

SCIENZA e CONOSCENZA

Nuove Scienze, Medicina non Convenzionale, Coscienza

Ghiandola Pineale *elisir di lunga vita*

Mantenersi giovani
con la melatonina
Intervista al dottor
Walter Pierpaoli

PNEI
la base scientifica
delle relazioni
MENTE-CORPO

MEDITAZIONE CHE GUARISCE
8 comprovati benefici
sui pazienti oncologici

L'OROLOGIO DEGLI ORGANI
Scopri i ritmi di rigenerazione
del corpo con
la Medicina Cinese

SOLE: energia che cura
Intervista a Daniel Lumera

Campi elettromagnetici
e danni al cervello

Serotonina e Pinolina
La chimica per l'evoluzione
di coscienza

SCIENZA (im)POSSIBILE



- ❖ **Il Volo Antigravitazionale: da Leonardo ai nostri giorni** - di Marco Pizzuti
- ❖ **Strisce bianche nel cielo: Scie Chimiche?** - risponde Gianni Lannes

Il fiume del divenire, la musica della vita



Ho avuto pensieri e principi. Tante volte ho sentito in me il sapere, per un'ora o per un giorno così come si sente la vita nel proprio cuore. [...] Ma questo è un pensiero che ho trovato io: la saggezza non è comunicabile. La saggezza che un dotto tenta di comunicare ad altri, ha sempre un suono di pazzia. [...] La scienza si può comunicare, ma la saggezza no. Si può trovarla, viverla, si possono fare miracoli con essa, ma spiegarla e insegnarla non si può.

Hermann Hesse, *Siddharta*

Alla fine di una lunga chiacchierata, il dottor **Walter Pierpaoli**, la cui intervista apre questo numero di *Scienza e Conoscenza*, mi ha consegnato le chiavi del suo elisir di lunga vita. Per vivere fino a 120 anni dobbiamo avere la fortuna di possedere una buona base genetica, dobbiamo rallentare l'invecchiamento della **ghiandola pineale** e non da ultimo dobbiamo trovare una nostra forma di saggezza che ci permetta di vivere delle buone relazioni, in famiglia prima di tutto.

Oggi anche le nuove frontiere della medicina riconoscono l'importanza principale delle emozioni, e di una vita in armonia con l'ambiente in cui siamo immersi, come le basi fondamentali della nostra salute. La **PNEI ad esempio, ovvero la Psiconeuro Endocrino Immunologia**, studia le interazioni reciproche tra attività mentale, comportamento, sistema nervoso ed endocrino e reattività immunitaria. Anche la **meditazione** viene da più parti riconosciuta come capace di influire positivamente sui sistemi fisiologici che regolano la salute e la malattia, e in molti ospedali, come ci racconta il dottor Pagliaro viene insegnata ai pazienti oncologici in quanto riconosciuta come valido supporto alle terapie tradizionali.

Come si impara la saggezza? Come si diventa consapevoli dei propri meccanismi mentali ed emozionali? Come ci si libera dalle trappole dell'ego? Come si impara a lasciare andare la rabbia e il rancore? Come si apre la porta all'amore incondizionato e all'accettazione di sé e dell'altro?

Siddharta dice all'amico Govinda che la saggezza non si può insegnare, così come si fa con la scienza. Con il rischio di scontrarci con le parole del grande Hermann Hesse noi ci proviamo lo stesso, in questo numero di *Scienza e Conoscenza*, a proporvi un percorso appassionato di lettura e conoscenza, tra scienza e saggezza. Per cercare di carpire le chiavi della salute di quell'unica, inseparabile e meravigliosa realtà di corpo, mente e spirito che ci troviamo a incarnare in questo fiume del divenire, in questa musica che chiamiamo vita.

Buona lettura!

Marianna Gualazzi

Pineale, la ghiandola della vita. Intervista al dottor Pierpaoli
a cura di Marianna Gualazzi

Universo PNEI
La PsicoNeuroEndocrinologia ci spiega perché l'intestino è il nostro secondo cervello
Valerio Pignatta

La danza della guarigione
Fisica quantistica e medicina, tra spirito e materia
Erica Francesca Poli

Usare il telefonino fa male?
Ecco uno strumento che ci protegge
La Redazione

I campi elettromagnetici danneggiano la ghiandola pineale?
Luigi Maxmilian Caligiuri

Pineale: la regina del palazzo di cristallo
Barbara Goia, Giovanni Vota

La Pineale, il Sole e il Perdono. Intervista a Daniel Lumera
A cura di Lorenzo Olivieri

La meditazione aiuta a guarire L'umanizzazione delle cure oncologiche e il metodo ArmoniosaMente
Gioacchino Pagliaro

Succhi di lunga vita
La redazione

L'orologio che è dentro di te
Dalla Medicina Tradizionale Cinese l'eccezionale metodo per vivere in armonia con i ritmi naturali del corpo
Francesca Rifici

Volo antigravitazionale: fantascienza o realtà?
Marco Pizzuti

Quelle strisce bianche nel cielo
Le scie chimiche e la guerra per il controllo del clima: intervista a Gianni Lannes
a cura di Emanuele Cangini

Scienza e Conoscenza
è un marchio di proprietà di Gruppo Editoriale Macro.
www.gruppomacro.com

Ideatore del progetto
Giorgio Gustavo Rosso
(Presidente Gruppo Editoriale Macro)

Direzione Editoriale
Romina Alessandri

Direttore Responsabile
Marianna Gualazzi

Rivista curata da:
Riviste & Co.
magazine - web content - social
Via Uberti 33, Cesena FC.

Responsabile Uff. Abbonamenti
Alice Bottarelli - Tel. 0547 347627
info@scienzaeconoscenza.it

Comitato Scientifico
Fiamma Ferraro (*Medico*)
Urbano Baldari (*Medico*)
Valerio Pignatta (*Naturopata*)
Davide Fiscoletti (*Fisico*)
Luigi Maxmilian Caligiuri (*Fisico*)
Paolo Giordo (*Medico*)
Guido Paoli (*Fisico*)
Carmen Di Muro (*psicologa*)

Revisione
Emanuele Cangini
emanuelecangini7@gmail.com

Immagini
shutterstock.com - sxc.hu
istockphoto.com - pixabay.com/it/
www.morguefile.com
photopin.com

Pubblicità: Riviste & Co.
magazine - web content - social
Via Uberti 33, Cesena FC.
direzione@rivisteeco.it

Hanno collaborato a questo numero:
Walter Pierpaoli, Valerio Pignatta, Erica Francesca Poli, Luigi Maxmilian Caligiuri, Barbara Goia, Giovanni Vota, Lorenzo Olivieri, Daniel Lumera, Gioacchino Pagliaro, Francesca Rifici, Marco Pizzuti, Emanuele Cangini, Gianni Lannes

Immagine di copertina:
Shutterstock Copyright: bluebay

È vietata la riproduzione, anche parziale, dei contenuti e delle immagini pubblicate. Tutti i diritti sono riservati.
Copyright: Scienza e Conoscenza®

N. 55 gen-mar. 2016 - Autoriz. Trib. Forlì N. 21 dell'8 luglio 2002

Disclaimer

Questa rivista ha solo uno scopo informativo e non intende in alcun modo fornire consigli medici o terapeutici. Ogni decisione relativa all'inizio/cessazione/modifica nell'assunzione di preparati farmaceutici, integratori o altri trattamenti dev'essere presa solo dopo consiglio del proprio Medico curante o di medici di fiducia abilitati all'esercizio di questa professione. Né gli Autori degli articoli né l'Editore rispondono di eventuali problemi causati dal fatto di non aver seguito questa raccomandazione.

Pineale, la ghiandola della vita

L'elisir di lunga e sana vita c'è, ed è stato scoperto da un italiano:
intervista al dottor Walter Pierpaoli

Marianna Gualazzi





Universo PNEI

La PsicoNeuroEndocrinoImmunologia ci spiega perché l'intestino è il nostro secondo cervello e in che modo le varie parti del nostro corpo comunicano tra loro

Valerio Pignatta

Le scoperte scientifiche degli ultimi decenni hanno sempre più chiaramente messo in discussione il limite, evidente, dell'interpretazione esclusivamente parcellizzata della realtà. Fisica, biologia, medicina generale, neurologia e scienze ambientali hanno evidenziato che le connessioni biochimiche, fisiche e molecolari di tutti i sistemi viventi sono molto più efficaci e numerose di quello che il modello classico di alcune scienze tende ancora a utilizzare per la spiegazione dei fenomeni, sia della natura che dell'essere umano.

In principio furono i ratti e lo stress

Una rivoluzione che permette una visione più ampia e interrelata di tutti i fenomeni è per l'essere umano quella che ci viene dai lavori di Robert Ader e Nicholas Cohen che negli anni Settanta e Ottanta del Novecento coniarono il termine psiconeuroimmunologia (1) poi divenuta psiconeuroendocrinoimmunologia (PNEI).

In sostanza si tratta della convergenza di discipline scientifiche diverse quali le scienze comportamentali, le neuroscienze, l'endocrinologia e l'immunologia. Il tutto

Usare il telefonino fa male?

**Ecco uno strumento che ci protegge con efficacia
dagli effetti nocivi delle radiofrequenze**

A cura di Skudo®Wave

Il telefonino è diventato irrinunciabile, parte integrante della nostra vita tutti i giorni. Per la prima volta nella storia dell'umanità, una tecnologia consumer sarà presente sul pianeta superando il numero degli abitanti della terra. Arrivati a questo punto di diffusione è opportuno farsi delle domande sull'effettiva pericolosità dei dispositivi smartphone.

Le radiofrequenze sono cancerogene?

Una ricerca condotta da scienziati svedesi guidati da Lennart Hardell del Dipartimento di oncologia dell'ospedale universitario di Örebro (Svezia), ha calcolato che usare per più di dieci anni telefonini o apparecchi senza fili (cordless) moltiplica da tre a cinque volte e mezzo il rischio di ammalarsi di glioma, una forma di cancro al cervello. Si è ufficialmente espressa anche la IARC (Agenzia Internazionale per la Ricerca sul Cancro) che classifica le radiofrequenze come possibili cancerogene per l'uomo (classe 2B). C'è poi il caso di Innocente Marcolini, ex direttore finanziario di una multinazionale bresciana che, avendo utilizzato per anni il cellulare per motivi di lavoro, si è ammalato gravemente di tumore al trigemino (nervo dell'area della testa dove teneva il telefonino a contatto); la sentenza ha confermato il nesso causa-effetto per cui l'INAIL ha dovuto ritenerlo invalido all'80% e corrispon-

dergli una rendita. In questo caso specifico l'INAIL si è rivalsa sul datore di lavoro e sul responsabile per la sicurezza, i quali non avevano preso specifiche precauzioni sul rischio fisico generato dai campi elettromagnetici.

Cosa succede quando si accosta il cellulare al corpo?

Per comprendere il motivo delle raccomandazioni delle case produttrici di tenere il telefonino a 1-2 cm di distanza dal corpo e per valutare in cosa consista il rischio derivante dall'esposizione ai campi elettromagnetici, analizziamo gli effetti sull'organismo delle radiofrequenze e della batteria inserita all'interno dell'apparecchio (batteria che in molti cellulari non è più estraibile).

Quando utilizziamo il cellulare (ma in misura minore anche quando il telefonino è spento o in stand by), l'eccitazione della batteria viene trasmessa alla materia, cioè a tutte le componenti del telefono. L'energia della batteria per tenere il telefono attivo, unitamente all'energia che serve al telefono per agganciare la cella di un ripetitore, raggiunge un determinato valore che si trasmette sulla testa di chi sta telefonando. Il trasferimento dell'energia è dovuto in gran parte al salto quantico degli elettroni eccitati dall'emissione elettromagnetica della batteria stessa. Sono questi foto-



I campi elettromagnetici danneggiano la ghiandola pineale?

Esposizione a campi elettromagnetici ad alta frequenza ed effetti sanitari: i nuovi risultati delle ricerche scientifiche indipendenti e il ruolo della ghiandola pineale

Luigi Maximilian Caligiuri

La possibilità che l'esposizione a campi elettromagnetici non ionizzanti ad alta frequenza generi effetti biologici e sanitari nocivi è oggi una questione di primaria importanza in fisica sanitaria e in medicina in generale. L'esposizione a campi elettromagnetici (EMF) è stata associata a un'ampia varietà di effetti sanitari aventi conseguenze significative sulla salute pubblica, i più seri dei quali riguardano, ad esempio, quelli relativi ai campi a frequenze estremamente bassi (ELF) e/o a radiofrequenze (RF) e microonde (MW) e comprendono, tra l'altro, leucemia (anche di tipo infantile), tumori cerebrali e un elevato incremento del rischio di insorgenza di patologie neurodegenerative quali la malattia di Alzheimer e la sclerosi laterale amiotrofica (SLA).

Inoltre sono stati riportati casi di aumentato rischio di cancro al seno, effetti genotossici (danno al DNA e micronucleazione), forettura patologica della barriera ematoencefalica, alterazione del sistema immunitario, infiammazioni, aborti spontanei ed effetti cardiovascolari. Un'ulteriore categoria di effetti evidenziati riguarda infine disturbi del sonno per esposizioni a campi RF di bassa intensità nelle vicinanze di ripetitori WI-FI e stazioni radio base per telefonia mobile cellulare, effetti cognitivi e comportamentali a breve termine, alterazione dei tempi di reazione agli stimoli, dell'attenzione, della concentrazione ed alterata attività cerebrale (EEG).

Informazione, disinformazione e interessi economici

Le implicazioni sulla salute pubblica dell'esposizione a EMF sono, nella società contemporanea, di enorme portata a causa della sempre maggiore e capillare diffusione, specialmente tra le giovani generazioni, di apparecchi elettronici facenti uso di tecnologie di telecomunicazione senza fili ("wireless") di "vecchia" e

"nuova" generazione. Negli Stati Uniti, ad esempio, lo sviluppo delle infrastrutture di tipo wireless ha subito un'accelerazione esponenziale con circa 250.000 siti cellulari censiti nel 2008. Si stima che oggi, nel mondo, circa 2.2 miliardi di persone posseggono almeno un telefono cellulare e molti milioni in più utilizzano correntemente telefoni cordless, con una percentuale estremamente elevata in Europa e ancora più alta in Italia. Ciò determina un numero incredibilmente elevato del numero di telefonate e, soprattutto, di SMS e altri tipi di dati (Internet, email ecc.) scambiati ogni secondo da tale popolazione di utenti "wireless", con conseguenti enormi guadagni economici da parte dei costruttori delle apparecchiature e dei gestori dei servizi di radiotelecomunicazione, dando luogo così a una forte competizione, tra gli operatori del settore, nell'accaparrarsi fette sempre più consistenti di tale ricco e promettente mercato.

Non sorprende affatto, quindi, lo strategico silenzio tenuto dai principali mezzi di comunicazione sulla questione dei possibili rischi sanitari connessi all'uso di tali tecnologie o peggio l'informazione (o, per meglio dire, la disinformazione) troppo spesso "pilotata" allo scopo di scoraggiare, e a volte addirittura tentare di oscurare, i risultati scientifici indipendenti basati sul corretto equilibrio tra dato empirico, valutazione dell'utilità tecnologica e, solo in ultima analisi, ragioni economiche. D'altra parte, anche ammettendo che il rischio per la salute associato all'esposizione a campi elettromagnetici RF/MW, fosse minimo per singola esposizione di tipo cronico (ossia prolungata nel tempo), il potenziale impatto sanitario per la popolazione in generale sarebbe comunque enorme. Basti pensare, infatti, che la presenza di campi elettromagnetici è oggi ubiquitaria, "saturando" di fatto ogni ambiente esterno o abitativo del mondo industrializzato, coinvolgendo, in tal modo, sia gli utenti intenzionali sia, cosa ancora più grave, quelli cosiddetti "passivi".

PINEALE: la regina del palazzo di cristallo

**Un viaggio alla scoperta degli enzimi
prodotti dalla ghiandola pineale,
particolari sostanze in grado di
ampliare la percezione ordinaria**

Barbara Goia, Giovanni Vota



La Pineale, il Sole e il Perdono

**Secondo Daniel Lumera
la luce solare è una potente
fonte di ricarica energetica
e ci offre la possibilità di un
salto evolutivo nella coscienza
umana collettiva**



Lorenzo Olivieri

Doce, formatore internazionale, scrittore e conferenziere, Daniel Lumera dirige la Fondazione MyLifeDesign ed è il presidente della International School of Forgiveness. La sua esperienza e le sue ricerche hanno dato vita al modello “Life Design”, ovvero “il disegno consapevole della propria vita”, un percorso formativo diventato sistematico grazie a un lavoro d'équipe di ricerca decennale. Attualmente impegnato nella divulgazione di una cultura del perdono – inteso come abilità di vita e sociale in una dimensione integrata che esprima i valori della cooperazione, della responsabilità, della felicità e della pace – in passato si è dedicato allo studio del rapporto tra essere umano, sole e coscienza collettiva, sempre in una dimensione di crescita personale e globale. In questa meravigliosa intervista Daniel ci spiega come sole, ghiandola pineale, coscienza e perdono siano intimamente collegati e come lavorare su di essi sia fondamentale per evolvere, come individui e come specie.

La melatonina, sostanza prodotta dalla ghiandola pineale, agisce sulla regolazione del ciclo sonno-veglia e sulla nostra salute globale, inoltre la sua produzione viene influenzata dall'esposizione al sole. Come le frequenze della luce solare possono migliorare il benessere del corpo fisico, l'energia vitale, le emozioni e i pensieri?

Per comprendere l'interessante relazione tra ghiandola pineale, luce solare e stati di coscienza bisogna esplorare l'intima relazione che esiste tra il comportamento del sole e il mondo interiore di ogni individuo. L'attività sola-

re è capace di influenzare potentemente il nostro sistema percettivo, cognitivo e comportamentale, giungendo ad alterare gli stati di coscienza che viviamo, proprio come accade durante l'assunzione di sostanze psicotrope.

Le tempeste solari influenzano non solo la nostra tecnologia, ma anche la nostra biologia: lo scienziato e biofisico tedesco Dieter Broers ha spiegato che possono alterare tutte le risposte psico-fisiologiche (piano mentale-emotivo-fisico) e quindi anche il nostro comportamento, dato che agiscono sul sistema nervoso centrale e su tutte le attività del cervello. Quando vengono alterati i campi elettromagnetici che circondano e compenetrano gli esseri umani, si possono verificare cambi repentini di umore, irritabilità, nervosismo, ansia, ma anche risposte più gravi come tremore, esaurimento, mal di testa, problemi di memoria, palpitazioni, fino a giungere, quando le distorsioni sono molto potenti, a stati di coscienza simili a quelli causati da potenti allucinogeni o da esperienze mistiche.

Negli ultimi anni sempre più scienziati hanno sviluppato ricerche sulla relazione tra le alterazioni del campo magnetico della terra provocate dalle tempeste solari e l'influenza di questi fenomeni sulla nostra percezione della realtà, a cominciare dalla cognizione di tempo/spazio (il tempo si dilata o si accorcia, cambia la percezione dello spazio ecc.).

La luce solare contiene delle informazioni che possono modificare la materia, l'energia vitale, le emozioni, il campo mentale e la coscienza. Durante una forte tempesta solare queste informazioni arrivano in una quantità molto più elevata, capace anche di accelerare un cambiamento nella coscienza collettiva, oltre che in quella individuale. L'energia fotonica è capace di purificare e innalzare le frequenze delle nostre cellule, delle emozioni e

Scienza e Conoscenza è anche sui Social!

**Seguici
anche tu
su Facebook!
Siamo già
70.000
persone**



Oppure su



Gli articoli più letti on line degli ultimi mesi

BUDDHISMO, FISICA QUANTISTICA E GUARIGIONE

La rottura dell'armonia tra macrocosmo universale e microcosmo individuale è all'origine della malattia

LA FISICA QUANTISTICA SPIEGATA IN MODO SEMPLICE: L'ENTANGLEMENT

INTESTINO ED EMOZIONI

Scopri come le emozioni sono alla base dei più comuni disturbi intestinali

QUARTA DIMENSIONE: COS'È DAVVERO?

Spiegata in modo semplice, la quarta dimensione ci fa capire come il tempo scorre

CHE COS'È LA SCRITERAPIA®?

Scopri questa terapia psicologica su basi quantistiche

SAI CHE COS'È L'ALIMENTAZIONE MORFOFISIOLOGICA?

Scopri cosa significa mangiare in accordo con la fisiologia del nostro organismo

COSA SONO I NUMERI PRIMI?

Dal matematico e filosofo Euclide fino alla non ancora risolta Congettura dei numeri primi: un curioso viaggio nel favoloso mondo della matematica

PERDERE PESO CON L'ERBA DI GRANO

Scopri perché l'erba di grano è utile per perdere peso e mantenersi in salute

TUMORE AL SENO: UNA VALIDA ALTERNATIVA DIAGNOSTICA ALLA MAMMOGRAFIA

DOBI Comfortscan è un innovativo strumento per la diagnosi precoce del tumore alla mammella che evita i fastidi della mammografia

VEGETARIANO O VEGANO?

I germogli sono la tua miglior fonte di proteine!

Scopri tutti su:

www.scienzaeconoscenza.it/classifica_articoli.php

La meditazione aiuta a guarire

L'umanizzazione delle cure oncologiche e il metodo "ArmoniosaMente"

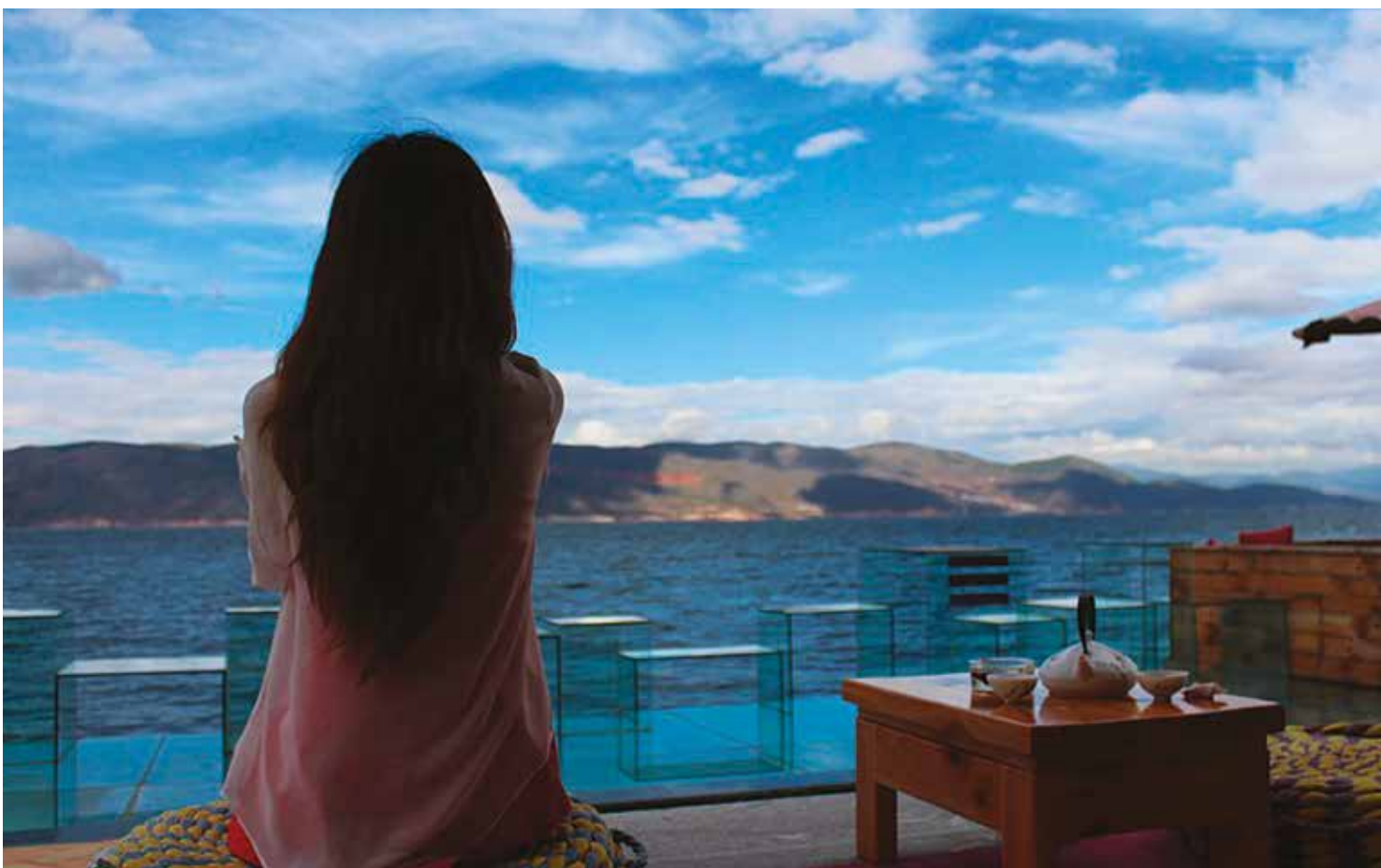
Gioacchino Pagliaro

In questi ultimi decenni la concezione dell'uomo in ambito sanitario si è profondamente modificata. Se in passato l'essere umano era considerato un soggetto passivo, un oggetto della cura, oggi è ritenuto un fruitore di servizi da informare e coinvolgere. Negli ultimi anni, diversi fattori hanno contribuito ad alimentare questo interessante cambiamento e due in particolare si sono rivelati determinanti. Il primo è costituito da una critica sempre più forte alla "cultura organizzativa" delle Aziende Sanitarie che, nell'intento di riorganizzare le attività cliniche in modo efficace ed efficiente, ha finito per produrre percorsi terapeutici rigidi e standardizzati, coerenti con una visione protocollare ma distanti dalle necessità e dai bisogni espressi dai pazienti. Emblematico e paradossale è il fatto che la definizione dei percorsi terapeutici, che doveva favorire l'umanizzazione dell'in-

tervento, finiva per disumanizzarlo, conferendo più importanza alle procedure, alle esigenze economiche che alla comunicazione e alla relazione con il paziente e con i suoi familiari. In tal modo si ignorava così il fatto che la comunicazione e la relazione rappresentano i costituenti fondamentali della tanta evocata centralità del paziente. Il secondo fattore corrisponde alla necessità di ricomporre il sapere sanitario, facendolo uscire dalla logica della frammentazione disciplinare iper-specialistica e da quella della "riparazione meccanica" della parte malata.

Una revisione dei concetti di salute e malattia

Come accennavo, tale cambiamento ha permesso un passaggio importante anche nella rappresentazione del concetto di salute e di malattia.



La danza della guarigione

Fisica quantistica e medicina,
tra spirito e materia

Erica Francesca Poli

Oggi le scienze di frontiera, le neuroscienze e la fisica quantistica, ci conducono a riaffermare il principio antico per il quale noi siamo un campo energetico emotivo, che si manifesta per mezzo di un corpo. Stiamo prendendo sempre più coscienza che questo stato energetico ed emotivo è oggettivo e interagisce a un livello profondo con la rete in cui siamo immersi, un ecosistema che arriva sino all'Universo e oltre.

Lo stato energetico emotivo necessita sempre più di essere considerato per comprendere realmente chi siamo e come funzioniamo, come ci ammaliamo e come guariamo.

Noi medici abbiamo dedicato finora il nostro impegno a studiare sistematicamente la materia di cui siamo composti; ora giunge il tempo di studiare sistematicamente l'energia di cui siamo fatti e le vie di integrazione della nostra parte materiale con la nostra parte energetica.

Una materia che si muove, vibra e danza

I fisici moderni hanno rappresentato la materia non come passiva e inerte, ma come in una danza e in uno stato di vibrazione continui, le cui figure ritmiche sono determinate dalle strutture atomiche, molecolari e nucleari. Ed è così che anche i mistici orientali e gli uomini che hanno tramandato i Veda parlano del mondo materiale, un universo che dev'essere afferrato nella sua dinamicità, mentre si muove, vibra e danza.

Oggi è stato dimostrato che molti fenomeni biologici possono essere spiegati solo con le leggi della fisica quantistica

.....



La natura è sempre in equilibrio dinamico, non statico e per i fisici moderni la danza di Shiva è la danza della materia subatomica, un processo infinito di creazione e distruzione. La metafora della danza cosmica unifica antica mitologia, religione e fisica.

Neuro-quantistica e guarigione

La guarigione è letteralmente il riallineamento con questa danza: allora l'ordine implicito, che tutto informa, torna a essere percepito e, quando siamo allineati con il campo, immagini, informazioni e consapevolezza giungono e si palesano come concrete possibilità di coscienza lucida immediata.

Questo è il salto quantico istantaneo che avviene per irradiazione o autoirradiazione e trasporta su altri piani di energia e di coscienza. Le conferme sperimentali supportano sempre di più la nozione fisico-quantistica di "Campo Unificato di Informazione", elegante e novella modalità di definizione dell'Inconscio Collettivo di Jung e oggi comincia a svilupparsi la Neuro-Quantistica, ricerca interdisciplinare integrata sul ruolo che la nostra mente ha nel relazionarsi al Campo Unificato di Informazione. Essere coscienti a livello del campo equivarrebbe a essere in comunicazione istantanea con tutto e con tutti, di fatto con tutta l'informazione contenuta nell'Universo a tutti i livelli. È così che empatia, neu-



Succhi di lunga vita

Mai più senza succhi ed estratti freschi: finalmente stare bene è facile!

A cura di Sigur Salute

Non credo che qualcuno di noi smetta mai di pensare a se stesso come a una persona giovane: il tempo passa ma se ci sentiamo in forma e pieni di energia, il suo scorrere ha un effetto totalmente diverso, molto meno difficile da sopportare.

Gli anni aumentano ma il vero problema nasce quando dimentichiamo di prenderci cura di noi stessi, costantemente stressati da impegni e responsabilità, sempre di corsa in un mondo che ci vorrebbe ancora più veloci. Le nostre energie diminuiscono, così come la voglia di fare ed è in quel momento che ci rendiamo conto di sentirci “più vecchi”.

Fermare l'invecchiamento non si può. Rallentarlo, sì!

Uno stile di vita sano e qualche suggerimento mirato possono realmente fare la differenza.

A questo proposito, una delle migliori abitudini da conquistare è quella di mangiare frutta e verdura fresche, biologiche e di stagione tutti i giorni: dalle cinque alle sette porzioni durante l'arco della giornata, anche se le attuali ricerche scientifiche alzano la media ad almeno dieci. Mangiare così tanta frutta e verdura può risultare difficoltoso, ma una soluzione c'è: berla!

Succhi estratti a freddo: un pieno di vitamine, minerali, enzimi e acqua buona

Cherie Calbom, famosa nutrizionista americana, nel suo ultimo libro *Detox completo con succhi freschi*, ci spiega nei dettagli perché bere succhi fa bene.

«Il succo fresco contiene una quantità di nutrienti che danno energia, salute e resistenza alle malattie. Il succo apporta all'organismo acqua, aminoacidi facilmente assimilabili e carboidrati, più una vera e propria montagna di vitamine, minerali, oligoelementi, enzimi, antiossidanti, fitonutrienti, biofotoni e fibra solubile. Gli scienziati stanno dimostrando che i fitonutrienti delle piante potrebbero essere per la salute ancora più importanti delle vitamine e dei minerali. Senza tutte queste sostanze vitali, presenti soprattutto nella verdura e nella frutta, il nostro sistema immunitario si indebolisce, lasciandoci

esposti a disturbi di vario genere, a spossatezza persistente e al rischio di ammalarci seriamente.

Dato che i succhi freschi sono vere e proprie miniere di antiossidanti, che si legano alle tossine e le eliminano, impedendo loro di danneggiare le cellule, sono contemporaneamente un modo per cominciare delicatamente a disintossicare tutto il sistema. L'apparato digerente non spreca energia per demolire i succhi e quindi può impiegarla per disintossicare l'organismo, riparare i tessuti danneggiati e promuovere la salute».

Succhi freschi e succhi industriali

«I succhi industriali – continua la Calbom – non importa se in lattina, in bottiglia o surgelati, hanno un difetto: durante la preparazione hanno perso la maggior parte dei loro nutrienti, enzimi e biofotoni, quindi non riescono a ridare vitalità all'organismo. In sostanza, non possiamo considerarli alimenti vivi.

Probabilmente l'argomento più convincente a sostegno dei succhi è che rappresentano il sistema più sicuro di assumere vitamine e minerali, un sistema ancora migliore che mangiare ortaggi interi, perché il succo ci mette a disposizione gli stessi nutrienti in una forma estremamente assimilabile. Cominciando il vostro viaggio verso una salute di ferro, dunque, consumate tanti alimenti integrali, dei quali almeno il 50-75% crudi. Bevete molta acqua. Ma soprattutto preparate tanti succhi quasi ogni giorno della settimana».

Perché scegliere i succhi estratti a freddo?

I succhi vivi di frutta e i succhi di verdura sono carburante per l'organismo: una vera e propria carica di intensa energia. Il loro maggior vantaggio è quello di essere digeriti in pochissimo tempo: un estratto mediamente richiede 3 minuti per essere digerito. A differenza del cibo solido, che impiega ore per essere assimilato (frutta e verdura biologiche circa una mezz'ora), con i succhi freschi il nutrimento arriva direttamente nello stomaco, sottoforma di acqua vitalizzata. I nutrienti sono subito a



Francesca Rifici

L'OROLOGIO che è dentro di te

**Dalla Medicina Tradizionale Cinese l'eccezionale metodo
per vivere in armonia con i ritmi naturali del corpo**

La vita degli uomini è scandita in maniera imperativa dal tempo, in questo momento storico più che in altri: un orologio composto di ore, minuti e secondi messi a disposizione per svolgere le tante attività della giornata. Quante volte capita di pensare: "Vorrei una giornata di 48 ore!". Succede spesso. Il tempo a nostra disposizione sembra non bastare mai.

Questo accade perché abbiamo dimenticato che esiste un orologio ben più importante di quello appeso alle pareti o di quello che portiamo al polso: è l'orologio che scandisce i ritmi della vita, della natura e del corpo stesso. Purtroppo non siamo più in grado di ascoltarne il ticchettio: il libro *L'orologio degli organi* di Li Wu spiega in maniera magistrale come tendere l'orecchio e mettersi all'ascolto di noi stessi.

Sempre di corsa

«Nel corso del XXI secolo – scrive Li Wu – l'uomo si è allontanato sempre più dal suo naturale ritmo di vita. Spesso il programma delle nostre giornate non è più stabilito dalla

naturale alternanza di giorno e notte, dal ritmo che ci viene imposto dal sole o da quello determinato dal cambio delle stagioni, ma è strutturato da una serie di obblighi e di compiti impellenti, ai quali adattare, di giorno in giorno, la nostra quotidianità. Non importa se a livello lavorativo o privato, se di giorno o di notte: bisogna essere raggiungibili e disponibili in qualsiasi momento, e possibilmente mettersi subito in moto, e di corsa. Dopotutto non c'è nulla come la lentezza per portare gli altri sull'orlo della disperazione. Ormai sono pochi i momenti in cui ci si può davvero fermare a riprendere fiato. E anche se sprecare una giornata di tanto in tanto fa bene alla psiche, i sensi di colpa cronici finiscono per annullare in fretta l'effetto rilassante. Per questo molte persone si sentono in continuazione stressate, sono sotto pressione, hanno i nervi a fior di pelle e si esauriscono. Oppure sviluppano i tipici sintomi da stress, che in seguito verranno curati con i farmaci, senza minimamente intervenire sulle cause effettive. Prima o poi la maggior parte di noi finisce per soffrire di disturbi ricorrenti del sonno, di emicrania, di problemi gastrointestinali o di perdita di energia, fino a provare sbalzi di umore di tipo depressivo. Anche se spesso sono "soltanto" disturbi

Volo antigravitazionale: fantascienza o realtà?

Dall'ornitottero di Leonardo, alla mongolfiera, alla macchina volante di Tesla e agli UFO: un affascinante viaggio nel mondo della fisica dell'(im)possibile

Marco Pizzuti

Una delle più grandi aspirazioni dell'uomo è sempre stata quella di riuscire a volare: le antiche leggende tramandate dai popoli di tutto il mondo testimoniano quanto fosse forte questo desiderio.

Il primo progetto "moderno" di una tecnologia volante venne realizzato dal genio indiscusso di Leonardo Da Vinci tra il XV e il XVI secolo. Leonardo ideò un "esoscheletro" con ali meccaniche a propulsione manuale che era in grado di trasportare un uomo in volo per qualche decina di metri. La sua invenzione è passata alla storia con il nome di "Ornitottero" e, anche se non può essere considerata una vera e propria macchina volante a causa della scarsa autonomia di volo, può sicuramente essere annoverata come un efficiente prototipo del moderno deltaplano.

Il grande limite di quest'invenzione era nell'eccessivo sforzo fisico necessario per far flettere le ali dell'Ornitottero in totale assenza di un motore, ma Leonardo sapeva perfettamente che prima o poi l'uomo sarebbe riuscito a volare e per tale ragione volle scriverlo ai posteri: «Le ali verranno! Se non per merito mio, per merito di un altro, ma l'uomo volerà. Se la pesante aquila può sostenersi volando nell'aria rarefatta, se le grosse navi possono, con l'aiuto delle vele muoversi sul mare, perché non potrebbe l'uomo, solcando l'aria con ali, signoreggiare i venti e levarsi in alto da vincitore?».

Il primo vero volo però non venne effettuato con le ali ma con il pallone di una mongolfiera nel 1783, quasi 300 anni dopo la previsione di Leonardo. Ma l'invenzione della mongolfiera non era ancora abbastanza, perché all'uomo non bastava volare appeso a un pallone, voleva padroneggiare il cielo come gli uccelli, anzi meglio!

Eppure le grandi intuizioni destinate a cambiare il mondo trovano spesso i loro principali oppositori proprio nell'establishment scientifico che per primo dovrebbe comprenderle, e più un'idea è rivoluzionaria, più incontra opposizione, poiché le forze conservatrici tendono a predominare su quelle innovatrici. Per questo motivo non può stupire se più di un secolo dopo la grande impresa che consentì all'uomo di sorvolare Parigi in mongolfiera, un illustre scienziato come Lord Kelvin (famoso fisico eletto presidente della Royal Society britannica) dichiarò pubblicamente nel 1895: «È impossibile che qualcosa più pesante dell'aria possa volare!». Episodi come questo non sono l'eccezione ma la regola, basti sapere ad esempio che nel 1879 anche Erasmus Wilson (presidente dello Stevens Institute of Technology) ebbe a dichiarare «questa invenzione dell'energia elettrica è un



Una ricostruzione dell'ornitottero di Leonardo.

fallimento totale». La storia della scienza dimostra che i suoi progressi sono dovuti al pensiero di quelle "pecore nere" che perseverano nel seguire le loro intuizioni an-

Quelle strisce bianche nel cielo

Le scie chimiche e la guerra per il controllo del clima: intervista a Gianni Lannes

Emanuele Cingini





abbonamento
elettronico PDF

UN ANNO A SOLI

15 €



abbonamento
cartaceo

UN ANNO A SOLI

25 €



COME ABBONARSI

* DIRETTAMENTE DAL SITO

www.scienzaeconoscenza.it/abbonamenti scegliendo il tipo di abbonamento e la modalità di pagamento desiderata (bollettino, bonifico; paypal, carta credito).

* CON BONIFICO BANCARIO: intestato a

Macro Società Cooperativa IBAN IT 31 I 07073 23901 004000154833- BIC ICRAITRTT0
BANCA CREDITO COOPERATIVO
FIL. CESENA FIORENUOLA
VIA L. LUCCHI 135 CESENA (FC)

* CON BOLLETTINO POSTALE: Fare il versamento su

c/c postale 10632479 intestato a Macro Soc. coop.
(indicando nome, cognome, indirizzo postale e mail)
Codice IBAN: IT 73 L 07601 13200 000010632479
(solo per bonifico postale).

Specificare sempre in CAUSALE il tipo di abbonamento scelto, da quale numero si desidera far partire l'abbonamento e l'indirizzo mail per ricevere le nostre comunicazioni.

* CARTA DI CREDITO o PAYPAL direttamente dal nostro sito www.scienzaeconoscenza.it con circuito protetto PayPal. - Codice BIC/SWIFT: ICRAITRTT0 intestato a Macro Società Cooperativa.

Se desideri maggiori informazioni su tutti i tipi di abbonamenti o acquistare i numeri arretrati scrivi a info@scienzaeconoscenza.it

Tel. 0547 347627

o visita www.scienzaeconoscenza.it

**ISCRIVITI ALLA NEWSLETTER
E RICEVI SEMPRE GRATUITAMENTE LA RIVISTA
NATURALMENTE IN SALUTE**
(inserto digitale di Salute Naturale
della rivista *Scienza e Conoscenza*)

Vai su www.scienzaeconoscenza.it/newsletter



Seguici su

