

Come conservare la salute e prevenire le malattie

La prevenzione non consiste nel fare le analisi per scoprire che si è ammalati. La prevenzione consiste nel non ammalarsi.

Origine della malattia, vissuto emozionale, microbioma umano

«La differenza tra le persone sta solo nel loro avere maggiore o minore accesso alla conoscenza» (Lev Tolstoj)

Ciò che dirò sono sicuro aiuterà a capire il senso di questa frase di Tolstoj

Non tutti i concetti esposti di seguito sono universali. Valgono per me che li ho sperimentati ma non è detto che siano validi per tutti. Quindi verificate e sperimentate.

Allo stesso tempo rimanete in un atteggiamento di accoglienza anche se qualcosa vi sembra strana. Potete sempre verificarla dopo.

1 PREMESSA

Chi siamo, da dove veniamo, dove andiamo.

Queste domande probabilmente ce le facciamo spesso ma non sappiamo darci una risposta. Credo sia nostro dovere usare tutti gli strumenti che ci sono stati donati per trovare una risposta anche se incompleta. Io vi darò la mia interpretazione.

Abbiamo due modalità di percepire la realtà:

razionale ed emozionale.

Questo è il punto fondamentale! Imparare con l'esperienza e consapevolizzare al massimo qual è la nostra modalità di stare in contatto con la vita – troppo razionale-mentale, troppo emotiva o con il giusto equilibrio - sia negli aspetti più belli e piacevoli, sia in quelli più dolorosi, ci dà uno strumento fondamentale per la conoscenza di noi stessi e quindi per affrontare e risolvere tutti i problemi che ci si presentano affinché possiamo trasformarli per vivere sempre al meglio.

Solo se abbiamo il coraggio di ascoltarci profondamente al nostro interno, possiamo scoprire dove stia la verità e come funzioni il 'tutto'.

Qualunque sia lo scopo della nostra esistenza – molti si pongono degli obiettivi, altri si lasciano trasportare dal flusso dei loro talenti, altri ancora vivono come dei robot totalmente ignari di cosa sia una vita vissuta profondamente - è evidente che, se troviamo un senso alla vita ed a tutto ciò che ci circonda, visibile e invisibile, viviamo una vita più appagante e motivata indipendentemente da ciò che ci accade (Stephen Hawking)

Noi siamo pura coscienza di esistere, credo che non siamo altro se non spirito individuale (appunto parte di una grande coscienza, di uno spirito universale) condensato nella materia.

Siamo un sistema dentro sistemi ed allo stesso tempo governiamo un sistema all'interno di noi.

L'armonia, sia materiale sia spirituale, di questi sistemi è condizione essenziale per il loro funzionamento.

La salute ed il benessere permangono se riusciamo a conservare quest'armonia dentro e fuori di noi. Io spero di potervi dare delle chiavi per fare questo, ma non solo.

Spero di farvi capire che ottenere la salute non significa solo vivere sani ma vivere una vita piena e appagante.

Il segreto è cercare di essere pienamente liberi ed autonomi nel vivere la nostra vita liberandoci da tutti i condizionamenti che non ci appartengono.

2 INTRODUZIONE

Un approccio alla salute, alla malattia ed alla guarigione diverso da quello della medicina cosiddetta allopatrica **non significa che quest'ultima venga considerata in maniera negativa**. La medicina allopatrica svolge un ruolo importante e fondamentale nella società odierna.

Tutto ciò che dirò ha esclusivamente scopo informativo e non intende costituire consigli medici. Si raccomanda di chiedere sempre il parere del proprio medico curante e/o di specialisti riguardo qualsiasi io vi stia dicendo. Non è possibile curare nessuno al di fuori del sistema medico, anche se i risultati di tale sistema possono essere discutibili.

Io sono ingegnere e naturopata. Non faccio diagnosi e non prescrivo alcun tipo di terapia.

Il sistema che governa la salute umana, la malattia e la guarigione si è molto allargato in questi ultimi anni. Dai medici, ai naturopati, ai pranoterapeuti, agli stregoni ed agli sciamani ormai possiamo **scegliere in piena libertà (o quasi nel senso che dipende dalla nostra autonomia)** ciò che sentiamo utile e giusto per noi non solo per guarire da malattie più o meno gravi ma anche allo scopo di stare bene in generale sia in termini psichici sia in termini più strettamente fisici. Come si vedrà le due cose sono strettamente collegate.

Negli ospedali più all'avanguardia ai malati di cancro e di altre malattie gravi viene somministrata **un'assistenza ed un sostegno psicologico** poiché è ormai accertato il legame esistente tra la malattia ed il nostro vissuto emozionale. E' anche accertato, in seguito alle ricerche recenti, che la malattia è già incubata dai traumi vissuti dal momento del concepimento ai primi anni di vita.

La conferenza illustrerà l'origine del nostro vissuto emozionale in questo fondamentale, anche se poco consapevole, periodo della nostra vita e le metodiche che possono, attraverso un lavoro di crescita personale e di consapevolezza emozionale, aiutarci a tener lontane le malattie.

3 LE CONTRADDIZIONI E I LIMITI DELLA MEDICINA UFFICIALE

Quest'esposizione non ha fini polemici né vuole costituire una critica.

La mia convinzione è, però, che la conoscenza di queste contraddizioni ci può aiutare a trovare la nostra strada verso la salute.

3.1 IL CONCETTO DI SCIENZA E IL RUOLO DEL CERVELLO

Parlare di scienza non è facile. Oggi nella società la scienza è una contraddizione in termini. Perché dico questo? La mia sensazione è che la scienza stia diventando un dogma peggio della religione. Per farmi capire partirò da alcune evidenze:

1. Ognuno di noi *sperimenta col suo corpo*, con la sua psiche e con la sua mente trae delle conclusioni. Se queste conclusioni sono state da noi verificate al di là di ogni ragionevole dubbio anche più di una volta chi mi può dire che questo – ovviamente riguardo a noi solo – non è scientifico?
2. Siamo circa sette miliardi sulla terra e, come sappiamo, non esistono due persone uguali. Anche due gemelli monozigoti sono diversissimi tra loro. E questo è ampiamente dimostrato. Dico questo per farvi capire che **ognuno reagisce alla malattia in maniera diversa** e, anche se è dimostrato che alcuni farmaci abbiano efficacia sui sintomi, non esistono dimostrazioni che i farmaci guariscano la vera causa della malattia. Anzi è vero il contrario. Vedremo tutto questo più avanti. Il cervello dirige tutto. Sappiamo che abbiamo **un sistema nervoso autonomo ed un sistema nervoso centrale**. Senza entrare troppo nel dettaglio il s.n.a agisce al di fuori della nostra volontà. E' quello che governa tutti gli organi del corpo ma ha un altro ruolo fondamentale per la nostra vita attraverso il sistema simpatico. Governa il meccanismo di **attacco-fuga**. Sappiamo che questo è un meccanismo di sopravvivenza e, in situazioni di pericolo per la vita, agisce con una velocità pari a pochi millisecondi. E' un meccanismo di sopravvivenza e serve a garantirci la vita in situazioni di pericolo
3. Ora è dimostrato che questo meccanismo agisce anche se il pericolo è solo percepito, anche se non è reale. In pratica, se la mia mente pensa che io sono in una situazione di pericolo, si innesca il meccanismo di attacco-fuga. E fin qui siamo nella norma. Ma ci sono due aspetti da considerare:
 - a) Al giorno d'oggi, se non esiste una vera situazione di pericolo, una reazione di questo tipo può essere poco salutare se non dannosa. Pensate alla rabbia (attacco), a certe e vere e proprie fughe che agiamo in certe situazioni della nostra vita in tutti i campi. Sono tutte reazioni automatiche nelle quali non riusciamo ad esercitare il governo di noi stessi e quindi possiamo essere destabilizzati.
 - b) Il secondo aspetto è che oltre a queste due reazioni ne esiste un'altra – non so quanto recente – che si chiama blocco.

Ripareremo di questo quando esamineremo l'emisfero destro e l'emisfero sinistro.

Una evidenza difficile da comprendere e da accettare è **che il nostro cervello governa e decide tutto**. Le nostre convinzioni profonde sono ciò che determina la realtà che ci accade. E le nostre convinzioni profonde sono sepolte all'interno del nostro subconscio e sono, come molte emozioni che viviamo, difficili da riconoscere.

"Guai a quel medico che cura il corpo senza aver curato la mente, giacché da essa tutto discende"
(Socrate citato da Platone, 480 a.C.)

"In tutti gli uomini è la MENTE che dirige il corpo verso la salute o verso la malattia, come verso TUTTO il resto" (Antifonte filosofo greco VI secolo a.c.)

Come ho già detto, ormai in moltissimi ospedali ai malati di cancro viene effettuato un sostegno psicologico. Però ufficialmente e scientificamente (secondo questo concetto molto riduttivo di scienza) viene negato questo legame mente-corpo. Numerosissime ricerche dimostrano che questo legame è, nella maggioranza dei casi, il fattore scatenante di qualsiasi malattia e, se non lo è direttamente, ne è sempre all'origine. (Vedi bibliografia)

3.2 LE TERAPIE NEGATE

La conseguenza di queste contraddizioni è che negli ultimi decenni, forse un secolo, sono state scoperte un'infinità di terapie, efficaci a diversi livelli di gravità e che ancora oggi non sono riconosciute dalla scienza ufficiale.

Ne faccio solo un elenco. Chi volesse approfondire può trovare tutto il materiale che vuole nel mio sito, su internet ed in letteratura.

1. La medicina tradizionale (popoli primitivi e/o antichi)
2. Medicina tradizionale cinese
3. Pnei
4. Omotossicologia
5. Nuova medicina germanica (Hamer)
6. Omeopatia
7. Medicina olistica o integrata. E' quella che cominciano a praticare i medici più aperti al cambiamento ed a cogliere le contraddizioni di cui stiamo parlando.
8. Tutte le medicine energetico-emozionali che per qualcuno sono al confine tra la scienza e la metafisica ma che hanno dimostrato a livello fenomenologico - ciò significa che ognuno può verificarne l'autenticità - il loro funzionamento.

Esistono tantissimi medici che applicano queste terapie

3.3 IL GRADO DI SALUTE (L'ENERGIA VITALE)

3.3.1 ANALISI CLINICHE:

Se torniamo al concetto di analisi cliniche non voglio certo affermare che le tradizionali analisi cliniche siano inutili. Voglio solo dire che non sono sufficienti per scoprire se siamo o non siamo ammalati.

Ciò che sostengo, ma credo sia evidente a tutti, è che, in base alle analisi, noi siamo, generalmente o sani o ammalati. Non esistono soluzioni intermedie. Cosa voglio dire? Supponiamo che le analisi siano tutte negative. In questo caso sono sano. Mentre se ho dei parametri fuori dall'intervallo sono malato. In realtà dentro di noi esiste un grado, una scala, passatemi il termine di salute. Siamo genericamente sani (cosa vuol dire sano secondo voi?) ma in realtà, anche se le analisi sono tutte negative, sappiamo di non esserlo. Sappiamo o meglio percepiamo dentro di noi che non stiamo al meglio ma generalmente non sappiamo cosa fare e, se ci capita una malattia, cadiamo dalle nuvole.

Allora come facciamo a sapere qual è il nostro vero stato di salute, diciamo, globale? Sia fisico sia psichico.

E qui sta il punto. Nessuno ci insegna che esistono degli strumenti. Scopo di questa relazione è cercare di fornirvi questi strumenti. Lo capirete meglio quando parleremo di anateoresi e microbioma.

Però anticipatamente vorrei dire:

La malattia non esiste. Esiste l'ammalato con il suo vissuto quindi col suo grado di intossicazione psico-fisica, col suo grado di energia vitale, col suo livello di difese (vedi microbioma). Guarire significa disintossicarsi con un processo di purificazione che è sia fisico che emozionale-mentale. Ciò ci garantisce che il nostro sistema di difesa (il sistema immunitario o il microbioma più in generale secondo le ultime scoperte della scienza). Per capirci meglio il nostro sistema di difesa è ciò che ci garantisce la salute. Basta farsi delle semplici domande:

1. Perché durante una pestilenza che stermina milioni di persone non tutti vengono colpiti?
2. Perché durante le classiche ed annuali epidemie di influenza non tutti si ammalano. Sia tra i bambini sia tra gli adulti e sia tra gli anziani?
3. Perché a scuola non tutti i bambini prendono i virus da altri compagni? Ma forse la domanda giusta è: perché i virus a certi bambini non fanno niente?

La risposta è evidente: l'efficienza del sistema immunitario. E questo è collegato all'energia vitale, al nostro livello di energia, al microbioma (che vedremo dopo), al nostro vissuto emozionale ed alla relazione che lega tutti questi fattori.

4 LE CINQUE EMOZIONI FONDAMENTALI

1. Gioia
2. Paura
3. Tristezza
4. Rabbia
5. Disgusto (giudizio)

4.1 PAURA E IDENTIFICAZIONE

La paura è una cattiva compagna e molte malattie nascono e sono alimentate dalla paura.

Secondo aspetto: Non identifichiamoci mai con la malattia. Anche questo è un sicuro modo di non guarire.

Facciamo due esempi:

1. Identificazione: un signore dopo un po' di tempo che lavorava per spalare la neve si accorse che aveva le mani piene di calli e dei dolori alla schiena. Finito il lavoro entrò in casa e sentì alla televisione: è stata scoperta una nuova malattia. Si chiama 'nevite acuta' ed i sintomi sono calli nelle dita delle mani e dolori alla schiena. Non trascurate i sintomi e andate subito dal medico perché è una malattia molto pericolosa e si può morire.
2. Paura: avete fatto le analisi e vi hanno trovato dei noduli. Terrorizzati portate le analisi dal medico. Se questo accade siete solo in attesa della sentenza di morte. Se il medico vi dice 'avete un cancro maligno, non so quanto vi resta da vivere' le conseguenze per il vostro cervello, se non siete preparati, sono devastanti.

Entrambi gli esempi contengono paura ed identificazione ed uno genera l'altro.

4.2 IL SISTEMA ENERGETICO

Circa un secolo fa Einstein ha dimostrato la famosa equazione $E=mc^2$

La fisica quantistica ha dimostrato che la materia è contemporaneamente onda o particella. Sappiamo che è impossibile stabilire in un certo momento la posizione esatta degli elettroni intorno al nucleo. Infatti la loro posizione è definita solo una probabilità fra infinite altre.

La fisica ha anche dimostrato che due particelle elementari, una volta entrate in connessione tra loro, continuano a comunicare al di là dello spazio e del tempo.

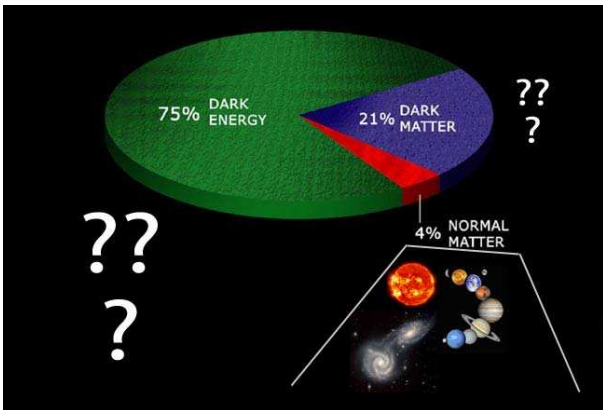
Secondo antiche religioni la realtà materiale è solo illusoria. Oggi la stessa scienza ci dice che il mondo esterno a noi potrebbe essere solo una rappresentazione olografica costruita dalla nostra mente.

I fisici ci dicono che la realtà che noi possiamo vedere e cogliere con i nostri cinque sensi rappresenta solo il 4% della realtà totale esistente. Infatti nell'universo esiste il 70% di energia oscura ed il 21% di materia oscura. "Abbiamo capito solo recentemente che la materia ordinaria di cui è composto l'universo - e per ordinaria intendo voi, io, i pianeti, le stelle, le galassie - la materia ordinaria può giustificare solo una piccola percentuale di quello che è contenuto nell'universo. Quasi un quarto, approssimativamente, di tutta la materia nell'universo, è costituito di sostanza invisibile. Per invisibile intendo che non assorbe nello spettro elettromagnetico. Non emette nello spettro elettromagnetico. Non riflette. Non interagisce con lo spettro

elettromagnetico, che è ciò che utilizziamo per rilevare le cose. Non interagisce in alcun modo."

(Patricia Burchat)

Un altro 70% viene definita energia oscura. Possiamo tranquillamente affermare che, almeno per ora, se sappiamo molto poco della materia oscura, praticamente non sappiamo ancora quasi niente dell'energia oscura. In una parola pensare, al di là di Platone e della metafisica, che l'Universo e la nostra vita non siano fatti solo materia è ormai patrimonio scientifico. Ma questo dove ci porta?



1. A capire che, nonostante ormai da qualche secolo la

scienza abbia fatto passi da gigante, nonostante abbiamo raggiunto un elevato grado di benessere materiale rispetto al passato, siamo arrivati a un punto di svolta che la scienza non riesce ad afferrare. E cioè che tutte le malattie più gravi e che portano alla morte non erano mai esistite prima del secolo scorso. Il cancro, le malattie cardiovascolari, le malattie iatrogene, il diabete, l'aids e le malattie autoimmuni sono le malattie del benessere e dello stress.

2. A poter essere consapevoli che noi siamo solo energia. Energia in parte condensata. Le emozioni sono energia, i nostri comportamenti sono energia, il nostro corpo è energia. Le emozioni non risolte condensano nel corpo creando quei sintomi che oggi chiamiamo malattia. Ma, come già detto la malattia è solo un'etichetta, un elenco cui i medici si riferiscono per poter prescrivere dei farmaci o mandarci dallo specialista. Ma tutto questo cosa a che fare con la guarigione? Assolutamente niente. Esiste il malato che, in certe situazioni della vita può dover fare i conti con determinati sintomi. Che non sono e non possono essere malattia. Sono solo la conseguenza di un'infinità di altre cause che vedremo più avanti ma che possono essere così riassunte:

- a) Vissuti emozionali dal momento del concepimento fino ai 7-12 anni
- b) Il DNA trasmessoci dai genitori
- c) Il microbiota trasmessoci dalla madre durante la gravidanza, attraverso la nascita e dall'ambiente in cui abbiamo vissuto primi 27 mesi di vita.

Altre evidenze sull'energia

I meridiani della medicina tradizionale cinese sono canali di energia. Ci sono ormai parecchi studi che lo dimostrano.

Il nostro sistema immunitario risente moltissimo del livello della nostra energia vitale e viceversa. (lo vedremo parlando di microbioma)

4.2.1 Emozioni e chimica del corpo

Candace Pert è stata fra i primi ricercatori a dimostrare che le droghe oppiacee, quali la morfina e l'eroina, si legano alle cellule – o alle “zone di recettori” – del cervello. Questo risultato - insieme alla scoperta che il corpo produce proprie sostanze chimiche simili agli oppiacei, che si legano alle stesse regioni recetttrici - ha inaugurato un approccio completamente nuovo all'indagine sul ruolo della chimica cerebrale e delle emozioni umane. (Per i dettagli vedi bibliografia)

“Quando documenteremo il ruolo centrale che le emozioni, espresse attraverso le molecole dei neuropeptidi, hanno nell'influenzare il corpo” – afferma Pert – “diverrà chiaro come le emozioni possano trasformarsi in una chiave di comprensione della malattia.” (Candace Pert)

5 LA VITA E LA MORTE

Vita e morte sono la faccia di una stessa medaglia.

Quante volte moriamo nella vita e rinasciamo? Ogni volta che attraversiamo un dolore profondo e risorgiamo da questo dolore non siamo forse passati attraverso la morte?

Il nostro rapporto con la morte, nella società occidentale è un rapporto di ignoranza e di paura. Una sorta di tabù come il sesso. Non se ne parla. Eppure, se ci pensiamo la paura della vita è semplicemente una conseguenza della paura della morte.

Molti clienti, quando faccio loro questa osservazione, mi rispondono: ma io non ho paura della morte.

Quando ricevo risposte simili cerco di ragionarci sopra assieme alla persona interessata. Da qui mi sono fatto delle idee che cercherò di riassumervi:

1. Può essere una fuga mentale, nel senso che **pensiamo che con la morte abbiamo smesso di soffrire**. E penso che sia una fuga perché non abbiamo nessuna certezza di questo per cui, come facciamo spesso, ci diamo solo una giustificazione mentale-superficiale e ci stiamo solo auto-ingannando.
2. Questa fuga ci gratifica anche perché, se pensiamo di smettere di soffrire, pensiamo che staremo meglio. Altro bell'auto-inganno. L'unico modo per superare conflitti e difficoltà emotive è entrarci dentro accettando il dolore che ne consegue. Si chiama **'apertura di cuore'**. Solo aprendo il cuore possiamo fare entrare la luce dentro di noi. Solo così veniamo attraversati da un sentimento profondo di benessere (impossibile da esprimere a parole) che non è solo pace così come la intendiamo noi ma molto molto di più.
3. Inoltre non sappiamo che, dopo la morte, succede esattamente il contrario. Tutti i conflitti emotivi, le paure, i traumi che non abbiamo risolto durante questa vita, **ci verranno ripresentati dopo la morte** con l'aggravante che non avremo più la protezione del corpo e non potremo tagliare le emozioni facendo finta che non esistano ma saremo costretti a viverle in maniera totale finché non riusciremo a liberarcene. E come avviene questo? Molto semplice! Il dolore ci accompagnerà talmente a lungo finché non ci anestetizzerà completamente. A quel punto non ne avremo più bisogno e potremo lasciarlo andare. (vedi: Il libro tibetano dei morti, Il libro americano dei morti)

6 DNA E MICROBIOMA

6.1 LE NUOVE TECNOLOGIE

Tradizionalmente, la microbiologia si è sempre basata sulla coltivazione in laboratorio, su appositi terreni colturali, di microrganismi estratti da campioni (acqua, suolo, sangue, ecc.). Per una varietà di ragioni, però, la grande maggioranza delle specie microbiche non può essere coltivata così e, di conseguenza, molte specie non possono essere riconosciute e studiate. Solo negli ultimi anni abbiamo avuto a disposizione gli strumenti adatti per studiare le comunità nel loro insieme: ci sono voluti i metodi della biologia molecolare per individuare la straordinaria complessità del mondo microbico. Grazie a questi metodi, oggi sappiamo che un solo grammo di suolo ospita più di 10 000 specie batteriche. La velocità con cui scopriamo nuove specie è molto superiore a quella con cui impariamo a coltivarle.

6.2 LE ULTIME SCOPERTE

La scoperta del microbioma umano è recentissima. Non più di 10-15 anni. Ma cambierà profondamente la nostra comprensione della vita e lo stesso concetto di malattia.

Il **microbioma** è l'insieme del patrimonio genetico e delle interazioni ambientali della totalità dei microrganismi, definito **microbiota** e costituito da batteri, miceti e altri microrganismi che popolano il nostro corpo.

Il **genoma**, secondo le ultime ricerche, sembra sia costituito da 2 a 20 milioni di geni. Mentre il totale dei geni delle cellule del nostro corpo è solo di circa 30.000.

Possediamo quindi due genomi: quello fisso costituito dal DNA e l'altro, mutevole, costituito dai geni dei nostri microrganismi.

Al secondo genoma è legata la nostra capacità-possibilità di evolverci.

Il termine evoluzione, in questo contesto, viene definito come la nostra capacità – potenziale – di trasformare i nostri conflitti ed i nostri blocchi psicofisici che ci tengono in una situazione di squilibrio, di disagio e di bassa energia vitale riportandoli in una situazione di equilibrio, di benessere e di elevata energia vitale

E' stato scoperto che la nostra salute dipende dall'equilibrio e dalla biodiversità di questa popolazione.

Ma come possiamo fare per garantirci questo equilibrio e questa diversità?

Semberebbe – teniamo conto che sono scoperte che hanno non più di 10-15 anni – che le principali malattie del nostro tempo e cioè le malattie metaboliche, cardiovascolari, l'obesità e le malattie autoimmuni, che sono malattie che non esistevano prima della industrializzazione del secolo scorso, dipendano dal questo secondo genoma.

Perché sono nate il secolo scorso tutte queste malattie?

Semplicemente perché le cause principali che squilibrano questa popolazione sono l'alimentazione ed i farmaci. E più in generale lo stile di vita. Aggiungiamo quindi la capacità di reagire ed elaborare stress, di entrare in contatto con le nostre emozioni più profonde e lavorare con il corpo sia imparando ad ascoltarlo sia facendo sport ed esercizio fisico. Ma tutti ci rendiamo conto di come i livelli di stress siano aumentati dal dopoguerra ad oggi. E come gli alimenti prodotti industrialmente abbiano un effetto estremamente negativo sul nostro organismo.

Sappiamo tutti che riguardo all'alimentazione esistono *miliardi di 'scuole di pensiero'*. E' stato dimostrato tutto ed il contrario di tutto. In realtà ognuno di noi è diverso dall'altro, non esistono dei principi validi in generale per tutti. Ciascuno ha una struttura, in parte anche ereditaria, diversa da tutti gli altri e quindi ognuno deve trovare la sua strada per l'alimentazione e per la salute.

6.2.1 Come si forma il microbioma?

Fino a pochissimi anni fa si pensava che il bambino nascesse sterile. E che il suo sistema batterico si formasse al momento della nascita tramite la colonizzazione del suo corpo da parte dei batteri che vivono in simbiosi con la madre.

Poi, subito dopo, la formazione del microbiota avveniva sostanzialmente nei primi 27-30 mesi di vita.

Adesso si è scoperto che la formazione del microbiota comincia durante la gravidanza.

Quindi è di importanza fondamentale, ma questo si sapeva già, come la mamma vive la sua vita, sotto tutti gli aspetti, durante questo periodo.

Cosa è importante per il bambino dalla sua gestazione fino a circa 27-30 mesi?

E' evidente che le colonie batteriche che il feto riceve saranno diverse a seconda della **via scelta per il parto**. Se la via di uscita è vaginale il feto verrà colonizzato dalla flora batterica che abita le vie genitali della madre (ricca di specie acidofile; le stesse che si ritroveranno nel latte materno), se invece il parto avviene per via cesarea, le prime specie batteriche con cui il feto giungerà a contatto saranno diverse e maggiormente legate all'ambiente esterno del corpo.

La colonizzazione batterica del corpo del bambino prosegue con l'allattamento al seno (e ovviamente sarà di tipo diverso da quella che è possibile ottenere ricorrendo a latti non umani) e si perfeziona nel corso dei primi 27-30 mesi di vita grazie al rapporto con l'ambiente esterno, con il contatto interumano, con il contatto con gli animali da compagnia, con il contatto con il cibo, etc.

Alla fine di questo periodo il microbioma del bambino può dirsi ormai formato sia dal punto di vista della varietà che della stabilità (il microbioma del neonato è infatti caratterizzato da scarsa varietà e grande instabilità). Dato che i primi 27-30 mesi di vita rappresentano il periodo più critico per l'evoluzione del microbioma umano questo è anche il periodo in cui l'utilizzo di farmaci antibiotici (che uccidono anche i batteri 'buoni') dovrebbe essere limitato ai casi di gravi infezioni e non utilizzati ad ogni rialzo febbrile o al primo colpo di tosse (una cosa questa che andrebbe spiegata per ore a mamme e pediatri di base).

Alla fine di questa evoluzione del microbioma il corpo del bambino dispone di un organo accessorio che presiede ad una serie di funzioni importantissime.

Sappiamo che il sistema immunitario rappresenta un organismo importante per la nostra difesa dalle aggressioni esterne. Ci aiuta a tenere il nostro sistema corpo-mente in equilibrio e quindi a tenere lontane le malattie.

Ma il microbioma umano, è stato scoperto, presiede ad altre funzioni molto importanti.

- Stabilisce il grado di assorbimento dei nutrienti
- Influenza la psiche attraverso l'asse intestino-cervello
- Altre funzioni ancora in piena fase di ricerca e sperimentazione

Eppure la maggior parte di noi non si rende nemmeno conto dell'importanza di questo organo all'interno del proprio corpo.

“In assenza di modificazioni particolari dello stile di vita (abitudini alimentari, esercizio fisico, vita all'aperto o al chiuso, uso di antibiotici o disinfettanti, etc.) il microbioma rimane più o meno stabile per tutto il corso della vita adulta e solo nell'età avanzata tende nuovamente a regredire ad una situazione di minor varietà e maggiore instabilità (e purtroppo, questa è anche un'altra fase della vita in cui l'abuso di antibiotici è divenuto ormai routinario). Appare evidente dunque che il microbioma umano dovrebbe essere considerato come *un delicato ecosistema dalle funzioni complesse*, la cui biodiversità è fondamentale per garantire un perfetto stato di salute all'individuo. Ecco perchè dovresti prenderti cura della tua flora batterica” (Fabio Piccini – Alla scoperta del microbioma umano).

6.2.2 Connessioni intestino-cervello (Mounting research tightens gut microbial connection with the brain)

Si stima che le migliaia di miliardi di microbi che abitano il corpo umano, chiamati collettivamente microbioma, pesino da 1 a 3 kg (circa due volte il peso del cervello umano medio). La maggior parte di loro vive nell'intestino e ci aiuta a digerire il cibo, sintetizza le vitamine e combatte le infezioni. Ma recenti ricerche sul microbioma hanno mostrato che la loro influenza si estende ben oltre l'intestino, fino al cervello.

Nel corso degli ultimi 10 anni, studi hanno collegato il microbioma intestinale ad una serie di comportamenti complessi, come stati d'animo ed emozioni, l'appetito e la sazietà. Non solo ma il microbioma intestinale sembra aiuti a mantenere più equilibrate le funzioni cerebrali e può anche influenzare il rischio di disturbi psichiatrici e neurologici, tra cui l'ansia, la depressione e l'autismo.

Tre ricercatori, in prima linea in questo settore emergente, hanno recentemente discusso il collegamento microbioma-cervello con la Fondazione Kavli.

"La grande domanda ora è come il microbioma esercita i suoi effetti sul cervello", ha detto *Christopher Lowry, Professore Associato di Fisiologia Integrativa presso l'Università del Colorado, Boulder*. Lowry sta studiando se microbi benefici possono essere usati per trattare o prevenire condizioni psichiatriche legate allo stress, tra cui l'ansia e la depressione.

Un modo sorprendente in cui microbioma influenza il cervello è durante lo sviluppo. *Tracy Bale, professore di Neuroscienze presso la Facoltà di Medicina Veterinaria presso l'Università della Pennsylvania*, e il suo team hanno scoperto che il microbioma nei topi è sensibile allo stress e che **i cambiamenti indotti dallo stress al microbioma di una madre vengono passati al suo bambino e possono alterare il modo in cui il cervello del suo bambino si sviluppa.**

"Ci sono importanti finestre di sviluppo. Per esempio il cervello è più vulnerabile quando deve reagire all'ambiente circostante", ha detto Bale, che ha fatto la pionieristica ricerca sugli effetti dello stress materno sul cervello. **"Quindi, se il microbioma della mamma cambia a causa di infezioni, stress o dieta, anche il microbioma dell'intestino del neonato cambia, e può avere importanti effetti sulla sua vita".**

Sarkis Mazmanian, Louis & Nelly Soux Professore di Microbiologia presso il California Institute of Technology, sta esplorando il legame tra batteri intestinali, malattie gastrointestinali e autismo, un disturbo dello sviluppo neurologico. Egli ha scoperto che il microbioma intestinale comunica con il cervello attraverso molecole che sono prodotte da batteri intestinali e quindi entrano nel flusso sanguigno. Questi metaboliti sono abbastanza potenti per modificare il comportamento dei topi.

"Abbiamo dimostrato, per esempio, che un metabolita prodotto da batteri intestinali è sufficiente a causare anomalie comportamentali associati con l'autismo e con l'ansia quando viene iniettato in topi sani", ha detto Mazmanian.

Il lavoro di questi tre ricercatori apre nuove porte: i disturbi cerebrali, tra cui l'ansia, la depressione e l'autismo, potranno essere trattati attraverso l'intestino, che è un target molto facile per la somministrazione di farmaci rispetto al cervello. Ma c'è ancora molta ricerca da fare per capire la connessione microbiomaintestinale-cervello, hanno detto.

Il laboratorio di Mazmanian sta anche esplorando se il microbioma svolge un ruolo nelle malattie neurodegenerative come l'Alzheimer e il Parkinson.

"Ci sono molti segnali che ci dicono che complesse patologie neurodegenerative possono essere collegate al microbioma. Ma la ricerca è solo all'inizio e c'è ancora molto da fare."

6.2.3 Uno studio dimostra che le mamme possono passare effetti dello stress alla prole tramite batteri vaginali e placenta (11 novembre 2013)

“Le donne incinte possono trasmettere gli effetti dannosi dello stress al loro bambino non ancora nato per mezzo dei batteri nella loro vagina e attraverso la placenta”.

Questo ci dicono i nuovi risultati di due studi su animali presentati da ricercatori della University of Pennsylvania a Neuroscience 2013, la riunione annuale della Society for Neuroscience.

Si è scoperto che le emozioni vissute dalle madri durante la gravidanza possono influenzare lo sviluppo neurologico della prole e aumentare il rischio di disturbi come l'autismo e la schizofrenia, ma i meccanismi attraverso i quali si può riprogrammare il cervello in via di sviluppo non sono chiari.

A seconda di come un neonato passa attraverso il canale del parto, il microbioma vaginale di una madre viene trasmesso al neonato. Nel primo studio, il team, guidato da *Tracy L. Bale, PhD, professore di Neuroscienze presso la Scuola di Medicina di Perelman, Dipartimento di Psichiatria e la Facoltà di Medicina Veterinaria Dipartimento di Biologia Animale a Penn*, ha trovato che i cambiamenti nel microbioma prodotte per lo stress nei topi incinte hanno alterato la popolazione microbica nell'intestino del neonato e hanno trovato correlazioni con i cambiamenti del cervello in via di sviluppo.

Utilizzando approcci mirati nei topi, i ricercatori hanno determinato che lo stress prenatale ha interessato sia le madri sia la prole ed i livelli di *Lactobacillus*, batteri lattici che risultano associati alla neurochimica del cervello. È stato dimostrato che alterare quei livelli può influenzare lo sviluppo neurologico.

Il team ha poi osservato che cambiamenti nell'espressione genica nell'ipotalamo della prole dei topi sono correlati con i livelli di *Lactobacillus*. Molti di questi geni giocano un ruolo fondamentale nello sviluppo e nel cervello.

"Per la prima volta, abbiamo dimostrato come lo stress può cambiare il microbioma nella vagina e l'impatto del microbioma nella sua prole, e che può, in parte, in ultima analisi influenzare la loro funzione cerebrale e neurologica", ha detto Bale. "Questo meccanismo ci potrebbe aiutare a capire meglio come si può predisporre gli individui a disturbi dello sviluppo neurologico."

In uno studio su animali in parallelo, Bale e colleghi erano alla ricerca di biomarcatori predittivi di stress materno e hanno scoperto che una proteina specifica nella placenta, OGT, può avere implicazioni per lo sviluppo del cervello nella prole. Il singolo enzima è noto come transferasi O-linked-N-acetilglucosamina o "OGT", che è importante in un'ampia varietà di funzioni normative, compreso lo sviluppo.

I ricercatori hanno scoperto che la placenta relativa ai cuccioli maschi di topo aveva livelli più bassi di OGT che la placenta relativa ai cuccioli di sesso femminile, e livelli di OGT nella placenta erano ancora inferiori quando le loro mamme erano stressate.

Il team ha poi usato transgenici per manipolare direttamente i livelli di OGT placentari in modo da riprodurre gli stessi effetti dello stress materno. In questo modo, ci si potrebbe chiedere se uno qualsiasi degli effetti dello stress della mamma sullo sviluppo e la funzione del cervello sono legati a questo gene placentare. Quello che hanno trovato è stato affascinante: quando questi bambini sono diventati adulti, erano più piccoli e più sensibili allo stress, in maniera molto simile alla prole delle mamme stressate.

"Dal momento che i livelli più bassi sono stati associati con lo stress, questi risultati suggeriscono che la proteina OGT può fornire un ruolo protettivo durante la gravidanza", ha detto Bale. "Questi dati suggeriscono anche che OGT può servire come un biomarker per una serie di disturbi dello sviluppo neurologico nei bambini."

Fornito da: [University of Pennsylvania School of Medicine](http://medicalxpress.com/partners/perelman-school-of-medicine-at-the-university-of-pennsylvania/)
(<http://medicalxpress.com/partners/perelman-school-of-medicine-at-the-university-of-pennsylvania/>)

7 IL GEMELLO NATO SOLO

La scomparsa e la perdita dei gemelli che 'ci abbandonano' durante il nostro viaggio prima di nascere sono eventi che incideranno fortemente nella nostra vita.

Fino al secondo terzo mese dal concepimento non siamo soli nell'utero. Siamo in compagnia dei nostri 'gemelli scomparsi'. Questa convivenza segnerà profondamente la nostra vita. Alcuni gemelli 'di riferimento' che perdiamo, con enorme senso di abbandono, andremo a cercarli per tutta la vita e li proietteremo sui nostri affetti: genitori, fratelli, partner, figli, datore di lavoro etc....

Le relazioni e le nostre modalità di reagire agli eventi della vita le apprendiamo in questo periodo ed in base a queste dolorose esperienze.

(dalle scoperte di Graziella Concetta Freni – vedi bibliografia)

8 LA TERAPIA ANATHEÓRESIS (JOAQUIN GRAU)

8.1 SIGNIFICATO DELLA PAROLA *ANATHEÓRESIS*

Etimologicamente significa:

Guardare all'indietro contemplando il passato della nostra memoria profonda, controllare che cosa è veramente successo e che cosa è all'origine dei nostri guai attuali, riesumarlo, riportarlo al presente e, al tempo stesso, comprenderlo per trasformarlo ed eliminarlo totalmente dalle nostre memorie.

La grande scoperta di Joaquin Grau consiste proprio nell'aver provato, ma provato in infiniti casi risolti, che:

Non c'è malattia, a qualunque età ci capiti, che non abbia le sue origini in qualche cosa che è avvenuto ben prima che noi nascessimo e fino ai 7-12 anni

Quando eravamo già presenti in questo mondo ma non nella forma attuale (con le onde cerebrali beta già formate e la nostra individualità già costruita) che si comincia a raggiungere dopo il 4° stadio di percezione (dopo i 7-12 anni).

La stretta relazione esistente tra vissuto emozionale e patologie è ampiamente dimostrata da centinaia di ricerche e studi scientifici.

8.2 GLI STATI DI COSCIENZA

Come abbiamo scritto in premessa noi siamo un sistema dentro altri sistemi e a nostra volta ne conteniamo altri.

Ma realmente noi dove siamo? E come percepiamo la realtà che ci circonda. E quella che sta dentro di noi?

E' vero che siamo solo pura coscienza che può percepire se stessa in diversi modi? Perché stiamo dando per scontato che, se siamo pura coscienza, la realtà è solo dentro di noi ed è solo quella che noi, con la nostra coscienza, possiamo percepire.

Oggi la moderna fisica quantistica sta dimostrando la validità di molte di questi concetti.

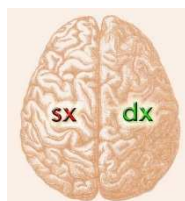
Credo che siamo consapevoli che, durante un normale giorno della nostra vita, noi viviamo diversi stati di coscienza. E la scienza ha dimostrato che esistono quattro principali stati di coscienza. Questi stati sono legati alle onde cerebrali del nostro cervello ed ognuno di essi ha delle onde prevalenti a seconda dello stato che stiamo vivendo:

- ✓ Onde delta: da 0.1 a 3.9 cicli al secondo
- ✓ Onde theta: da 4.0 a 7.9 cicli al secondo
- ✓ Onda alfa : da 8.0 a 13.9 cicli al secondo
- ✓ Onde beta : da 14.0 in su

“Non c'è uno stato reale e valido – il cosiddetto stato abituale o di veglia – e altri stati alterati o patologici – gli altri stati –, ma diversi modi, tutti validi, di avvicinarci alla realtà. Tutti validi ma che – insisto – sono tutti, anche lo stato di veglia, solo e soltanto diverse forme della ipotetica, perché inafferrabile, Realtà.

Se inglobiamo in un solo gruppo i ritmi soggettivi di coscienza – *delta*, *theta* e *alfa* – ci troviamo con solo due grandi bande di frequenza cerebrale: quella dei cosiddetti ritmi di onde lente o basse (*delta*, *teta* e *alfa*) e quella del cosiddetto ritmo delle onde rapide o alte: *beta*. Questo ci porta a due modalità totalmente distinte, per certi aspetti opposte, di elaborare l'informazione. Questi due modi di elaborare l'informazione

corrispondo l'uno all'emisfero cerebrale destro (ECD) e l'altro all'emisfero cerebrale sinistro (ECS)". (Joaquin Grau)



8.3 GLI EMISFERI CEREBRALI

EMISFERO SINISTRO (ECS)	EMISFERO DESTRO (ECD)
DUALITA'	UNITA'
Oggettivo maschile	Soggettivo femminile
Causale-lineare-sequenziale	Analogico-associativo
Razionalizza, interpreta	Sta sui fatti concreti che vive
Astrazione-concetti	Archetipi-simboli
Dettaglio-riduzionismo	Olistico, percepisce la totalità
Tempo lineare	Tempo circolare

8.3.1 La nostra vita emotiva

Niente è fuori di noi. Tutto ciò che ci accade nella vita dipende da qualcosa che sta dentro di noi (sepolto nel profondo della nostra coscienza, il nostro IO interno) e condiziona il nostro rapporto con l'ambiente che sta fuori di noi (il nostro IO esterno). Anateoresi, ma non solo Anateoresi, ha dimostrato che siamo portatori di 'vissuti emotivi non risolti' che condizionano la nostra vita di tutti i giorni. Quante volte ci rendiamo conto che viviamo emozioni di cui non riusciamo a capire l'origine ed il senso. Stiamo male e non sappiamo perché. La reazione più elementare che abbiamo è attribuire questo malessere a ciò che accade fuori di noi, nel mondo esterno. Le relazioni sentimentali, i rapporti con i nostri genitori ed i nostri figli, la nostra vita lavorativa e sociale sono all'origine di tutto questo. E, finché non ci rendiamo conto che le nostre reazioni a ciò che ci accade sono un effetto di una causa che sta solo dentro di noi, non possiamo farci niente. Se invece prendiamo consapevolezza che dobbiamo cercare dentro di noi possiamo iniziare un percorso di guarigione.

Ma da dove nasce questo nostro vissuto emozionale? E' dimostrato dalla terapia anateoretica, che ha più di trent'anni di esperienze documentate, che il primo imprinting emozionale è quello che riceviamo da nostra madre e/o attraverso di essa. Se nostra madre, per esempio, rifiuta o accoglie il nascituro al momento del concepimento, il bambino si porterà questa memoria emotiva tutta la vita, che ne sarà fortemente condizionata. A meno che non riesca a trasformarla. E questo può avvenire sempre e solo sul piano emotivo. E' impossibile liberarsene se se ne ha una coscienza esclusivamente mentale (per esempio se i genitori lo hanno informato che non è stato voluto). L'impatto emozionale, con tutte le sue conseguenze permane.

Ma tutti i nostri imprinting possono generarsi durante tutta la vita intrauterina e nei primi anni di vita.

La mamma trasferisce al feto le emozioni ed i traumi che lei stessa vive mentre porta il bambino con sé. La nascita è una delle situazioni, ampiamente riconosciuta dalla scienza, che può generare traumi nel bambino. E così i primissimi anni di vita. La facilità con cui il bambino assorbe le emozioni dalla madre, ma anche dell'ambiente circostante come padre, nonni, parenti più stretti che interagiscono con la madre dipende dalle modalità percettive del feto prima e del bambino poi. E gli stadi di percezione sono diversi dal

momento del concepimento fino all'età adulta. Infatti questi stadi sono legati alle onde cerebrali che caratterizzano la nostra crescita. La frequenza delle onde cerebrali nella nostra vita segue questa funzione:

Primo stadio	SP1	Embrionale
Secondo stadio	SP2	Embrionale-fetale
Terzo stadio	SP3	Dal 4°-6° mese fino a 2 anni
Quarto stadio	SP4	L'infanzia dallo stato post verbale fino ai 7-12 anni
Quinto stadio	SP5	Fino all'adolescenza avanzata
Sesto stadio	SP6	Quando l'adolescenza è totalmente strutturata

Nei primi stadi le onde cerebrali sono molto basse. Questo significa che il bambino vive, fino al terzo stadio, nello stato di coscienza theta. Ed in questo stato di coscienza gli impatti emozionali che gli arrivano dalla madre vengono assorbiti totalmente.

8.3.2 La relazione con la trasmissione del microbioma da parte della madre

Abbiamo visto che il bambino riceve gli impatti emotivi da parte della madre a partire dal momento del concepimento fino alla nascita. In realtà gli impatti emotivi che la mamma trasmette sono, a loro volta, condizionati all'ambiente in cui la mamma vive in quel momento. Immaginiamo quanti conflitti possono nascere ed suoi familiari come marito, genitori, genitori del marito etc.... Se qualcuna di queste figure rifiuta la gravidanza, la mamma ne viene influenzata a livello emozionale e questo conflitto viene automaticamente trasferito al bambino.

In seguito il bambino continua a ricevere questi impatti non solo dalla mamma ma anche dall'ambiente circostante.

Viste queste considerazioni e le recenti scoperte riguardanti il microbioma possiamo evidenziare questi punti:

- a) Il bambino eredita dalla madre gli impatti emozionali più importanti in due fasi:
 1. Dal concepimento alla nascita
 2. Dalla nascita ai primissimi anni di vita
- b) Il microbioma si forma nel bambino negli stessi periodi.
- c) Esiste un asse intestino-cervello che trasmette informazioni in entrambi i sensi.

Quindi, partendo dalle recenti scoperte riguardanti il microbioma da un lato e i vissuti emozionali dall'altro possiamo dire che:

- a. Esiste uno stretto legame tra microbioma e vissuto emozionale.
- b. Il microbioma influenza in maniera molto importante la salute dell'ospite.
- c. Il vissuto emozionale è responsabile di quasi tutte le patologie. Se un forte vissuto emozionale non viene disinnescato è un incubatore di malattie.

9 CONCLUSIONI

Per concludere, le più recenti scoperte scientifiche stanno aprendo nuove strade ed il paradigma olistico sta, lentamente, sostituendo il paradigma meccanicistico.

Riteniamo necessario distinguere le terapie illustrate di cui abbiamo parlato sopra in relazione alla loro efficacia ai fini del riequilibrio e della guarigione.

Crediamo che queste terapie agiscono ed esplicano la loro efficacia a seconda della profondità cui lavorano nel nostro sistema corpo.

Partendo dall'assunto che le emozioni traumatiche più profonde e nascoste sono quelle da cui ha origine ogni squilibrio e considerando che questo nocciolo è stato ricoperto, durante la nostra vita, da strati protettivi – che il nostro cervello ha costruito per proteggerci dal rivivere esperienze dolorose – è evidente che la guarigione più completa e profonda è quella che riesce ad arrivare a questo strato per poterlo rimuovere in maniera definitiva.

Per cui potremmo fare la seguente suddivisione:

1. Terapie profonde
2. Terapie superficiali
3. Terapie dannose

Non è questa la sede per fare suddivisioni e classifiche fra le varie terapie e metodologie anche come stili di vita considerando che ogni persona è diversa ed ha approcci diversi al dolore ed alle emozioni.

Per terapie dannose intendiamo quelle terapie che, anziché liberare gli strati protettivi, ne costruiscono altri aggravando il problema.

E' un accenno doveroso perché è assolutamente indispensabile che un terapeuta, per poter guarire e liberare le persone che a lui si affidano, abbia prima svolto un profondo lavoro su di sé. In caso contrario i suoi vissuti non risolti possono sommarsi a quelli delle persone che dovrebbe curare.

E tuttavia siamo convinti che ognuno debba trovare la propria strada rivolgendosi a quei terapeuti di cui sente di potersi fidare ma con la consapevolezza che il lavoro deve essere svolto in profondità e che, purtroppo, molte volte un benessere momentaneo non risolve il problema alla radice.

Se non si svolge un lavoro di questo tipo, i disagi emozionali si trasformano in malattie che arrivano al punto di non ritorno. In questa situazione si potrà intervenire solo con forti prodotti chimici, che però alleviano il sintomo ma non rimuovono la causa, oppure con interventi chirurgici che sono solo riparativi e che possono costituire, ancorché a volte inevitabili, nuovi punti di non ritorno.

ANATEORESI

Wikipedia:

*Le pratiche descritte **non sono accettate dalla [medicina](#)**, non sono state sottoposte a verifiche sperimentali condotte con [metodo scientifico](#) o non le hanno superate. Potrebbero pertanto essere **inefficaci o dannose per la salute**. Le informazioni hanno solo fine illustrativo. Wikipedia non dà consigli medici: [leggi le avvertenze](#).*

Anatheóresis è una [terapia psicologica](#), priva di riscontri in letteratura scientifica, creata da [Joaquín Grau](#) a partire dagli anni 1970. Secondo l'autore, il termine Anatheóresis significa "guardare all'indietro contemplando il passato e riesumarlo, portarlo al presente, comprendendo".^[1] Grau la chiamò così per differenziarla da altre tecniche [ipnotiche regressive](#), dal momento che considera l'anateoresi come l'intero corpo dottrinale basato sull'esperienza clinica e su postulati scientifici, non su elucubrazioni, e al di fuori di [credenze](#) e dottrine [metafisiche](#).^[2]

10 BIBLIOGRAFIA

Le Chiavi della Malattia	Joaquin Grau	Ed. Servitium
Tu e il tuo specchio	Joaquin Grau	Ed. Goware
Graziella Concetta Freni	Costellazioni e sistema gemellare	Psiche 2
Alla scoperta del microbioma umano	Fabio Piccini	Amazon Kindle
Il Mito della Dieta	Tim Spector	Bollati Boringhieri
Il Potere Anticancro delle Emozioni	Christian Boukaram	Apogeo
Anatomia della guarigione	Erica Poli	Anima Edizioni
La Nascita	Michel Odent	Edizioni Tlön
Molecole di emozioni	Candace Pert	Tea libri
Alla scoperta dell'una (medicina)	Paolo Mainardi	Libellula Edizioni
Anti cancro	David Servan-Schreiber	Pickwick
Malattia e destino	Thorwald Dethlefsen, Rüdiger Dahlke	Mediterranee
Tutto è uno	Michael Talbot	Feltrinelli
Oltre il cancro	Giulietta Bandiera	Sperling & Kupfer
Contro il metodo	Paul K. Feyerabend	Feltrinelli
Il cervello anarchico	Enzo Soresi	UTET
Guarire con la Nuova Medicina Integrata	Soresi, Rosati, Garzia	Sperling & Kupfer
Cyber	Federico Nitamo Montecucco	Mediterranee
Pensare col corpo	Francesca Speciani, Jader Tolja	TEA
Costellazioni e sistema gemellare	Graziella Concetta Freni	Psiche 2
Elogio della fuga	Henri Laborit	Oscar Saggi Mondadori
Punto di svolta	Fritjof Capra	Feltrinelli
Il libro tibetano dei morti	Padmasambhava	Mondadori

Autobiografia di uno yogi	Paramahansa Yogananda	
La morte e la vita nell'al di là	Omraam Mikhael Aivanhov	Prosveta
Il libro americano dei morti	E.J. Gold	Macrolibrarsi

Siti Internet di riferimento:

<https://www.gmontaldo.it/?p=96004>

http://www.enzasansone.it/download/emozioni_perche.pdf

EVIDENZE SCIENTIFICHE DEI MERIDIANI ENERGETICI

http://www.lifegate.it/persone/stile-di-vita/evidenze_scientifiche_sull_esistenza_dei_meridiani_energetici

<https://www.dionidream.com/meridiani-energetici-esistono-davvero/>

<https://www.youtube.com/watch?v=x0hj65VzR90&t=2s>

Ricerche sull'importanza delle emozioni sullo sviluppo e la gravità del cancro

Tabella 3.1 *Impatto della dimensione psicologica sullo sviluppo o la gravità del cancro.*

1926, Evans (discepolo di Carl Jung): il cancro è causato da una tristezza eccessiva o da un lutto. Si manifesta in coloro che si identificano in un oggetto o in un ruolo²⁹.

1954, Blumberg: il cancro è legato alla personalità e alla relazione individuale delle persone con le loro emozioni³⁰.

1955, Reznikoff: il cancro e la personalità sono legati³¹.

1957, Klopfer: la sfera psicologica (i meccanismi di difesa dell'ego) è legata alla carcinogenesi³².

1958, Greene: un lutto importante o una separazione che causano disperazione sono in rapporto con il cancro³³.

1963-1969, Kissen: alcuni fumatori sviluppano il cancro, altri no. Questo si spiega con il fatto che coloro che sviluppano il cancro utilizzano la sigaretta come mezzo per scaricare le emozioni³⁴.

1966, Schmale e Iker: il cancro è collegato alla disperazione. Questo sentimento permette di prevedere la malattia³⁵.

1965, Giovacchini e Muslin: il cancro e l'ego sono collegati³⁶.

1966, Bahnson: l'ego è un fattore che causa il cancro⁶.

1979, Derogatis: la disperazione e il cancro sono collegati. Un atteggiamento positivo riduce la mortalità per cancro³⁷.

1980, Simonton: Il sostegno emozionale riduce la mortalità per cancro²⁸.

-
- 1980, Dattore: emozioni e cancro sono legati³⁸.
- 1985, Greer: il cancro e la disperazione sono collegati. Un atteggiamento positivo riduce la mortalità per cancro³⁹.
- 1985, Pettingale: il cancro e la disperazione sono collegati. Un atteggiamento positivo riduce la mortalità per cancro⁴⁰.
- 1987, Temoshok: gli elementi psicologici e il cancro sono legati. La capacità di esprimere le proprie emozioni e dominare la disperazione (atteggiamento positivo) ha un importante impatto e riduce le probabilità di morire per questa malattia⁴¹.
- 1988, Reed et Jacobsen: il cancro e la disperazione sono legati. Un atteggiamento positivo riduce le probabilità di morire di cancro⁴².
- 1988, Levy: un atteggiamento positivo riduce le probabilità di morire di cancro⁴³.
- 1988, Smith: personalità e cancro sono collegati⁴⁴.
- 1989, Gross: emozioni e cancro sono collegati⁴⁵.
- 1989, Stein et al.: il cancro e la disperazione sono collegati. Un atteggiamento positivo riduce le probabilità di morire per questa malattia⁴⁶.
- 1990, Zevon e Corn: personalità e cancro sono collegati⁴⁷.
- 1990, Linkins e Comstock: la depressione e il cancro sono collegati⁴⁸.
- 1990, Jasmin et al.: i tratti psicologici sono collegati al rischio di cancro⁴⁹.
- 1991, Brissette: le emozioni e il cancro sono collegati⁵⁰.
- 1991, Baltrusch et al.: le emozioni e la personalità sono collegate al cancro⁵¹.
- 1993, Fawzy et al.: il sostegno emozionale riduce di quattro volte la mortalità per cancro⁵²⁻⁵³.
- 1994, Fox et al.: il cancro è legato all'isolamento sociale, alla repressione delle emozioni e a un lutto recente importante⁵⁴.
- 1996, Bryla: la personalità e gli avvenimenti stressanti della vita sono collegati al cancro⁵⁵.
- 1998, Penninx et al.: l'incidenza del cancro è aumentata dalle emozioni negative⁵⁶.
- 1999, Faller: l'atteggiamento positivo migliora la sopravvivenza dei malati di cancro, contrariamente alla depressione e allo sconforto⁵⁷.
-

- 1999, Walker: le emozioni e il cancro sono collegati⁵⁸.
- 1999, Watson: la depressione e la disperazione sono collegate al cancro⁵⁹.
- 2000, Reynaert: esiste un legame fra emozioni e cancro⁶⁰.
- 2001, Price: un trauma emozionale aumenta significativamente (fino a nove volte) il rischio di cancro⁶¹.
- 2003, Brown: depressione e cancro sono collegati⁶².
- 2003, Lillberg et al.: il rischio di sviluppare il cancro raddoppia nelle persone in fase di separazione o divorzio o in seguito alla perdita di un coniuge (studio condotto su 10.000 persone)⁶³.
- 2004, Reiche: il cancro e la gestione dello stress sono collegati⁶⁴.
- 2004, Cunningham e Watson: il cancro può essere influenzato da una terapia psicologica⁶⁵.
- 2005, Ornish: un programma di salute mentale può ridurre la gravità del cancro⁶⁶.
- 2005, Ollonen et al.: esiste un legame fra ego e sviluppo del cancro⁶⁷.
- 2006, Nakaya et al.: i tratti psicologici possono essere utilizzati per prevedere la gravità dal cancro⁶⁸.
- 2006, Beresford: ego e gravità del cancro sono collegati⁶⁹.
- 2006, Nagano: la personalità e il cancro sono collegati⁷⁰.
- 2008, Zozulya et al.: la personalità e il cancro sono collegati. Le terapie di sostegno possono avere un effetto benefico sul malato⁷¹.
- 2009, Tran et al.: la mortalità per cancro è quattro volte più elevata nelle persone afflitte da disturbi mentali come la schizofrenia⁷².
- 2010, Sanzo et al.: i fattori psicologici possono aumentare la gravità del cancro⁷³.
- 2010, Giese-Davis et al.: la depressione, le emozioni e il cancro sono collegati⁷⁴.