



IppocrateOrg-Origini  
Tesina RTB, gennaio 2023

*“La Luce  
si manifesta nella materia  
quando trova una materia  
che è in grado di assorbirla e di mostrarla”*

*(Michele Giovagnoli)*



BARALDO ARIANNA  
IN NATURA SALUS

Mi hanno illuminato le seguenti fonti:

- 1) **M. Vetere, *Dalla sofferenza alla cura passando per il cuore*, Webinar RTB IppocrateOrg, 3 novembre 2022**  
<https://www.youtube.com/watch?v=QD6sVeQOSo0>
- 2) **C. Ferreri, *Il profilo lipidico di membrana cellulare: un approccio molecolare applicato alla salute umana*, Webinar RTB IppocrateOrg, 8 luglio 2022**  
<https://youtu.be/IPbld6dD7gM>
- 3) **A. Frausin, *Gratuità come pensiero e come azione*, Webinar SALUScoach Foundations, IppocrateOrg, 2022**
- 4) F. Marchesi, *La fisica dell'anima*, Ed. Tecniche Nuove, Milano, 2022
- 5) G. Braden, *La matrix divina: un ponte tra tempo, spazio, miracoli e credenze*, Ed. Macro, Cesena, 2017
- 6) L. Wu, N. Lauer, *Manuale pratico di medicina energetica*, Ed. LSWR, Milano, 2016
- 7) E. Toso, *Translational Music*, [www.emilianotoso.com](http://www.emilianotoso.com)
- 8) *Dimentica tutto quello che sai, questo video cambierà il tuo modo di vivere la vita*, Civiltà perdute tracce di Atlantide, Gruppo Facebook, 2022  
[https://www.facebook.com/watch/?extid=WA-UNK-UNK-UNK-AN\\_GKOT-GK1C&v=533017128419615](https://www.facebook.com/watch/?extid=WA-UNK-UNK-UNK-AN_GKOT-GK1C&v=533017128419615)
- 9) E. Poli, *Codice umano: dalla genetica all'amore*, Video TEDxReggioEmilia, 2018  
<https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=SjW5wQLLu9o&feature=youtu.be>
- 10) SAUTON Academy, *Coaching nutrizionale*, Materiali Didattici, 2022
- 11) Don R. Sinigaglia, *Araba Fenice*, Lettera n. 47, Parrocchia Santa Rita Padova, 2022
- 12) Don R. Sinigaglia, *Predica S. Messa*, Parrocchia Santa Rita Padova, 18 dicembre 2022

*Lo definisco un viaggio autobiografico, questo scritto.*

*E' stato come un puzzle.*

*Per una serie di coincidenze e fatti che si sono presentati in sequenza e contemporaneamente, questi ultimi mesi sono stati mesi di grande consapevolezza e crescita personale, grazie anche ad IppocrateOrg. Incontri, ricerche, eventi, tutto mi ha portato a rileggere, con umiltà, l'esperienza in corso nella relazione d'aiuto come Naturopata e riflessologa plantare per dare ordine, chiarezza, metodo, spiegazione ai risultati, molto positivi, che sto ottenendo con chi si rivolge a me per chiedere il mio servizio.*

*E' un percorso tortuoso quello che mi ha portato fin qui oggi, frutto di scelte importanti, di ricerca di consapevolezza, di studio e apertura a nuove conoscenze, di determinazione ed impegno.*

*Dopo più di vent'anni di carriera in azienda con ruoli di responsabilità e con soddisfazioni, la vita mi stava stretta, non trovavo più un senso. Ho lasciato tutto e ho iniziato a studiare per diventare Naturopata e Riflessologa plantare.*

*Oggi esercito la mia professione con grandissime soddisfazioni e con grande stupore e meraviglia per l'aiuto che riesco a portare e per quanto di bello mi succede ogni giorno con le persone che ricorrono al mio servizio di consulenza.*

*Con questo elaborato ho voluto cercare una mia personale spiegazione, anche scientifica, a quanto mi accade nelle sessioni di terapia naturopatica e riflessologica in cui accolgo l'altra persona come un'unità di CORPO-MENTE-CUORE cercando di agire su questa triade con gli strumenti a mia disposizione, utilizzando i principi e le tecniche della medicina tradizionale energetica e con un atteggiamento di accoglienza, empatia e di "non giudizio".*

*Perché, oggi, la malattia deriva dalla "perdita del tutto" ossia dalla perdita dell'armonia della triade.*

*Il percorso di armonizzazione della triade CORPO-MENTE-CUORE è prima di tutto un mio percorso personale, quotidiano, di continua ricerca e consapevolezza, di scelte di stile di vita che impattano sull'allineamento della mia triade. Questo mi permette di mettermi in comunicazione, di entrare in risonanza, in fase, con l'altra persona per riuscire a "prestare la mia carne" e per contribuire alla sua "guarigione" (1), non per mio merito ma perché consapevole di vivere nel Campo, nell'interdipendenza energetica reciproca e di essere un "mezzo e un tramite" di Altro.*

*Devo dire che molto viene nella spontaneità, con intuizione e nel Flusso.*

*Vivere "sulla mia pelle" e nella relazione con l'altro i principi della fisica quantistica quali l'immersione nel Campo di energia non convenzionale, la Risonanza, l'Effetto Tunnel, l'Entanglement, mi aiuta ad ottenere risultati verso il benessere e a rendere consapevole l'altro del grande potenziale che è insito in noi, per la nostra salute (5).*

*Per evolvere insieme, verso il Bene.*

**Il nostro CUORE ha la capacità di generare gli stessi campi di cui è fatto ciò che esiste nel nostro mondo.** I libri di fisica dicono che se vuoi cambiare la materia della realtà devi cambiare il campo elettrico (*effetto Stark*) o il campo magnetico (*effetto Zeeman*): è la nostra stessa scienza che ce lo dice (8).

Le scoperte, infatti, stanno dimostrando che **quando abbiamo una sensazione nel nostro CUORE stiamo effettivamente creando le onde elettriche e magnetiche che cambiano la qualità degli atomi del nostro mondo**, interrompono il flusso dello spazio e del tempo e **riorganizzano la materia** in cui è fatto questo mondo. Nella misura in cui siamo stati condizionati influenziamo la nostra realtà: per alcune persone è minimo per altre persone sembra miracoloso.

Le antiche tradizioni ci invitavano a sentire i sentimenti dentro al nostro CUORE per le cose che vorremmo vivere nella nostra vita, a sentirle come se fossero già accadute piuttosto che chiedere che accadranno e sentirsi impotenti in questo mondo.

Quello che ci sta mostrando la scienza e le istruzioni molto chiare che ci hanno lasciato i testi antichi di 5000 anni fa è che **quando vorremmo cambiare il nostro corpo o cambiare il nostro mondo invece di sentire ciò che non abbiamo, sentiamo il cambiamento come se fosse già avvenuto.**

In questo modo creiamo il modello elettrico e magnetico, il progetto.

**E' il progetto nel nostro CUORE che modella la materia quantistica nel nostro universo e fa in modo che si allinei per darci la realtà che corrisponde a ciò che abbiamo sentito.**

Inconsciamente tutti lo facciamo, anche se di tanto in tanto perché non ne siamo consapevoli.

Ma è l'ora per iniziare ad esserlo, perché si tratta di un potere che ogni uomo ha dalla nascita per il fatto di essere umano e che rappresenta la chiave per la felicità.

Il **fisico John Archibald Wheeler, collega di Einstein, la definì PARTECIPAZIONE:** disse che **partecipiamo alla generazione della realtà che scegliamo di avere**, sia che sia la biologia di un corpo umano o la pace tra le nazioni in un'ampia area geografica.

Questa facoltà è direttamente determinata dalla nostra disponibilità ad accettare il nostro ruolo in questo mondo e ad essere consapevoli che siamo tutti parte del tutto e per questo tutti collegati tra noi. E questo cambia tutto perché per 300 anni di scienza siamo stati condizionati nel credere di essere separati dal mondo, di avere pochissimo potere su tutto ciò che accade e di essere vittime di qualunque cosa la vita ci porti sulla nostra strada.

**Ma tutto ciò sta cominciando a cambiare** ed è la stessa scienza che sta utilizzando un linguaggio nuovo, di cui ci fidiamo: **il linguaggio della fisica e della scienza quantistica.**

Essa sta dimostrando i principi che dicono esattamente le stesse cose che le antiche tradizioni dicevano già 5000 anni fa: **si uniscono due modi di conoscere, scienza e spiritualità, MENTE e razionalità con il CUORE.**

**E il CUORE è un luogo importantissimo:** secondo la medicina tradizionale cinese quando l'essere umano è creato, **nel CUORE viene inviato lo SHEN lo Spirito Divino** che rappresenta la coscienza e

la capacità dell'essere umano di mettersi in rapporto con tutto ciò che è universale e divino e di armonizzarsi con esso; dallo Shen del Cuore emanano poi tutti gli altri Shen che vanno ad attivare gli altri organi. **E' per questo considerato il principe degli organi: l'IMPERATORE che deve essere conservato e preservato e che tutti gli organi devono concorrere a proteggerlo.**

Intrecciando quindi scienza e spiritualità in un'unica saggezza, che è più grande di entrambi, **diventiamo persone migliori**, possiamo creare un mondo migliore ed affrontare le sfide del nostro mondo.

E' un concetto molto entusiasmante: **c'è un CAMPO di energia intelligente che sta alla base della nostra realtà fisica** e sappiamo che quel campo è lì, è stato documentato ed è chiamato **CAMPO DI ENERGIA NON CONVENZIONALE**. Non funziona come l'elettricità quindi non abbiamo mai avuto la tecnologia per misurarlo. Stavamo tentando di misurarlo con apparecchiature che misurano segnali tv e le onde radio ma l'energia non funziona in questo modo. E' solo all'inizio degli anni 2000 che abbiamo avuto un ampio accesso alla tecnologia per misurare queste cose. Ci furono pionieri alla fine del 1800 come Tesla persone che hanno avuto un'idea di come funziona il nostro mondo e ce lo dicevano 100 anni fa ma dagli articoli accademici e dagli scienziati questo è stato accettato solo negli ultimi anni. Perciò stiamo solo arrivando al luogo in cui queste antiche tradizioni sono nate. **Ed è qui che la scienza e la spiritualità possono davvero servirsi a vicenda: gli scienziati ci dicono che c'è un campo là fuori che collega tutto, allora influenziamo quel campo.**

I nuovi studi stanno dimostrando che la **MENTE con il cervello umano crea campi elettrici e magnetici ma sono relativamente deboli rispetto al cuore.**

**Il CUORE è circa 5000 volte più forte magneticamente del cervello umano.**

Quindi il nostro **cervello crea l'immagine, IMMAGINIAMO, modelliamo e simuliamo**: cosa ci piace vedere? Cosa ci piace sperimentare? Che progetto vogliamo? Una volta che l'abbiamo creato intellettualmente **attraverso il nostro cuore, attivando tutti i nostri SENSI, possiamo sentire la sensazione di gratitudine ed apprezzamento** per ciò che è già accaduto nel nostro cervello e dare potere a ciò che stiamo pensando.

Si tratta di una **TECNOLOGIA INTERIORE MOLTO POTENTE che apparentemente è andata perduta in occidente circa 2 secoli fa** e le istruzioni si trovano nei testi che sono stati recuperati negli ultimi 100 anni nelle biblioteche copte e tibetane che nei loro testi hanno conservato le istruzioni che ci dicono come usare questa potentissima tecnologia interiore. Ora la nostra scienza ci sta arrivando.

Gli scienziati stanno arrivando a capire ora che **si tratta della COSCIENZA, delle nostre convinzioni**, del modo in cui ci sentiamo, dei **limiti** che abbiamo accettato culturalmente attraverso le nostre famiglie, attraverso la storia e la scienza. **Abbiamo avuto la tendenza a dare molto credito ai nostri limiti piuttosto che pensare a noi stessi come esseri dotati di potere** e la nostra convinzione subconscia che in questo mondo siamo vittime, ha un'enorme influenza in tutto ciò che facciamo.

Nelle **tradizioni sanscrite**, che sono la radice di tutto ciò che abbiamo visto, troviamo un sistema di 7 chakra 7 centri energetici: 3 inferiori rispetto al Cuore e 3 centri superiori. I 3 centri energetici superiori sono collegati ai nostri processi di pensiero o di comunicazione e i 3 inferiori sono legati alle emozioni: **nel chackra del Cuore, in posizione centrale ed intermedia nel corpo, si crea l'unione e sinergia tra pensiero ed emozione.**

Due sono le emozioni primarie di cui siamo capaci: l'AMORE e la PAURA due polarità opposte, fatte però della stessa energia.

Le antiche tradizioni dicono che il modo in cui pensiamo e ci manifestiamo in questo mondo nasce nei centri superiori: pensiamo, comunichiamo con qualcuno, verbalizziamo ciò che vorremmo vivere, lo immaginiamo nella nostra mente: questo pensiero però è vuoto se non ci mettiamo un po' di energia di passione, di amore. Ma quando pensiamo e verbalizziamo e contemporaneamente mettiamo amore o paura su ciò che stiamo pensando, fondendo insieme il pensiero con l'emozione, è nel CUORE che inizia il flusso che è in grado di modificare la nostra realtà di vita, in funzione dell'amore o della paura che nutriamo in quel momento.

**Gli antichi dicono che l'azione si trova nel nostro cuore che è il luogo in cui creiamo unione di pensiero ed emozione. La sensazione e l'emozione sono ciò che crea le onde che comunicano con il Campo, sono ciò che crea la Matrix nel nostro universo (5).**

Quindi se non impregniamo le nostre affermazioni con l'emozione del nostro amore: ad esempio per il nostro compagno perfetto o per la guarigione nostra o dei nostri cari, è solamente un pensiero vuoto. E coloro che sono frustrati e impotenti per le loro affermazioni che hanno ripetuto centomila volte al giorno senza che succedesse nulla nella loro realtà, è perché hanno applicato solamente metà della formula: hanno attivato solo la mente ed il pensiero e non il cuore, l'amore, la passione, i sensi che pregustano emozionalmente il risultato di quel pensiero.

Se è la sensazione e l'emozione ciò che crea la nostra realtà, allora **dobbiamo dare al Campo qualcosa: dobbiamo provare quello che vorremmo sperimentare in modo che il Campo possa restituircelo, dobbiamo riferire al Campo il nostro progetto desiderato. E' un piccolo e sottile cambiamento del nostro modo di pensare ma che fa la vera differenza:** pensiamo al risultato che vogliamo e pregustiamolo con i sensi e con le emozioni, invece che concentrarci alla mancanza e sperare che qualcosa cambi.

La sensazione che stiamo creando è strettamente associata a ciò che chiamiamo credenza e sentimento. Entrambi si verificano nel Cuore. Infatti, quando abbiamo una convinzione su qualcosa di solito proviamo sentimenti molto forti riguardo a quella convinzione perché convinzioni, credenze e sentimenti sono strettamente correlati.

**Ma quanto è importante credere?  
Tantissimo.**

Nella misura in cui crediamo di essere guariti creiamo quel tipo di schema nei nostri corpi, il nostro CUORE invierà i segnali al nostro CERVELLO dicendo che il nostro CORPO è guarito e per far fronte a ciò, il cervello inonderà il corpo con una chimica che consentirà la guarigione che abbiamo desiderato, pensato e provato e non si fermerà lì, procederà al di là del nostro corpo nel Campo nel mondo fisico che così influenzeremo.

**Abbiamo la capacità di influenzare l'esito delle nostre vite individualmente e collettivamente.**

Ciò di cui dobbiamo avere la consapevolezza è che **queste sono conoscenze antiche, e vere, che oggi la scienza della fisica quantistica sta confermando, ma che nel tempo non sono state dimenticate, sono state invece abilmente nascoste** dai pochi che governano il mondo che le hanno utilizzate **per potenziare la PAURA il sentimento opposto all'amore**, affinché la *“paura alberghi nei nostro cuori”* ci immobilizzi, ci separi gli uni dagli altri, non ci permetta di creare energia positiva, abbondanza, espansione, gratuità (3), evoluzione verso il bene.

**La PAURA è ciò che impedisce all'essere umano di essere in contatto con la propria Anima e di fare scelte costruttive e di evolvere:** le paure, infatti, generano e nutrono proprio ciò che si teme (4).

Certo, la paura è utile alla vita, è necessaria alla sopravvivenza del corpo perché lo predispone all'attacco o alla fuga quando è esposto a pericoli o minacce fisiche esterne. Ma la paura può uccidere la nostra vita quando non ha ragione di essere: quando non è l'effetto di reali pericoli o minacce esterne, rappresenta solamente una visione limitata e distorta di sé stessa, degli altri, della realtà.

**La Paura si vince con la CONSAPEVOLEZZA** (4) che è il processo cognitivo che ci porta a conoscere le cose, la realtà, le nostre percezioni e di come ci comportiamo in risposta a tale conoscenza. Ma la consapevolezza è **un concetto relativo** in quanto dipende da ciascun soggetto e dal suo “archivio personale” di esperienze ed emozioni passate a cui la mente ricorre continuamente per giudicare, valutare e conoscere ogni cosa.

Ne deriva che abbiamo tutti una visione limitata, soggettiva e distorta della realtà che solo in minima parte corrisponde alla realtà.

Aumentare la nostra consapevolezza significa quindi procedere con apertura mentale a conoscere e sperimentare aspetti nuovi della nostra realtà, andando oltre il nostro “archivio personale” e imparando e concedendoci di provare ad essere felici.

Per portare la nostra consapevolezza oltre ciò che gli altri ritengono normale, possibile e impossibile, facile e difficile, giusto e sbagliato, bene e male, **serve CORAGGIO.**

Serve coraggio **per seguire le proprie INTUZIONI.**

**Quando si ha consapevolezza LE COSE CAMBIANO** (1).

Quando si è CONSAPEVOLI si riesce a superare la paura, a liberare il CUORE per connetterlo con la propria ANIMA, evolvere e cambiare la realtà (4).

## IL CUORE

Nella medicina tradizionale cinese il CUORE oltre a **regolare la circolazione del sangue**, è la **SEDE DELLO SPIRITO**. Le sue principali caratteristiche sono amore, compassione e saggezza, ma anche capacità di entusiasmo, vitalità e gioia di vivere. Dal cuore dipende la luminosità del volto e degli occhi oltre che la capacità di presentarsi e di esprimersi.

**Più il cuore è forte, più si riesce ad esprimersi verbalmente**, affascinare gli altri e mantenere alto l'interesse. Ma come sempre è molto importante l'equilibrio: se c'è troppa energia nel cuore, accompagnata magari da una carenza di liquidi, si parlerà molto, in modo rapido e spesso confuso. Quando ci si concede agli altri spontaneamente il cuore si rinforza. La migliore garanzia per una vita lunga e per un cuore in salute, per mantenersi giovane anche in età avanzata, è coltivare la sete di conoscenza, l'apertura verso nuove idee e il piacere di imparare.

**Il cuore, poi, ha bisogno che si trovi il tempo per il riposo, per riflettere, per fare ciò che si desidera.**

Il cuore soffre in modo profondo per la mancanza di tempo, per lo stress e per i ritmi di vita frenetici. Questi prosciugano i fluidi del cuore, provocando nervosismo, PAURA, disordini del sonno, infezioni alla vescica, problemi al cuore e ulcere all'intestino tenue.

E' fondamentale anche non sottovalutare l'importanza di dormire un numero di ore appropriato andando a dormire entro le ore 23: questa infatti è la fase di riposo del cuore e, secondo l'orologio degli organi, nelle fasi di riposo gli organi non devono essere disturbati. In caso contrario ci si porta dietro i problemi e lo stress anche l'indomani: si sarà nervosi, tremanti, poco resistenti, sovraeccitati, distratti, con tachicardia.

Se il meridiano del cuore è disturbato, possono inoltre manifestarsi attacchi di panico e problemi di linguaggio, insonnia, sudorazione notturna, tendenza a spaventarsi, perdita della memoria e difficoltà di concentrazione.

Nella medicina Ayurvedica il Cuore corrisponde al 4° CHACKRA "CHAKRA DEL CUORE O DEL PETTO"

esso è considerato il centro della guarigione, della simpatia, dell'amore e della passione, è grazie a lui che siamo in grado di stabilire relazioni con le altre persone. Trovandosi al centro del corpo esso costituisce il punto di transizione tra i 3 chakra inferiori (Base, Sacrale, Plesso solare) che rappresentano dal punto di vista fisico ed emozionale il fondamento della nostra vita ed i 3 chakra superiori (del collo, della fronte, della sommità) nei quali risiede la coscienza umana più elevata. Esso, quindi è il punto mediano e gioca proprio il ruolo centrale di collegamento tra questi due piani: fisico (corpo) e spirituale (spirito).

Sul piano fisico una sua disarmonia può manifestarsi attraverso disturbi cardiaci e patologie delle vie respiratorie.

**Non è un caso che le malattie cardio cerebro vascolari sono la prima causa di morte al mondo** con quasi 18 milioni di decessi all'anno (*Fonte: Epicentro, Istituto Superiore Sanità, 2019*). **Indice appunto di squilibrio prima di tutto energetico ed emozionale del CUORE**, nostro centro vitale: urge per questo una nuova consapevolezza sul nostro modus vivendi, sul nostro sentire, sulle nostre

emozioni e una ricerca del riequilibrio, di fare pace con noi stessi, con l'altro, con l'ambiente in cui viviamo per riconnetterci al tutto come parte indissolubile di esso (6).

**In riflessologia plantare** il riequilibrio energetico del Cuore si ottiene massaggiando il “movimento FUOCO” in attivazione energetica se esso è debole, in dispersione energetica se esso è in eccesso: **nella mia pratica quotidiana di naturopata riflessologa plantare pongo sempre molta attenzione e centralità al riequilibrio del Cuore e del chakra corrispondente perché spesso il suo squilibrio energetico è causa di molteplici sintomi e problematiche sia di natura fisica, psichica e spirituale-animica.** Il riscontro che ho dai miei riceventi è di un immediato senso di riequilibrio, leggerezza, pace interiore, uno “stato” al termine del trattamento che è significativamente migliorato rispetto a quello iniziale, che perdura nel tempo successivo e influenza il modo di pensare e di vedere le cose e il modo di agire quotidiano.

Quando il CUORE è energeticamente FORTE si prova AMORE, APERTURA, connessione con la propria ANIMA che ci orienta nella realizzazione di noi stessi e ci porta ad essere FELICI.

Quando il CUORE è energeticamente DEBOLE si prova PAURA, CHIUSURA, disconnessione con la propria ANIMA che non ci permette di evolvere verso la realizzazione di noi stessi e ci mantiene INFELICI.

## LA MENTE

Tra MENTE e CUORE esiste una relazione biunivoca, magica.

### Dalla MENTE al CUORE

Con l'**IMMAGINAZIONE** la mente simula, crea il prototipo del progetto della realtà che desidera, con il CUORE e le emozioni il progetto viene anticipatamente vissuto, visto, gustato, assaporato con una vera e propria attivazione dei sensi creando le condizioni perché nella realtà ciò si avveri.

*“L’immaginazione è la capacità di trascendere mentalmente il tempo, il luogo o le circostanze per pensare a ciò che potrebbe essere stato, pianificare e anticipare il futuro, creare mondi immaginari e considerare alternative remote o vicine alle esperienze reali” (Marjorie Taylor).*

Le situazioni della vita ci chiedono di andare oltre il presente anticipando il futuro e l’immaginazione ci aiuta a dirigere la nostra vita verso destinazioni che ancora non esistono, permette di non arrendersi alla realtà, al reale di sé stessi e dell’altro percepito come limitato, **PERMETTE DI NUTRIRE LA SPERANZA che è cura (1).**

Sant’Ignazio di Loyola diceva che *“la Fede non è altro che immaginare Gesù” (12).*

Al contempo, l'immaginazione può rappresentare anche un ostacolo che può frenare, paralizzare, distruggere la ricchezza del presente quando con esso si scontra, manifestandosi come aspettativa non realizzata.

***L'immaginazione è ciò che ci sostiene, che fornisce al nostro cuore i paesaggi in cui muoversi, senza la quale forse non ci sarebbero le delusioni ma non ci sarebbe neppure la "voglia" di vivere ed è dell'immaginazione la capacità di purificarsi continuamente attraverso il riscontro con la realtà, che a volte la leviga, altre la ferisce, altre ancora la uccide, ma come un'araba fenice essa è pronta a rinascere dalle sue ceneri e continuare l'opera di portare l'uomo alle altezze, alle profondità, alle dimensioni del Regno di Dio, che è qui ma che non riusciamo a vedere (11).***

### Dal CUORE alla MENTE

Tutto ciò che proviamo con il cuore, i sentimenti, le emozioni, PLASMANO LA NOSTRA MENTE.

Ed è la scienza dell'EPIGENETICA che ci dimostra questa relazione: oggi il DNA non è più considerato come una struttura statica e rigida, quanto piuttosto un POTENZIALE che può essere modificato nella sua espressione genica dalle informazioni provenienti dall'ambiente esterno (stile di vita, cibo, aria, acqua, contesto, luce, suono, ...) e dall'ambiente interno (emozioni, stress, storie delle nostre relazioni vissute sino al tempo di gestazione, ...).

E uno dei fattori epigenetici fondamentali sono le EMOZIONI che sono in grado di modificare e plasmare il nostro CONNETTOMA che è la rete, il network di miliardi di connessioni neuronali che costituisce il nostro cervello, il connettoma è tanto personale quanto il nostro genoma, deriva dalla nostra storia individuale di esperienze e di relazioni (9).

*"Io non sono i miei geni ma sono il mio connettoma"* (Sebastian Seung, neuroscienziato).

Il cervello è un bollitore ormonale e biochimico che produce energia: quando dormiamo produce 3 hz, quando siamo svegli 9 hz. **Ogni volta che proviamo un'emozione essa modifica, costruisce, ristrutturata le connessioni neuronali del cervello che viene continuamente plasmato dall'esperienza.** Se proviamo gioia legata all'amore e al benessere si crea un picco energetico intensissimo che rimane nella nostra memoria come qualcosa che ci ha fatto stare bene. Viceversa, per esempio, quando siamo piccoli lo stress materno fetale produce un'onda sottosoglia che tiene in allerta il sistema, si riverbera su tutto il corpo e viene memorizzata agendo sui circuiti e bruciando le terminazioni nervose neuronali.

### **Qual'è lo strumento per riparare le connessioni ed attivare le risorse miracolosamente presenti in noi?**

Scambiarsi uno sguardo, abbracciarsi, rivolgersi all'altro con amabilità e dolcezza (stimolo del sistema ventro-vagale), accarezzarsi. Gli studi di neurofisiologia ci dicono che le carezze, per esempio, hanno un effetto terapeutico nella riparazione dei traumi memorizzati nel corpo perché esso è tutto innervato e risponde agli stimoli. Quando si tocca la mano di un'altra persona si inviano

informazioni a tutto il corpo: infatti la corteccia cerebrale porta un'area di rappresentazione del senso del tatto che è più ampia di qualsiasi altra area: il tatto è ovunque, è cioè un senso diffuso.

E questo perché il corpo si è inizialmente creato con le esperienze di tatto e contatto (madre-neonato) e il DNA risponde a questo: quando ci tocchiamo, nel corpo si crea una sinfonia vibrazionale di suoni.

Così come il tatto anche i suoni armonizzano il sistema nervoso ed il DNA dal momento che siamo fatti di energia e di vibrazioni: quando le onde entrano in risonanza creano benessere e riequilibrio.

**Nascono così terapie nuove** che usano il potenziale delle emozioni, delle parole, del tocco e dei suoni nel riplasmare il connettoma, il DNA e i tessuti umani.

**Nella mia esperienza di naturopata sperimento quotidianamente il potere curativo sul corpo e sullo spirito:** della "parola ventre-vagale" e dell'ascolto, del massaggio riflessologico del piede, dei Fiori di Bach come potenti strumenti di riequilibrio vibrazionale delle emozioni, della musica a 432Hz quale frequenza di guarigione perché risuona con la vibrazione della Natura, dell'Universo e di ogni cellula del nostro corpo (7).

Grazie all'epigenetica, alla neurofisiologia e alla fisica quantistica stiamo capendo che nulla è effettivamente separato dal resto: sperimentiamo interdipendenza perché tutti siamo collegati attraverso il Campo di energia non convenzionale (5).

**Viviamo nel libero arbitrio, nulla è predeterminato, in qualunque momento possiamo trasformare il nostro programma biologico (DNA): l'elemento che lo trasforma in maniera profonda** e che si riverbera a livello cerebrale, di sistema immunitario nella salute e nella malattia oltre che nella gioia e nel benessere, è **L'AMORE** così umano e tante volte così difficile per noi umani, ma che ha un potere infinito (9).

## IL CORPO

Nella triade olistica CORPO-MENTE-CUORE, il CORPO rappresenta una parte determinante: **la salute del CORPO influenza enormemente la salute di mente e cuore e ne è condizione necessaria anche se non sufficiente.**

L'epigenetica ci dice che i fattori ambientali incidono all'80% sull'espressione del nostro DNA e tra i fattori ambientali certamente **il cibo e il nostro stile nutrizionale riveste un'importanza direi primaria sulla salute del CORPO e direttamente sulla salute della MENTE** per quanto concerne i processi biochimici che vengono attivati dai cibi e della loro influenza sul funzionamento del cervello e della mente, ma non solo.

Il cibo quotidiano, per mantenerci in salute, forza e vitalità deve fornirci il giusto apporto di micronutrienti (vitamine, minerali, composti organici) e macronutrienti (carboidrati, proteine, grassi) e deve conservare e promuovere la salute del cervello, degli ormoni, dell'intestino e del

sistema immunitario rallentando l'infiammazione che è il modo il cui l'invecchiamento si esprime nel corpo ed è la causa prima di tutte le malattie odierne non trasmissibili.

**L'infiammazione è diventata oggi un'emergenza globale** che accelera il processo di deterioramento fisico e cerebrale e trova la sua **causa primaria nel sistematico squilibrio dell'assunzione dei macronutrienti con uno sbilanciamento importante a favore di carboidrati e zuccheri ed una diminuzione delle proteine e dei grassi** (diventati pochi e di qualità assai scadente) (10).

**Possiamo immaginare l'infiammazione** come un meccanismo naturale previsto dal nostro "manuale di funzionamento", **una "modalità di emergenza"** che il nostro corpo attiva ogni qualvolta si trova sotto attacco e in difficoltà che, per agire con efficacia ed efficienza, sequestra energia da tutti gli altri sistemi organici che, per questo, vengono rallentati.

**I sistemi metabolico, ormonale, immunitario, nervoso, riproduttivo vengono rallentati** tuttavia il corpo sa che, se si tratta di un breve periodo, può sopravvivere comunque (infiammazione acuta).

Oggi, purtroppo, causa lo stile di vita scorretto (alimentazione, stress, inquinamento, scarso movimento ...), il nostro sistema di emergenza è continuamente attivato ossia il processo di **infiammazione è sempre presente in modalità di basso grado - *low grade inflammation*** - e ci accorgiamo della sua presenza troppo tardi quando i sintomi di malessere e squilibrio cominciano ad essere molto importanti e verso la malattia conclamata.

Le variabili su cui, da subito, possiamo agire sono: l'alimentazione, il movimento, lo stress.

Se ne siamo consapevoli.

Che significa, prima di tutto, capire di cosa stiamo parlando.

Per poi agire di conseguenza.

**La variabile più importante è l'ALIMENTAZIONE.**

Le abitudini di vita che più di tutte danneggiano i sistemi vitali e li mandano in blocco sono: il consumo massiccio di zuccheri e carboidrati (ad ogni ora del giorno e di pessima qualità), l'aver soppiantato l'uso dei grassi sani con oli di semi industriali e di pessima qualità, il dilagare di dolcificanti artificiali ricchi anche di fruttosio, il cibo spazzatura e la cronica carenza di vegetali freschi, grassi sani e proteine di alta qualità.

**L'abuso di zucchero e di carboidrati** raffinati e di cattiva qualità che caratterizza questi ultimi decenni è **causato dalla dipendenza cerebrale che esso determina**: attraverso il processo biochimico che lo zucchero determina sul cervello **con la produzione di specifici neurotrasmettitori**.

Il cervello è una macchina programmata alla perfezione, con risposte chimiche immediate collegate a ciò che mangiamo, automatiche e fuori del nostro controllo. Si creano catene di reazioni di piacere, gratificazione ed emozione che ci orientano verso il consumo di determinati cibi, tra cui zuccheri e carboidrati (ma non solo). Il neurotrasmettitore che viene prodotto dal cervello collegato alle sensazioni di piacere è la **dopamina che colpisce immediatamente le aree del piacere** che sono le

stesse aree sensibili agli oppiacei, esse rispondono rilasciando endorfine che hanno effetto simile agli oppiacei: ci rendono rilassati, felici, diminuiscono lo stress aumentando una sensazione positiva e piacevole. Quando nel cervello si è creata questa “associazione” zucchero carboidrato e piacevolezza, il gioco è fatto: si è creata la dipendenza che attiva un circolo vizioso e uno stato infiammatorio neuronale.

In questa sede non si approfondiscono le molteplici e gravi altre conseguenze dell’infiammazione di basso grado, ci si sofferma su questo primo punto relativo alla dipendenza cerebrale da zuccheri e carboidrati che è sufficiente per spiegare lo stato di continua stanchezza che proviamo durante la giornata (a causa dei picchi insulinici), della demotivazione, dello scarso focus e deconcentrazione sulle attività quotidiane.

Quando la MENTE ed il cervello vengono continuamente bombardati da queste sostanze ed emozioni lo squilibrio del suo funzionamento incide enormemente sull’armonia della triade CORPO-MENTE-CUORE, sulla nostra capacità di immaginazione, di sentire, di vivere intensamente e senza dipendenze, di creare la realtà che veramente desideriamo e che porta alla realizzazione della nostra anima.

La prima cosa è interrompere le dipendenze con tutti i cibi che creano infiammazione nel nostro corpo e ne rallentano la funzionalità. Dagli studi e ricerche che ho effettuato e dall’esperienza personale e professionale posso affermare che **lo stile alimentare che più ci orienta verso questo obiettivo** e che ci permette di riequilibrare la deriva verso cui ci stiamo dirigendo è **l’alimentazione chetogenica nutrizionale**. E le più aggiornate ricerche scientifiche internazionali lo stanno dimostrando.

**Un’alimentazione chetogenica nutrizionale prevede:** l’eliminazione degli zuccheri, l’abbassamento notevole dei carboidrati, l’aumento dei grassi sani (saturi e polinsaturi), l’aumento dell’assunzione di vegetali freschi e di qualità (da cui si ricavano i carboidrati), l’assunzione quotidiana di proteine di alta qualità secondo il fabbisogno individuale. Non ci deve essere posto per cibi industriali, cibi processati, cibi spazzatura e cibi infiammanti in generale.

La chiave sta nel cambio di carburante: **dal glucosio (carburante dell’alimentazione standard che eccede in zuccheri e carboidrati) al grasso sano e di altissima qualità**. Solo quando il metabolismo compie questo **shifting metabolico utilizzando i chetoni, derivanti dai grassi, come molecole energetiche**, si avvia il riequilibrio di riduzione ed eliminazione dell’infiammazione sistemica, la “ripartenza” dei sistemi da essa rallentati ossia il sistema metabolico, ormonale, neurologico, immunitario.

**I grassi rappresentano un costituente essenziale dei nostri tessuti:** basti pensare che il **cervello** è costituito dai grassi e che la **membrana plasmatica cellulare** è composta da grassi, solo per citare i due più importanti. Se si assumono grassi sani e di qualità in quantità corrette si mantiene la

funzionalità neuronale e della membrana cellulare che è indispensabile per tutti i processi biochimici.

**La membrana cellulare può essere definita il cervello della cellula** in quanto riceve informazioni dall'ambiente esterno che, elaborate, trasmettono adeguati segnali all'area intracellulare: la **corretta composizione della membrana cellulare influenza, pertanto, il funzionamento della cellula** stessa in quanto determina la corretta o scorretta trasmissione dei segnali dall'esterno all'interno. La **struttura della membrana cellulare** può essere definita a **“mosaico fluido”** in quanto è costituita da un **doppio strato di molecole di fosfolipidi** rappresentati da grassi polinsaturi Omega 3 e Omega 6 e da grassi saturi come, per esempio, il colesterolo che rendono la struttura più robusta ed elastica (2).

**La branca odierna della medicina molecolare che studia tali aspetti si chiama lipidomica di membrana** e si pone l'obiettivo di **studiare la composizione dei grassi di membrana** che è dinamica nel tempo, per garantire la migliore funzionalità della cellula e quindi il benessere per la persona: alterazioni della membrana biologica, infatti, sono collegate ad infiammazione di basso grado, rischio di degenerazione e cancerogenesi, alterato controllo della proliferazione cellulare (2).

Sembra strano, ma **ripensare la nostra alimentazione**, anche con l'aiuto di un professionista, che riequilibri i nutrienti di cui effettivamente necessitiamo rispetto al nostro stile di vita e allo stato di salute, reintroducendo i macronutrienti sino ad oggi erroneamente demonizzati dalla medicina moderna quali i grassi sani ma anche le proteine in giusta quantità, **è una delle vie prioritarie da percorrere per riportare in equilibrio il CORPO e di conseguenza la MENTE ed il CUORE che saranno liberi di esprimere pensieri ed emozioni privi di limitazioni e dipendenze.**

Per concludere, in medicina energetica la **guarigione olistica** non riduce l'uomo ai suoi singoli elementi o a problemi isolati (specializzazione), ma **abbraccia CORPO, MENTE, CUORE** in egual misura. E' un complesso processo che **inizia dalla ricerca delle cause** nell'interazione tra CORPO, MENTE, CUORE **per arrivare a stimolare efficacemente l'energia vitale a fluire in maniera armonica nell'organismo umano e, attraverso di esso, con il cielo e la terra.** L'uomo, infatti, secondo la medicina tradizionale cinese, è visto come un "ago" che congiunge il cielo con la terra in un asse immaginario secondo cui l'energia fluisce dal cielo, nell'uomo, alla terra, per poi ritornare dalla terra, nell'uomo, al cielo in un flusso continuo, armonioso e vitale.

L'azione del Naturopata e Riflessologo Plantare tende a raggiungere questo ambizioso obiettivo: il riequilibrio di CORPO, MENTE, CUORE per riattivare la forza innata di autoguarigione dell'organismo, anche avvalendosi dell'eventuale collaborazione con altri professionisti nella relazione d'aiuto. Sono fiero di aver intrapreso questo percorso, seguendo una via decisamente tortuosa, ma che mi sta conducendo alla realizzazione di ciò che la mia anima mi chiede.

Con umiltà e gratitudine all'Universo e alla Luce.

Sempre.

*Grazie ai miei Amori  
Marco e Lorenzo  
senza la vostra presenza,  
forse,  
non sarebbe stato possibile.*

*Le Anime si scelgono,  
per evolvere.*



BARALDO ARIANNA  
IN NATURA SALUS

*Grata a Mauro Rango  
e a tutto il team  
IppocrateOrg - Origini.*

*Insieme possiamo.*