTORE. Sì, "anima" è il nome che comunemente viene attribuito a questo veicolo di manifestazione più sottile.

PUPILLO. E secondo te, che dopo la morte la coscienza si ritrovi ad abitare in un corpo animico, o psicosoma, sarebbe un dato di fatto?

MENTORE. Viene ritenuto tale da quelle coscienze che hanno potuto confermarlo mediante osservazioni extracorporee *lucide*, in prima persona.<sup>45</sup>

PUPILLO. Supponendo che sia così, sono curioso: se la salute del corpo fisico è profondamente compromessa, una volta nel corpo animico, come si ritrova la coscienza, completamente ristabilita?

MENTORE. Molto dipende dalla natura e dalla gravità della sua compromissione organica, soprattutto per quanto riguarda la dimensione psichica del disagio. La psiche infatti non sarebbe una proprietà solo *emergente* del nostro cervello, ma anche e soprattutto una proprietà *immersa* del paracervello, che necessiterebbe del cervello fisico per una sua manifestazione nella materia ordinaria. Secondo questa prospettiva, i conflitti intrapsichici non sparirebbero con la morte biologica, ma permarranno tali e quali nel veicolo psicosomatico. Ma poiché quest'ultimo non obbedirebbe alle stesse leggi fisico-biologiche del soma, il modo in cui questi conflitti continuerebbero a manifestarsi potrebbe essere molto diverso.

---

<sup>45</sup> Vedi: *AutoRicerca* No. 5, Anno 2013.

PUPILLO. In altre parole, mi stai dicendo che l'anatomia e la fisiologia del nostro involucro sottile, animico, sarebbero molto diverse da quelle del corpo fisico.

MENTORE. Esattamente.

PUPILLO. In sostanza però, a parte queste differenze, se ho capito bene, la storia continuerebbe anche dall'altra parte: se ho dei conflitti nell'*al di qua*, ne avrò anche nell'*al di là*!

MENTORE. Sì, poiché in ultima analisi i tuoi conflitti sono sempre e comunque degli autoconflitti, registrati nella *memoria integrale* del tuo essere-coscienza. E questa memoria integrale, sede di tutte le tue teorie della realtà, non verrebbe certo cancellata al momento del trapasso.

PUPILLO. Tutto questo è davvero molto interessante. D'altra parte, come ti ho già detto, questi tuoi discorsi sulle dimensioni extrafisiche, sulle energie sottili, sulla vita dopo la morte, e via discorrendo, mi lasciano alquanto perplesso. Non era *Wittgenstein* che diceva che su ciò di cui non si può parlare sarebbe meglio tacere? Nel senso che sarebbe senza scopo analizzare qualcosa di cui non abbiamo alcuna esperienza, altrimenti rimaniamo nel campo della pura speculazione, se non addirittura della superstizione.

MENTORE. Sono d'accordo con Wittgenstein: nella misura del possibile meglio attenersi ai fatti!

PUPILLO. Sarà, però tu mi parli di queste cose come se si trattassero di evidenze sperimentali. Che io sappia nessuno è mai riuscito a rimuovere il velo e rispondere alle domande fondamentali dell'uomo, come ad esempio quella di sapere cosa ci attende dopo la morte, o se esistevamo prima della nostra nascita.

MENTORE. Allora è deciso, la nostra prossima conversazione riguarderà il vasto e controverso tema della *multidimensionalità* e *multiesistenzialità* dell'esperienza umana.

PUPILLO. Vuoi dire che ci fermiamo qui, proprio sul più bello?

MENTORE. Ammiro il tuo entusiasmo, ma è bene lasciar passare un po' di tempo affinché tutto ciò che ci siamo detti possa

decantare e integrarsi armonicamente alla struttura del nostro componente.

PUPILLO. In tal caso, non avresti nel frattempo qualche lettura da consigliarmi, per approfondire i diversi argomenti di cui abbiamo trattato?

## SINTESI DEL CAPITOLO

*I rimedi omeopatici sono stimolatori specifici del nostro potere naturale di autoguarigione. Secondo le moderne teorie quantitative, non è escluso che il procedimento di diluizione-dinamizzazione omeopatico possa essere in grado di trasferire agli stati coerenti del solvente l'informazione contenuta nel principio attivo.*

*L'omeopatia considera il corpomente del paziente come un tutto multidimensionale, e la malattia uno squilibrio dovuto alla trasgressione ripetuta delle cosiddette leggi naturali, la più fondamentale delle quali sarebbe: primum non nocere.*

*Un bravo omeopata non prescrive solo cure a base di rimedi omeopatici, ma istruisce il paziente su una più corretta igiene di vita, sia sul piano fisico che su quello emozionale, intellettuale e spirituale.*

*Come scoprì lo stesso Freud, c'è una profonda connessione tra il fenomeno della malattia fisica e la dimensione psichica del paziente.*

*Anche le malattie apparentemente più fisiche sono la conseguenza di un processo d'intossicazione-denutrizione che ha origine sul piano intellettuale. Le tossine intellettive altro non sono che false teorie della realtà, che assorbiamo indiscriminatamente.*

*Come le tossine fisiche, le tossine intellettive sono equiparabili a delle sostanze corrosive, che feriscono la struttura sana del nostro corpo intellettuale. A seconda dei contesti esistenziali, queste ferite possono assumere diverse forme. Ad esempio, la ferita universale dei non-amati può manifestarsi come ferita del rifiuto, dell'abbandono, dell'ingiustizia, dell'umiliazione, del tradimento, ecc.*

*Per evitare il continuo autoferimento, la coscienza mette in atto delle strategie difensive, che se perdurano troppo a lungo danno vita, tramite il meccanismo dell'identificazione, a delle vere e proprie false identità, dette maschere della personalità.*

*Al pari delle malattie più fisiche, i cosiddetti "disturbi" della personalità, o malattie psichiche, sono dei processi utili, delle soluzioni, che la coscienza ha più interesse ad attuare che a non attuare, considerate le risorse a sua disposizione.*

*Abitualmente la coscienza possiede una duplice posizione: quella antisintomo, conscia, che cerca di sbarazzarsi della soluzione-malattia facendo uso di antisoluzioni (ad esempio farmaci e/o psicofarmaci), e quella prosintomo, inconscia, che ritiene il sintomo necessario, poiché in grado di proteggerla da esperienze ancora più dolorose.*

*L'integrazione armonica di queste due posizioni porta la coscienza alla piena guarigione, tramite il riconoscimento di essere stata essa stessa la mandante della propria aggressione.*

## 16. LETTURE

*Non c'è niente che provochi una maggiore resistenza di soluzioni semplici a problemi di lunga durata (Karl Popper).*

PUPILLO. Mi piacerebbe approfondire le mie conoscenze sul tema della malattia in generale. Cosa mi consigli di leggere a riguardo?

MENTORE. Su un soggetto di tale portata hai solo l'imbarazzo della scelta. Gli scaffali delle librerie sono piene di testi che trattano di questo tema, sia dal punto di vista della medicina ortodossa che da quello della cosiddetta medicina naturale e/o alternativa. Quali aspetti ti interessano maggiormente: anatomia, fisiologia, patologia, neurologia, virologia, psicosomatica, psichiatria, bioenergetica...?

PUPILLO. Non è mia intenzione diventare un medico! Vorrei soltanto saperne un po' di più sul funzionamento della ricerca in campo medico e farmacologico.

MENTORE. In tal caso mi sento di consigliarti il bel libro di *Peter H. Duesberg: Aids, il virus inventato (Baldini & Castaldi)*.

PUPILLO. Ma non è troppo specifico sull'Aids?

MENTORE. Le malattie virali sono il tema centrale dello scritto di Duesberg, che è un pioniere della ricerca sui retrovirus ed è stato il primo scienziato ad aver isolato un gene del cancro. Ma il suo testo, che ha ispirato parte della nostra discussione, offre una visione molto esauriente del funzionamento del mondo della ricerca medica di punta e di come le logiche politico-

economiche siano in grado di interferire pesantemente con l'oggettività scientifica.

PUPILLO. Duesberg, se ho capito bene, difende l'idea dell'origine tossicologica dell'Aids?

MENTORE. Sì, fu uno dei primi a rimettere in questione l'attuale dogma Hiv-Aids.

PUPILLO. E come furono accolti i suoi dubbi dalla comunità scientifica?

MENTORE. Inizialmente con sconcerto, vista la fama dello scienziato, che ormai era in "odor di Nobel." Poi, il suo lavoro fu pesantemente attaccato e l'uomo pubblicamente screditato, oltre che diffamato, a dispetto dell'indubbio valore della sua analisi e delle domande che poneva (e ancora oggi pone) ai suoi colleghi. C'è poi stato il boicottaggio delle sue pubblicazioni, dei suoi interventi ai congressi di medicina, la cancellazione dei crediti per la ricerca, ecc.

PUPILLO. Ma è terribile!

MENTORE. Diciamo che è il trattamento standard di "scomunica scientifica." Comunque, Duesberg non è il solo scienziato di valore ad aver messo in questione il dogma virale dell'Aids. Esiste una nutrita lista di scienziati col pedigree che non concordano con l'attuale posizione di Big Pharma e Big Medica.<sup>46</sup>

PUPILLO. Non ne ho mai sentito parlare.

MENTORE. È comprensibile, su questi temi è attualmente in vigore una pesante censura. Considera che grazie all'Hiv l'industria farmaceutica, solo negli Stati Uniti, ha già generato più di 200 miliardi di dollari di entrate sotto forma di finanziamenti pubblici. Pertanto, se l'Hiv si rivelasse un errore scientifico, un'enorme fonte di guadagno verrebbe immediatamente meno.

PUPILLO. Ma si salverebbe la vita a milioni di persone!

---

<sup>46</sup> Vedi ad esempio: [www.rethinkingaids.com](http://www.rethinkingaids.com).



MENTORE. Hai ragione, ecco perché varrebbe davvero la pena dare più voce ai “ricercatori dissidenti” – intendiamoci, quelli seri, non i ciarlatani – e promuovere il dibattito scientifico, anziché censurarlo. Se poi tutto questo porterà a una conferma che l’Hiv (e le sue innumerevoli varianti) è davvero il responsabile del crollo del sistema immunitario dei malati di Aids, allora non avremo perso nulla, anzi. In ogni modo, se ti interessa conoscere un po’ meglio le voci fuori dal coro sullo scottante tema dell’Aids, puoi farti un giretto su Internet, oppure, oltre al libro di Duesberg, puoi leggere un articolo abbastanza recente del giornalista scientifico *Neville Hodgkinson*, *AIDS: Scientific or Viral Catastrophe? Journal of Scientific Exploration*, Vol. 17, No. 1, pp. 87–120, 2003, che riassume con competenza e completezza l’intera faccenda, o ancora il testo di *Henry Bauer*, *The Origin, Persistence and Failings of HIV/AIDS Theory*, McFarland & Company, 2007. Comunque, tornando al personaggio di Duesberg, un po’ devo dire che la sua figura mi ricorda quella di Einstein. Come forse sai, il celebre fisico rifiutò di avvallare l’interpretazione ortodossa della meccanica quantistica, che lui stesso aveva contribuito a sviluppare. Per i suoi colleghi, questa sua non accettazione del nascente dogma ufficiale fu considerata come una manifestazione del suo testardo rifiuto nei confronti della moderna ricerca in fisica: una sorta di atteggiamento da retrogrado! Oggi però ci rendiamo conto che l’insistenza con cui Einstein si era opposto alla visione della cosiddetta scuola di Copenhagen, insistendo su una visione più realista della fisica, era alquanto fondata, così come sembrano suggerire alcune ricerche d’avanguardia e lo sviluppo di interpretazioni alternative.<sup>47</sup> Allo stesso modo, Duesberg appare oggi ai suoi colleghi come una specie di dinosauro, che rifiuterebbe i più avanzati risultati della moderna virologia, branca che lui stesso

---

<sup>47</sup> Vedi ad esempio: *Fisica e Realtà*, AutoRicerca No. 2, Anno 2011 ([www.autoricerca.ch](http://www.autoricerca.ch)). Vedi anche: Massimiliano Sassoli de Bianchi, *Effetto Osservatore. Il mistero quantistico demistificato* (Adea edizioni, 2013).

ha contribuito a sviluppare. Naturalmente, qui si ferma il paragone, poiché nel caso dell'Aids è in gioco da una parte la vita di milioni di persone, e dall'altra miliardi di dollari di guadagni, il che forse spiega per quale ragione Duesberg sia stato pubblicamente screditato come scienziato, mentre Einstein, ai suoi tempi, ha potuto mantenere intatto tutto il suo prestigio.

PUPILLO. Davvero interessante, non mancherò di leggere i libri di Duesberg e Bauer, oltre che l'articolo di Hodgkinson.

MENTORE. Naturalmente, non si tratta degli unici scritti che denunciano l'attuale crisi scientifico-sanitaria dell'Aids. Ne potrai scoprire molti altri, come ad esempio (solo per citarne alcuni): *Luigi de Marchi e Fabio Franchi, Aids la grande truffa (Edizioni Seam)*. *Herbert M. Shelton et al, Aids: non moriamo di ignoranza (Igiene naturale edizioni)*. *Dott. Heinrich Kremer, La rivoluzione silenziosa della medicina del cancro e dell'Aids (Macro edizioni)* e, sempre dello stesso autore: *Sistema immunitario e vaccinazioni (Macro edizioni)*. Infine, ti segnalo anche il libro denuncia della reporter *Celia Farber, Serious Adverse Events: An Uncensored History of AIDS (Melville House)*, che al pari di Duesberg fu perseguitata per le sue indagini poco gradite, pagandone un prezzo altissimo sul piano personale.<sup>48</sup>

PUPILLO. Insomma, malgrado la censura, ci sono comunque parecchi "libri eretici" in circolazione!

MENTORE. Sì, diciamo che il ricercatore attento, con un po' di pazienza, è in grado di procurarsi numerose informazioni di controtendenza. Dopotutto, forse qualche progresso lo abbiamo fatto dai tempi dell'Inquisizione! Comunque, visto che stiamo parlando di scritti che denunciano l'attuale status quo, posso ancora consigliarti i seguenti testi, che evidenziano il modo in cui le multinazionali farmaceutiche (e le altre Big Consorelle)

---

<sup>48</sup> Recentemente, sia Peter Duesberg che Celia Farber sono stati insigniti del *Clean Hand Award* (Premio Mani Pulite) dalla *Semmelweis Society International*. Vedi: [www.semmelweis.org](http://www.semmelweis.org).

influenzano e orientano a loro vantaggio il moderno “sapere” medico: *Milly Scär-Manzoli, La mafia sanitaria (Atra/AG STG)*. *Guylaine Lanctôt, La mafia della sanità (Macro edizioni)*. *Riccardo Iacoponi, Speculazioni e abusi in campo sanitario (Macro edizioni)*, e infine: *Barry Lynes, The healing of cancer (Marcus books)*.

PUPILLO. E sulla stupefacente ipotesi della malattia-soluzione, c'è qualche scritto interessante che potrei leggere se volessi approfondirla?

MENTORE. Tutti i medici e terapeuti che lavorano nel campo della cosiddetta *medicina naturale* o *alternativa* (che alternativa non è!) tendono nella loro pratica, chi più chi meno, a collaborare con il processo naturale di autoguarigione, piuttosto che a sostituirvisi. Questi operatori, più o meno apertamente e consapevolmente, riconoscono il valore del sintomo, e più generalmente della malattia, quale strategia psicobiologica intelligente. Ti ho già accennato alla dottoressa *Kousmine* e al dottor *Gerson*. Oltre ai loro scritti puoi interessarti a quelli dei pionieri del movimento dell'*igiene naturale*, come ad esempio *Herbert M. Shelton*, che come scrittore fu molto prolifico. Puoi iniziare dalla sua *Introduzione all'igiene naturale, (Igiene naturale edizioni)*, che è stato il primo della sua lunga serie di libri. Oppure puoi leggere: *Il sistema igienistico, (Igiene naturale edizioni)*. Si tratta però di testi un po' vecchiotti, scritti in uno stile a volte perentorio. Se cerchi qualcosa di relativamente più moderno, puoi leggere il libro di *Harvey e Marilyn Diamond, A tutta salute (Sperling&Kupfer)*, oppure: *L'igiene vitale per migliorare la vostra salute (Michele Manca)*, di *Désiré Mérien*.

PUPILLO. Dunque gli igienisti considerano anche loro la malattia una soluzione?

MENTORE. Indubbiamente. Secondo la visione igienista la malattia è la soluzione adottata dall'organismo per reagire in modo costruttivo a uno squilibrio psicofisico, quale conseguenza delle nostre scelte, dei nostri comportamenti, del nostro modo di rapportarci con la realtà, in particolar modo

tramite l'alimentazione.

PUPILLO. Dunque la visione igienista sarebbe simile a quella dell'omeopatia?

MENTORE. Sì, dell'omeopatia e di numerosissime altre branche della cosiddetta medicina naturale.

PUPILLO. Sull'omeopatia, e in particolar modo sul controverso problema delle diluizioni omeopatiche, hai qualcosa da consigliarmi?

MENTORE. Puoi iniziare dal bel libricino di *Salvatore Rainò, Omeopatia, curarsi senza medicine (Stampa alternativa)*, oppure da quello di *Giuseppe Attanasio, Omeopatia, terapia dell'anima (Hermes edizioni)*. Se invece sei in vena di qualcosa di un po' più voluminoso, ti suggerisco: *Omeopatia e bioenergetica (Cortina international)*, di *Nicola e Emilio del Giudice* (due fratelli, uno endocrinologo e omeopata, e l'altro fisico). Nel loro testo, tra le altre cose, troverai una nutrita spiegazione delle proprietà fisiche dell'acqua, alla luce delle più moderne teorie quantistiche, come quelle elaborate dal celebre fisico italiano *Giuliano Preparata*, descritte nel suo libro<sup>49</sup> *Dai quark ai cristalli, breve storia di un lungo viaggio dentro la materia (Bollati Boringhieri)*. Comunque, riguardo il tema controverso delle proprietà non convenzionali dell'acqua, esiste una vastissima letteratura. A titolo di esempio, ti segnalo: *P. Manzelli, G. Masini e M. Costa, I segreti dell'acqua, l'opera scientifica di Giorgio Piccardi (Di Renzo editore)* e *Masaru Emoto, L'insegnamento dell'acqua, il suo messaggio (edizioni Mediterranee)*.

PUPILLO. Stavo pensando: dal momento che siamo costituiti in massima parte di acqua, migliorare le nostre conoscenze su questo composto potrebbe rivelarsi fondamentale per la

---

<sup>49</sup> Il lettore con una solida formazione nel campo della fisica quantistica potrebbe essere interessato ai seguenti testi tecnici di Preparata: *An introduction to realistic quantum physics* (World Scientific) e *QED Coherence in matter* (World Scientific).

comprensione delle dinamiche più sottili che animano la nostra biologia.

MENTORE. Dici bene, l'acqua rischia di riservarci molte sorprese nel prossimo futuro. Comunque, per tornare agli scienziati che promuovono la visione della malattia-soluzione, vorrei segnalarti anche i lavori dell'ex-medico tedesco *dott. Ryke Geerd Hamer*, su quella che lui definisce la *nuova medicina*.

PUPILLO. Perché *ex*?

MENTORE. Perché la messa in pratica delle sue teorie gli è costata la scomunica, oltre che la persecuzione dei suoi pari. Se oggi giorno vuoi rimettere in questione il paradigma dominante della malattia-problema, meglio non essere un medico, è meno pericoloso.

PUPILLO. E cosa racconta questo Hamer?

MENTORE. Delle cose abbastanza evidenti, dopotutto. Che ogni malattia è causata da un trauma, cioè da un'aggressione. Che il nostro cervello non è in grado di distinguere tra ciò che è fisicamente reale e ciò che è solo immaginato dalla nostra mente pensante e che, pertanto, nella genesi delle nostre malattie, le aggressioni autogenerate dalla nostra immaginazione hanno altrettanta rilevanza di quelle fisiche. Che da un punto di vista sintomatico le malattie hanno sempre due fasi: una fase fredda, di conflitto attivo, che corrisponde al periodo di tempo in cui l'organismo è sotto attacco (o ritiene di esserlo), e una fase calda, di riparazione, che può manifestarsi quando la situazione di allarme è cessata. Hamer afferma inoltre che le malattie-strategie adottate dall'organismo hanno a che fare con le strategie evolutive che gli organismi hanno adottato nelle diverse tappe della loro evoluzione multimillenaria, e che i microbi, tutti i microbi, sono operatori specializzati il cui scopo è promuovere la riparazione dei tessuti danneggiati, sotto l'attento controllo della centralina cerebrale. Infine, Hamer afferma che la malattia ha sempre un senso, che è utile, necessaria, vitale per l'organismo e per l'evoluzione della

specie.

PUPILLO. E per aver detto queste cose è stato radiato dall'albo e perseguito penalmente?

MENTORE. Sì, questo è il prezzo che ha dovuto pagare come medico, a livello personale, per aver osato contrastare l'attuale dogma medico e mettere in pratica le sue idee con i suoi pazienti, in particolar modo quelli malati di cancro. Purtroppo, l'amarezza generata da un tale trattamento traspare in tutti gli scritti di questo scienziato, che a sua volta commette l'errore di enunciare le proprie idee con lo stesso tono di infallibilità e di condanna dei suoi stessi avversari. Ad ogni modo, a prescindere dalle vicissitudini umane di Hamer, e dalle sue idiosincrasie, le sue idee costituiscono indubbiamente un tentativo di descrivere in modo sistematico il rapporto tra mente, cervello e corpo, nell'ambito dei processi patologici, e sicuramente meriterebbero di essere indagate più approfonditamente.

PUPILLO. Cosa potrei leggere su questa nuova medicina di Hamer?

MENTORE. Se vuoi cominciare con qualcosa di breve, ti consiglio: *Giorgio Mambretti e Jean Séraphin, La medicina sottospora. E se Hamer avesse ragione? (Amrita)*. Un testo un po' più lungo, ma comunque di facile lettura, è quello più recente di *Claudio Trupiano, Grazie dottor Hamer (Secondo Natura)*. Se invece sei coraggioso, puoi leggere il testo più esaustivo scritto ad oggi da Hamer, nel suo stile inconfondibile, dal titolo: *Testamento per una nuova medicina (Editiones de la Nueva Medicina)*.

PUPILLO. Be', direi che ho di che occuparmi con l'ipotesi della malattia-soluzione.

MENTORE. Potrei citarti numerosi altri autori che in passato, o più di recente, hanno adottato questa ipotesi stupefacente nel loro lavoro di ricerca. Ma lascio a te il piacere di fare le tue scoperte.

PUPILLO. Non mancherò. Già che ci sono, vorrei anche chiederti

qualche consiglio per quanto riguarda l'alimentazione, in particolar modo quella crudista.

MENTORE. Puoi trovare delle ottime informazioni sul crudismo e sull'alimentazione vitale in generale negli scritti degli igienisti, come ad esempio: *Désiré Mérien, Le compatibilità alimentari* (Michele Manca); *Herbert M. Shelton, Nutrizione superiore* (Igiene naturale edizioni); o ancora il già citato libro di *Harvey e Marilyn Diamond*, o il più recente: *Il Crudo è Servito*, di *Lucia Giovannini e Giuseppe Cocca* (My Life Edizioni). In un genere assai diverso, ti consiglio i libri di *Aajonus Vonderplanitz, We want to live* (Carnelian Bay Castle Press) e il suo testo di ricette (ma non solo) *The recipe for living without disease* (Carnelian Bay Castle Press). A differenza della più parte degli igienisti, Vonderplanitz era un vivo sostenitore dell'alimentazione carnea (rigorosamente cruda) e dell'importanza dei grassi (rigorosamente non pastorizzati) nell'alimentazione umana. Naturalmente, non ci sono solo i crudisti come Vonderplanitz a difendere l'importanza dei grassi. A titolo di esempio, puoi leggere l'interessante libro del dott. *Francesco Perugini Billi, Mangia grasso e vivi bene* (Edizioni junior).<sup>50</sup> Se poi desideri farti un'ampia cultura sui grassi in quanto tali e sulle loro proprietà, ti consiglio il voluminoso libro di *Udo Erasmus, Fats that heal, fats that kill* (Alive books), che è una piccola "bibbia" in materia.

PUPILLO. Prima di lasciarci, vorrei ancora chiederti qualche referenza sulle malattie psichiche e sulle cosiddette psicoterapie.

MENTORE. Come puoi immaginare, anche in questo caso la letteratura è vastissima. Ci sono innumerevoli scuole, ognuna col proprio approccio, metodo, visione... Ad ogni modo, per restare il più possibile aderenti al contenuto della nostra

---

<sup>50</sup> Il dott. Perugini Billi manca però di sottolineare nel suo libro l'importanza di assumere i grassi rigorosamente crudi, non scaldati o pastorizzati.

discussione, ti consiglio di cominciare con due libri. Innanzitutto quello di *Lise Bourbeau, Le 5 ferite e come guarirle (Edizioni Amrita)*, che tratta proprio delle ferite – rifiuto, abbandono, umiliazione, ingiustizia e tradimento – che hai saputo così facilmente identificare. Il libro della Bourbeau, oltre a contenere numerosi insegnamenti di valore sulla guarigione, fornisce delle descrizioni molto accurate delle diverse caratteristiche fisiche, emozionali e intellettive tipiche dei portatori di queste false credenze.

PUPILLO. Il secondo libro invece?

MENTORE. È un testo d'avanguardia, scritto da *Laurel Hulley* e da un fisico riconvertitosi alla psicoterapia, *Bruce Ecker*, dal titolo *Depth oriented brief therapy (Jossey-Bass)*.<sup>51</sup> Questi due ricercatori, fondando il loro approccio anche sulle moderne scoperte neurologiche, hanno sviluppato un metodo tanto semplice quanto innovativo alla psicoterapia, definito *Coherence Therapy*,<sup>52</sup> ossia *terapia della coerenza*.

PUPILLO. Coerenza di che cosa?

MENTORE. Coerenza del sintomo, nel senso della sua piena intelligibilità, pertinenza e necessità.

PUPILLO. La loro sarebbe quindi una terapia del sintomo-soluzione?

MENTORE. Esatto. Sulla base di questo semplice quanto fondamentale assunto, Ecker e Hulley sono stati in grado di sviluppare una teoria e pratica psicoterapeutica molto chiara, semplice ed efficace, con la quale possono accedere con facilità ai falsi sistemi di credenza inconsci del paziente, usando la porta di accesso del sintomo-soluzione, che anziché essere controagito, come spesso avviene in molte pratiche di questo tipo, viene accolto, convalidato, esplorato e sperimentato per quello che è. Ecco, io mi fermerei qui con i consigli di lettura, che ne dici?

---

<sup>51</sup> Terapia breve orientata al profondo.

<sup>52</sup> Vedi il sito Internet: [www.coherencetherapy.org](http://www.coherencetherapy.org).



PUPILLO. Dico che va benissimo. Fino al nostro prossimo incontro ho davvero di che riflettere e meditare sull'affascinante e stupefacente ipotesi della malattia-soluzione.

MENTORE. A presto allora, buona meditazione, buona disintossicazione, e buona nutrizione!

## A PROPOSITO DI AUTORICERCA

*AutoRicerca* è la rivista (ad accesso aperto) del *LAB – Laboratorio di Autoricerca di Base*. Il suo scopo è pubblicare scritti di valore, in lingua italiana, sul tema della *ricerca interiore*.

Ponendosi al di fuori delle abituali categorie editoriali, *AutoRicerca* offre ai suoi lettori articoli di notevole livello, selezionati, controllati e tradotti personalmente dall'editore. Questi testi, pur esigendo un certo impegno per essere assimilati – vanno studiati, più che letti – restano pur sempre accessibili al lettore generico, purché animato da buona volontà e realmente desideroso di imparare qualcosa di nuovo.

In accordo con la *Dichiarazione di Berlino*, che afferma che la disseminazione della conoscenza è incompleta se l'informazione non è resa largamente e prontamente disponibile alla società, *AutoRicerca* è una rivista ad accesso aperto.

Più specificatamente, i volumi in formato elettronico (pdf) sono scaricabili gratuitamente dal sito del *LAB*, cliccando sul link corrispondente.

L'accesso aperto alla versione elettronica non esclude però la possibilità di ordinare i volumi cartacei (è possibile ordinare anche un singolo volume), il cui acquisto è un modo per sostenere la missione della rivista.

Se desiderate essere sempre informati sulle nuove uscite (al momento la cadenza è di due numeri all'anno), potete iscrivervi alla mailing-list, inviando una email all'indirizzo seguente: *info@autoricerca.ch*, indicando nell'oggetto "mailing-list-rivista," e specificando nel corpo del messaggio nome, cognome e paese di residenza.

## NUMERI PRECEDENTI

### **NUMERO 1, ANNO 2011 – LO STATO VIBRAZIONALE**

---

Un approccio alla ricerca sullo stato vibrazionale attraverso lo studio dell'attività cerebrale (*Wagner Alegretti*)

Attributi misurabili della tecnica dello stato vibrazionale  
(*Nanci Trivellato*)

Dal pranayama dello Yoga all'OLVE della Coscienziologia:  
proposta per una tecnica integrativa  
(*Massimiliano Sassoli de Bianchi*)

### **NUMERO 2, ANNO 2011 – FISICA E REALTÀ**

---

Proprietà effimere e l'illusione delle particelle microscopiche  
(*Massimiliano Sassoli de Bianchi*)

Un tentativo di immaginare parti della realtà del micromondo  
(*Diederik Aerts*)

### **NUMERO 3, ANNO 2012 – L'ARTE DI OSSERVARE**

---

L'arte dell'osservazione nella ricerca interiore  
(*Massimiliano Sassoli de Bianchi*)

### **NUMERO 4, ANNO 2012 – SCIENZA E SPIRITUALITÀ**

---

Yoga, fisica e coscienza (*Ravi Ravindra*)

Cercare, ricercare, autoricercare...  
(*Massimiliano Sassoli de Bianchi*)

Speculazioni su origine e struttura del reale  
(*Massimiliano Sassoli de Bianchi*)

**NUMERO 5, ANNO 2013 – OBE**

---

Scoprire la tua missione di vita (*Kevin de La Tour*)

Esperienze fuori del corpo: una prospettiva di ricerca  
(*Nanci Trivellato*)

Filtri parapercettivi, esperienze fuori del corpo e parafenomeni  
associati (*Nelson Abreu*)

Elementi teorico-pratici di esplorazione extracorporea  
(*Massimiliano Sassoli de Bianchi*)

**NUMERO 6, ANNO 2013 – ENERGIA**

---

Una sottile rete di luce (*Andrea Di Terlizzi*)

Bioenergia (*Sandie Gustus*)

Energie sottili o materie sottili? Una chiarificazione concettuale  
(*Massimiliano Sassoli de Bianchi*)

Trasferimento interdimensionale di energia: un modello sempli-  
ce di massa (*Massimiliano Sassoli de Bianchi*)

**NUMERO 7, ANNO 2014 – SCIENZA, REALTÀ & COSCIENZA**

---

Scienza, realtà e coscienza. Un dialogo socratico  
(*Massimiliano Sassoli de Bianchi*)

**NUMERO 8, ANNO 2014 – ARCHETIPI**

---

Astrologia elementale e aritmosofia  
(*Vittorio Demetrio Mascherpa*)

La nuova astrologia (*Nadav Hadar Crivelli*)

Corrispondenze astrologiche: una prospettiva multiesistenziale  
(*Massimiliano Sassoli de Bianchi*)

**NUMERO 9, ANNO 2015 – CORRISPONDENZE**

---

Dialogando con Misha e Maksim  
(*autori anonimi*)

**NUMERO 10, ANNO 2015 – STUDI SULLA COSCIENZA**

---

Risultati preliminari sul rilevamento di bioenergia e dello stato vibrazionale mediante fMRI (*Wagner Alegretti*)

Requisiti per una teoria matematica della coscienza  
(*Federico Faggin*)

Studi preliminari su evidenze di pseudoscienza  
in coscienziologia (*Flávio Amaral*)

Fisica quantistica e coscienza: come prenderle sul serio e quali  
sono le conseguenze?  
(*Massimiliano Sassoli de Bianchi*)

**NUMERO 11, ANNO 2016 – CORRISPONDENZE BIS**

---

Dialogando con Misha e Maksim... e alcuni altri  
(*autori anonimi*)

**NUMERO 12, ANNO 2016 – DIALOGO SULLA REALTÀ**

---

Tra mentore e pupillo. Dialogo sulla realtà  
(*Massimiliano Sassoli de Bianchi*)

[Questo numero è disponibile anche in edizione inglese]