

CAPITOLO TRE  
L'ISTINTO, I CAMPANELLI DI ALLARME  
E L'INVERSIONE DELLA SCALA DEL PIACERE E DEL DOLORE

***Istinto e Campanelli d'Allarme.***

L'istinto è la spinta ad agire per inclinazione innata, senza l'intervento del ragionamento e della riflessione. Negli animali, così come nell'uomo, è una dote naturale che serve per garantire la sopravvivenza (istinto di conservazione). L'organismo umano è dotato perciò di sistemi di azione e reazione agli stimoli che riceve, che sono indispensabili per fornire sempre una risposta immediata ad eventi che dovessero mettere in pericolo la sua sopravvivenza.

Quando mangiamo qualcosa di potenzialmente dannoso per la salute, il nostro istinto, se presente e ben funzionante, ci avverte che qualcosa non va, dandoci dei segnali di disagio, di fastidio o persino di dolore, affinché ascoltando questi segnali, si possa desistere dall'azione che si sta svolgendo a danno dell'organismo. Si attivano, per così dire, dei *Campanelli di Allarme* che entrano in funzione, per esempio, dopo l'assunzione di un certo cibo (in alcuni casi con un ritardo di ore o giorni), scatenando sintomi ben precisi che vanno ascoltati, riconosciuti e presi in seria considerazione. Le reazioni allergiche ne sono un classico esempio. Bisogna però dire che i *Campanelli di Allarme* si attivano in genere in modo evidente la prima volta che si mangia o si beve qualcosa che fa male, oppure che si assume nuovamente una certa sostanza dopo che è passato tanto tempo.

Il corpo ha quindi una propria intelligenza. La capacità di ascolto attivo del corpo e dei suoi segnali di allarme si acquisisce con la pratica, con l'educazione, con la conoscenza, e migliora con la comprensione dei meccanismi fisici e mentali che accompagnano il funzionamento di tutto l'organismo.

Molte discipline olistiche e psico-corporee possono aiutare nel trovare la calma necessaria ad osservare il corpo e la mente con un certo distacco, ma il sistema VegAnic ha anche sviluppato propri percorsi educativi, percettivi e di osservazione che portano alla consapevolezza e al totale recupero del proprio istinto, sia nel campo alimentare che in altri ambiti.

Nel mondo sono centinaia di milioni le persone che soffrono di malattie correlate allo stile di vita, di cui l'alimentazione e l'esercizio fisico sono i maggiori fattori determinanti, a causa della perdita dell'istinto naturale e della incapacità acquisita di riconoscere ciò che è funzionale al proprio benessere. Lo stravolgimento dell'istinto comincia fin dalla prima infanzia con l'ignorare le reazioni avverse del bambino verso cibi sempre più innaturali, e continua fino alla vecchiaia.

***Campanelli di Allarme e inversione della scala percettiva del dolore e del piacere.***

Una volta una signora venne ad uno dei miei corsi di educazione alla salute naturale ed alimentazione VegAnic e ad un certo punto mi chiese: - *Come mai tutti i cibi che mi piacciono e verso cui sento molta attrazione sono proprio quelli che mi fanno male?*

- *Perché lei ha invertito la scala su cui sono posizionati i valori di percezione del dolore e del piacere, facendo diventare piacere ciò che dovrebbe darle disagio, fastidio o dolore* - le risposi.

Mi guardò con espressione sorpresa ed al tempo stesso interrogativa.

- *Sì, - continuai, - il dolore e il piacere sono percezioni dello stesso genere ma di grado differente.*

*Riferendoci alla sensibilità tattile, per esempio, se lei ricevesse una carezza le farebbe forse piacere, ma se ricevesse uno schiaffo le farebbe certo male. Entrambe le sensazioni derivano da contatto fisico, e cioè sono della stessa natura, ma di grado o intensità differente. Che si tratti di sensibilità tattile, visiva, acustica, gustativa e olfattiva, per ciascuna via sensitiva abbiamo una scala di percezione dello stimolo che va da un minimo ad un massimo passando attraverso vari gradi di piacere e di dolore.*

Cercando un esempio che lei potesse comprendere meglio le chiesi: - *Lei fuma, beve caffè, alcolici, latte?* -

- *Fumo un pacchetto di sigarette al giorno* - rispose.

- *Ok, parliamo di questo. Le piace fumare?*

- Certo, altrimenti non lo farei. Ammetto che non tutte le sigarette me le gusto allo stesso modo. Le migliori sono quelle che fumo dopo mangiato, dopo il caffè e alla sera davanti ad un bicchiere di vino. Quelle sigarette mi danno un piacere più intenso.

- Bene - dissi, - le piace fumare, e... mi dica, si ricorda della sua prima sigaretta?

- Sì, avevo 14 anni ed ero a scuola in prima liceo.

- E come è stata la sua prima sigaretta?

- Ah, non le dico! Ebbi subito un bruciore di gola, cominciai a tossire e mi girava la testa. Non ero abituata.

- D'accordo e dopo cosa ha fatto? Perché non ha smesso subito quando ha sentito che stava male?

- Perché all'inizio mi sono detta: ma che stupida che sono, perché faccio una cosa del genere? Come si fa a fumare questa schifezza? Poi mi sono guardata intorno e tutti i miei amici ridevano di me mentre si godevano la loro sigaretta. Così ho voluto riprovare, non volevo certo essere da meno. Ho riprovato e non è cambiato quasi nulla. Avevo sempre una forte sensazione di bruciore alla gola, poi una tosse da farmi venire male agli addominali, ed infine mi girava tutto. Allora un amico mi ha suggerito: devi insistere poi ti abitui. Mi ci è voluta una settimana, ma alla fine ce l'ho fatta, mi sono abituata. E da allora mi piace fumare.

- Sì, infatti. Lei, per l'appunto, alla fine ce l'ha fatta ad invertire la scala del dolore e del piacere. Ha insistito tanto fino a costringere il corpo ad adottare una nuova interpretazione degli stimoli, una nuova soluzione mentale di sopravvivenza. Infatti, egli ha pensato che non poteva accettare troppo a lungo di vivere con queste brutte sensazioni e, senza rendersene conto, ha chiamato in causa la mente chiedendole di fare una delle sue tipiche alchimie: invertire le carte.

Così all'inizio il corpo reagisce sempre nel senso giusto per la sopravvivenza, avvertendoti quando c'è qualcosa che non va. Il suo corpo, mentre lei fumava la sua prima sigaretta, è come se le avesse detto: attenzione, allarme rosso, agente estraneo e tossico-nocivo si sta introducendo nell'organismo. Respingere, attaccare, negare l'accesso. I campanelli o sensori di allarme hanno suonato ed il disagio fisico che provava ne erano la testimonianza tangibile.

Ma lei ha insistito la seconda, la terza, la quarta volta, fino alla settima. Quello che alla fine lei chiama "essersi abituati", io lo vedo come uno "spegnimento del sistema di allarme".

Sarebbe come se dei ladri cercando di entrare in casa sua, e trovandosi di fronte un sistema di allarme, staccassero i fili per non farlo suonare. Il fatto che l'allarme non suoni più non vuol assolutamente dire che i ladri non le stiano rubando più nulla, così come non vuol certo dire che il corpo si sia abituato e a lui non facciano più male quelle sostanze che, in primo luogo, lo avevano disturbato e stordito.

Sappiamo bene che le sostanze contenute nelle sigarette (più di 3.000) sono tutte tossiche non solo per i polmoni ma per il sangue che fluisce in tutti gli organi. Non avvertire più il disagio iniziale non significa che tali sostanze non continuino a provocare danni al pari dei ladri nell'esempio di prima.

Lei ha invertito la scala del dolore e del piacere: da allora continua a "farsi del male con piacere" mentre inizialmente reagiva con dolore al danno che stava cercando di procurarsi.

**Ignorare i segnali di allarme dell'organismo è la causa primaria dell'inversione della scala del dolore e del piacere e di conseguenza è la causa della perdita dell'istinto.**

Le persone credono di sapere che cosa a loro piace veramente, ma non hanno alcuna idea di come spesso questo piacere si sia formato.

Questo meccanismo è comunissimo e si applica in molti campi dove sono coinvolte le percezioni, dal piacere del cibo al piacere di frequentare certi amici. Si applica cioè a tutto ciò che entra dentro di noi, persino all'aria che respiriamo, e che ci provoca una sensazione. Pensi a quando è entrata in un ambiente saturo di odori sgradevoli, lei ha avvertito subito il fastidio per ciò che avrebbe definito una puzza insopportabile (campanello d'allarme attivo), ma se poi è stata costretta a restarvi per un po' di tempo, avrà notato che il fastidio diminuiva o scompariva. Ciò non significa che non ha continuato a respirare aria viziata o sostanze tossiche, ma solo che

*l'organismo, come dice lei, si è "abituato". E' un fenomeno che potremmo definire come una sorta di desensibilizzazione al dolore che può persino diventare piacere, ma mai fare del bene.*

*Bisogna osservare, inoltre, che il sistema dei campanelli d'allarme si attiva spesso la prima volta che si assume o si entra in contatto con una sostanza dannosa (tossica, innaturale o verso cui si ha una personale intolleranza). La prima sigaretta, il primo caffè, la prima volta che si è mangiato la carne, o le uova o che si è bevuto il latte di mucca, la prima volta che si è bevuto vino o birra, e via dicendo. La prima volta è importante perché lì abbiamo una reazione naturale, istintiva e non mediata dall'abitudine. E' importante perché la prima volta siamo sempre certi di avere i campanelli di allarme in funzione, mentre sappiamo che ripetendo l'esperienza essi possono spegnersi, staccarsi e non dare più alcun segnale.*

*Se le persone potessero ricordare la prima volta di tutto ciò che hanno ingerito avrebbero una consapevolezza alimentare infinitamente più grande. Purtroppo i campanelli d'allarme, e quindi l'istinto, vengono spenti o soppressi fin dalla più tenera età, perché la prima volta che si viene a contatto con certi cibi le persone sono ancora troppo piccole ed inconsapevoli per poter osservare e comprendere le proprie reazioni, anche se i loro corpi sono già pronti a reagire. Eccome se reagiscono! Ah, se solo ci fossero dei genitori ben preparati, capaci di riconoscere i segnali di allarme del corpo dei loro figli! Se ad un bambino viene somministrato del latte in polvere ed egli lo sputa fuori oppure ha una colichetta, il suo sistema di allarme funziona, ma se la mamma o il pediatra insistono pensando che "poi si abitua" è probabile che i campanelli di allarme si spegneranno. Dopodiché il bambino comincerà ad apprezzare il latte vaccino (inversione della scala del dolore e del piacere) e continuerà a bere latte anche da studente, da adolescente e magari anche da adulto, non riuscendo più a staccarsi da esso perché proverà piacere a berlo (campanelli di allarme spenti). Naturalmente se poi questo soggetto accusasse problemi di vario tipo come eccessiva produzione di muco, problemi di pelle, reflusso esofageo, osteoporosi, infertilità, obesità, tumori o quant'altro più o meno grave possa capitare, tutto ciò non verrebbe messo in relazione di causa-effetto con il latte.*

La signora rimase a bocca aperta, sorpresa di se stessa per non aver mai osservato le cose da questo punto di vista. E decise di smettere di fumare perché cominciò a dubitare della naturalità della propria percezione di piacere nel farlo e per l'acquisizione di una nuova consapevolezza che rivela come non esiste solo il piacere che fa bene ma anche un piacere che fa male. Il piacere che fa male nasce da un "dolore travestito" da piacere. Il piacere che fa male è scelto o accettato dall'individuo per ignoranza, per adattamento a modelli sociali preesistenti, per meccanismi di compensazione autolesionisti, per incapacità ad affermare la propria diversità scegliendo di non fare quello che fanno tutti e quindi per timore di non essere accettati dagli altri e di sentirsi esclusi.

### ***Un sistema di allarme a più livelli.***

Potremmo prendere una sostanza che abbia effetti dannosi sull'organismo e fare l'esempio della nicotina (tabacco), della caffeina (caffè, the, cola), dei grassi saturi (alimenti di origine animale, grassi vegetali idrogenati o tropicali, oli fritti), carne e salumi, ecc..

Quando una qualunque di queste sostanze viene in contatto con l'organismo per la prima volta, in esso si manifesterà una reazione più o meno evidente, più o meno forte, che dipenderà anche dalle quantità di sostanza assunta.

Per continuità riprendiamo l'esempio della prima sigaretta.

Come già detto, all'inizio l'organismo avrà una reazione avversa (bruciore di gola, giramento di testa, nausea, tosse). Questi sono **campanelli di allarme di primo livello**. Se si insiste ignorando questi segnali di allarme, essi si spegneranno se il corpo riuscirà a compensare il disagio invertendo la scala della percezione del dolore e del piacere. La persona avrà la sensazione di essere tornata a stare bene, di essersi abituata e di tollerare il fumo, ciò che la porterà a continuare con il vizio.

Passato del tempo, nel fumatore ormai abituale, arriverà però un momento in cui l'organismo non riuscirà più a compensare i danni con l'aiuto delle proprie difese naturali (sistema immunitario), e la persona comincerà ad avvertire nuovamente dei segnali di disagio che costituiranno ciò che io definisco i ***campanelli di allarme di secondo livello***. Il fumatore, infatti, si troverà ad avere sempre più spesso il catarro, contrarrà delle pseudo-influenze che non sono altro che stati febbrili e tossi espettoranti per combattere l'intossicazione. Sentirà affaticamento respiratorio quando sale le scale o fa sforzi, e cose di questo tipo, fino a segnali più preoccupanti di bronchiti ricorrenti. La persona ha ancora la possibilità di correre ai ripari, di ascoltare i nuovi segnali di allarme e di modificare le proprie abitudini verso comportamenti capaci di ristabilire salute e funzionalità degli organi interessati.

Se invece il fumatore, ignorerà questi nuovi segnali, essi si affievoliranno, diventeranno meno fastidiosi oppure scompariranno per un altro po' di tempo. Il corpo è riuscito ancora a trovare un'altra possibilità di compenso e a far regredire i sintomi del disagio. Magari riuscirà a farlo con l'aiuto di qualche farmaco, oppure da solo, poco importa.

Poiché le sostanze dannose del fumo continueranno ad essere introdotte nel corpo e ad agire in senso negativo, gli alveoli polmonari cominceranno a sclerotizzarsi, i vasi sanguigni perderanno elasticità, e il tutto avverrà in modo abbastanza silente, finché un giorno, con il passare del tempo e la perdita di efficienza da parte dei sistemi di compensazione, nel corpo compariranno nuovi segnali di disagio sempre più forti e gravi che definisco ***campanelli di allarme di terzo livello***. Bronchite cronica, disattivazione totale di alcuni alveoli e quindi enfisema polmonare, focolai tumorali...e via dicendo. Anche in questi casi, se si ascoltasse il grido di protesta dei propri organi forse si potrebbe ancora riuscire a fare qualcosa; ma se neanche allora si ascolta e si agisce in senso positivo, si entra in una fase degenerativa irreversibile, nella quale a poco potranno servire gli sforzi di recupero.

Il corpo appena può cerca sempre di compensare il dolore spostando il problema da qualche parte a carico di un apparato che sia in quel momento meglio in grado di sobbarcarsi il lavoro che la parte debole non riesce più a fare. Se ho dolore ad un piede, sposterò automaticamente il peso sull'altro piede per non sentirlo. Per un po' questa soluzione è utile, serve e funziona, ma alla lunga porta a contrarre maggiormente i muscoli del lato che si è caricato di più, muscoli che possono contrarsi e retrarsi fino a causare problemi articolari, dolori progressivi e paramorfismi (rotazioni e deviazioni delle ossa del bacino e delle vertebre). Il corpo rifugge il dolore anche se non potrà nascondere all'infinito se non si risolve la causa, perché esso rappresenta un sistema chiuso dal punto di vista biomeccanico (anche se energeticamente aperto), e quindi prima o poi i nodi verranno al pettine. Nella sua azione di compensazione, il corpo potrà attivare livelli di allarme che possono essere anche superiori a tre.

### ***Un altro esempio con il latte.***

Ora vediamo un altro esempio di attivazione dei campanelli d'allarme che riguarda più propriamente l'alimentazione.

Un bambino viene allattato al seno e tutto va bene. Un giorno la mamma ha un incidente e non può più allattarlo. Al bambino viene somministrato del latte artificiale. Il piccolo ha subito rigurgito, irrequietezza e poi diarrea (*campanello di allarme di primo livello*). La mamma chiama il pediatra che le dice di insistere per qualche giorno. Lei insiste ed il bambino dopo una settimana di disagio si abitua. Le feci migliorano, si tranquillizza. Ma poi nei mesi successivi, sulla pelle del viso e del petto compaiono delle macchie rosse, delle irritazioni (*campanello d'allarme di secondo livello*). Il pediatra consiglia una pomata più l'uso di un sapone allo zolfo...mentre il problema è sempre dovuto al latte artificiale. Il problema di pelle passa, "si risolve". Il bambino cresce ma ha sempre problemi di gola magari causati da reflusso gastro-esofago-laringeo, oppure si ammala facilmente di raffreddore, tonsilliti, febbre (*campanelli d'allarme di terzo livello*). Così viene curato con farmaci, all'occorrenza con antibiotici, oppure viene operato alle tonsille ed il problema della debolezza di gola è "risolto". Il bambino continua a crescere con l'abitudine di bere latte di mucca a colazione

prima di andare a scuola. Verso gli undici anni, comincia a riempirsi di foruncoli sul viso e sul corpo, e poi comincia a soffrire di allergie ai pollini (*campanelli d'allarme di quarto livello*). Il vero allergene è nel latte, ma i genitori del bambino lo ignorano. A loro hanno sempre detto che il latte è l'alimento più completo e non può far male. Ancora problemi di salute che vengono curati con farmaci e vaccinazioni.

Il bambino è ormai un adulto, ma non ha ancora rinunciato all'abitudine del latte a colazione. Dalla domestica tazza di latte e biscotti, ora è passato al "cappuccino e brioches" del bar. Lavora in ufficio, è in leggero sovrappeso, ma in fondo non sembra accusare particolari problemi di salute. Il suo intestino è regolare e le feci evacuano ogni giorno nonostante abbia adottato un'alimentazione ricca di cibi animali e povera di fibre vegetali. In realtà il suo intestino è solo apparentemente normale perché la stitichezza causata dalla mancanza di fibre viene mitigata dall'effetto irritante-lassativo del latte causato dall'intolleranza di cui il soggetto soffre senza saperlo (*campanello d'allarme silente*). Ma la cosa peggiore è che verso i 50 anni il soggetto si ammala del morbo di Parkinson<sup>1</sup> e da quel momento in poi la sua vita diventa un problema più serio (*campanello d'allarme di livello...irreversibile*).

A quel punto smettere di bere latte e mangiare latticini l'aiuterà a rallentare la malattia, ma non lo curerà definitivamente: l'organismo non è più in grado di compensare spostando il problema in un altro distretto del corpo. La malattia è arrivata al suo capolinea e si manifesta in tutta la sua cronicità. Un campanello d'allarme trascurato per 50 anni ha procurato problemi di pelle, di gola, di respirazione (bronchi/polmoni), di intestino e infine problemi neurologici gravi.

### ***Un esempio con la carne.***

Una bambina deve essere svezzata al 10° mese di vita. E' stata allattata al seno, ma ora il latte è finito e la mamma chiede al pediatra cosa deve fare. Le viene consigliato un programma alimentare a base di prodotti alimentari per l'infanzia fra cui gli omogenizzati di carne, pesce e... prosciutto (sic!), tanto per cambiare gusto (!).

La bambina costretta a mangiare carne fin da piccola, non ricorda che in quell'occasione ha avuto il rigetto e la colichetta (*campanello d'allarme di primo livello*). La mamma ha insistito perché non conosceva questo concetto e il pediatra nemmeno. La scala percettiva del dolore e del piacere è stata invertita, cosicché si è ritrovata nella prima infanzia a preferire la carne e i salumi alle verdure, e contemporaneamente a soffrire di stitichezza (*campanello d'allarme di secondo livello*). Da adolescente adora i panini col prosciutto, mangia carne almeno 4 volte a settimana e per questo soffre frequentemente di terribili mal di testa (*campanello d'allarme di terzo livello*). La storia è analoga alle altre, e lascio immaginare a voi quali altri problemi la donna abbia potuto avere durante la sua vita, prima di ammalarsi di cancro al seno, o prima di non poter avere figli per sterilità, o di morire di infarto per ischemia coronarica grave (*campanello d'allarme irreversibile e fatale*).

### ***Ma anche esempi con vegetali.***

Poiché non ne faccio una questione ideologica è bene sottolineare che il nostro istinto può essere messo alla prova anche da cibi o bevande di origine vegetale. Il meccanismo dei *campanelli d'allarme* funziona allo stesso modo.

Posso farvi esempi di bevande e cibi voluttuari. Pensate a come vi siete sentiti la prima volta che avete bevuto un caffè senza lo zucchero, una birra, del vino o un whisky. Era troppo amaro? Avete fatto una smorfia di disgusto? Avete avvertito un fuoco nello stomaco, e poi un senso di spiacevole stordimento e nausea? Vi sono comparsi degli eritemi sul viso? Ecco riconosciuti i vostri *campanelli d'allarme*. Il vostro istinto aveva colpito nel segno e vi aveva fatto provare disagio, dolore. Certo si tratta di sostanze di origine vegetale, ma non tutto ciò che è vegetale è consono alla

---

<sup>1</sup> Nel capitolo 30 di questo libro riporto uno studio condotto dall'Università di Harvard e pubblicato dall'American Journal of Epidemiology nel maggio del 2007. Lo studio mette in relazione il consumo di latte con il Morbo di Parkinson.

natura umana. Anche i funghi velenosi sono vegetali, l'erba dei prati, le cortecce degli alberi. Vegetale non equivale a commestibile. Ci sono poi una serie di cibi comuni e persino vegetali considerati un toccasana per la salute che possono indurre, in un determinato organismo, reazioni avverse più o meno gravi: fragole, grano, pane lievitato, olio d'oliva, cavoli, fave, cicerchie, lupini, altri legumi...

E per finire ci sono pure dei *campanelli d'allarme* che suonano quando assumiamo cibi idonei nel modo sbagliato (di fretta, troppo freddi, troppo caldi...) oppure prodotti o preparati nel modo sbagliato (pieni di conservanti, fritti, male associati, destrutturati industrialmente ...).

Quindi attenzione a non ignorare i vostri *campanelli d'allarme* in nessuna occasione, rispettando così l'istinto il più possibile. Il vostro organismo vi ringrazierà, donandovi anni di vita in più, in salute e benessere.

Ricordatevi che nessuno meglio di voi può sapere cosa vi dà reazioni avverse se ponete sufficiente attenzione e vi ascoltate. Scegliete un regime alimentare sano e raccomandato per tutti. Il regime VegAnic non è perfetto da potere essere seguito ciecamente, come qualunque altro sistema alimentare sia esso a base vegetale o no. Nessun tipo di alimentazione può essere scelto in modo dogmatico e assoluto. Sorvegliatevi sempre per evitare di persistere in errori alimentari soggettivi ed esercitate il vostro istinto naturale dopo averlo recuperato. Non potrete sbagliare solo se recupererete l'istinto e se ripristinerete il sistema biologico dei *campanelli d'allarme*.

### ***Attrazione per il piacere, repulsione per il dolore.***

Tutti possono comprendere come uno stato di bisogno generi il desiderio di soddisfarlo.

**La soddisfazione di un bisogno causa sempre benessere o piacere.** Pensiamo soltanto a quei pranzi matrimoniali a cui qualche volta siamo stati invitati. Mai come in quei frangenti, ad un certo punto proviamo il piacere di alzarci, muoverci e far circolare il sangue all'interno del nostro povero corpo costretto, oltre che a rimpinzarsi di cibo, a rimanere fermo per ore ed ore. E che dire di quando abbiamo necessità di andare di corpo e non possiamo farlo? Il desiderio di soddisfare le nostre esigenze fisiologiche è tale che quando poi riusciamo ad esaudirlo proviamo come minimo sollievo se non un piacere vero e proprio.

Viceversa **la repressione di un bisogno causa disagio o dolore.** Il dolore, inoltre, non sempre è fisico e a volte si manifesta sul piano psichico quando si persiste nello stare a lungo dentro energie di stagnazione, costrizione, abitudinarietà, incapacità o impossibilità di cambiamento.

Comprendere i propri bisogni e le necessità primarie diventa fondamentale nella ricerca del piacere che nella vita è alla base dell'equilibrio psichico il quale viene minato quando per troppo tempo i propri bisogni non vengono soddisfatti.

Per legge di sopravvivenza l'organismo cerca di allontanarsi da qualsiasi fonte di dolore o da qualunque cosa rappresenti per lui una minaccia. Viceversa egli è attratto da tutto ciò che gli procura piacere e benessere fisico o mentale.

In origine, attrazione e repulsione hanno sempre avuto un ruolo fondamentale nel guidare le scelte alimentari dell'uomo in direzione di una maggiore sopravvivenza. Per tutti gli altri animali, uomo compreso, la legge di attrazione e repulsione è ciò che ha permesso l'esistenza stessa dell'istinto di sopravvivenza.

Ma oggi attrazione e repulsione, soprattutto in campo alimentare assumono un significato del tutto diverso e a volte contraddittorio. Infatti, paradossalmente, ci si può sentire attratti benissimo da qualcosa che ci fa male e respinti da ciò che ci farebbe bene, cosa che è potuta avvenire solo dopo che una sovrastruttura mentale abbastanza potente si è potuta sovrapporre alle esigenze biologiche e fisiologiche dell'uomo, condizionandone la capacità di risposta sensoriale ed alterandola a volte completamente. Ciò rappresenta la causa primaria della perdita del nostro istinto animale e della capacità intrinseca di seguirlo.

### ***La mente primaria-animale e la coscienza.***

La mente umana è una struttura fatta a strati sovrapposti (come una cipolla) il cui contenuto è coordinato dal cervello che è strutturato anch'esso in modo analogo. La mente è composta perciò da una parte che potremmo definire primaria-animale (o primitiva) in cui risiede l'istinto, e da un'altra parte secondaria, creata successivamente, sede della parte cosciente dell'individuo.

La mente primaria, coordinata dai centri encefalici inferiori (sub corticali) vive di meccanismi pensati per supportare l'organismo e guidarlo nelle scelte di vita a fini di sopravvivenza. Uno strumento meno evoluto, se rapportato all'altra mente, ma di estrema precisione ed utilità per orientare l'uomo aiutandolo a "navigare in mari sconosciuti", belli e fantastici, ma che possono improvvisamente diventare ostili e pericolosi. La mente primaria è un prezioso e potente strumento di lavoro, ma le sue capacità di ragionamento riflessivo e discernimento sono pressoché uguali a zero (in realtà sono uguali a due: piacere e dolore, buono e cattivo...), un limite che però viene controbilanciato da una grande velocità di elaborazione delle risposte. Questa rapidità è ciò che tutto sommato permette di fornire maggiori garanzie di sopravvivenza in caso di necessità. Se inavvertitamente mi avvicino troppo ad un fiamma con la mano, prima ritiro istintivamente la mano e poi mi rendo conto che l'ho fatto. La mente primaria è per certe cose molto più veloce del pensiero razionale.

Una parte del cervello dell'uomo traduce ogni stimolo che riceve in risposte catalogabili in termini di positivo o negativo, e tutto ciò avviene a livello subcosciente avvalendosi dei centri nervosi encefalici che risiedono sotto la corteccia cerebrale: talamo, ipotalamo, sostanza reticolare, midollo spinale, ecc.. Immediatamente dopo, la mente secondaria, coordinata dalla corteccia cerebrale viene sempre informata di quanto sta accadendo sotto di lei, ma il suo potere di intervento immediato e sempre modulato dalla velocità di reazione della mente primaria con cui collabora.

Ritornando ai concetti di dolore e di piacere, possiamo quindi affermare che essi sono interpretazioni del nostro sistema nervoso che valuta quello che ci accade, fornendoci una risposta fisica o emozionale, grazie al confronto fra due valori di una scala binaria (positivo e negativo, bene e male, yin e yang) oppure fra due situazioni avvenute in tempi diversi (prima e dopo, presente e passato, vicino e lontano). Il linguaggio binario si applica a qualsiasi cosa possa essere paragonata con un'altra simile o della stessa natura. Il linguaggio binario è semplice ed è utilizzato da tutti gli organismi viventi che grazie a questa modalità si garantiscono la possibilità di respirare, mangiare e digerire, procreare, fuggire, attaccare, ecc..

Il linguaggio binario di piacere e dolore, per esempio, viene utilizzato dall'uomo per addestrare, domare o addestrare gli altri animali (leoni e tigri del circo, cavalli e buoi da lavoro, cani da guardia, ecc.).

Questo è stato anche il linguaggio utilizzato da Ivan Pavlov (1849-1936), padre del Behaviorismo (psicologia comportamentista), nei suoi noti esperimenti sul riflesso condizionato. Egli studiò la reazione di salivazione dei cani a cui fu dato del cibo in concomitanza dell'emissione di un segnale sonoro. Dopo aver fatto durare l'esperimento per un tempo sufficientemente lungo, egli osservò che era sufficiente attivare il segnale sonoro, senza mostrare più il cibo, per scatenare la salivazione negli animali, perché essi avevano associato nella loro mente il cibo stesso al segnale. Altri esperimenti, più cruenti, furono eseguiti dallo scienziato russo per studiare l'induzione di stati confusionali e schizofrenia nei suoi cani, ai quali veniva chiesto di riconoscere delle forme geometriche molto simili tra loro e venivano somministrate scosse elettriche quando sbagliavano la risposta. Piacere e dolore, bastone e carota... insomma, linguaggio binario.

Il sistema è semplice: se fai bene, cioè quello che voglio, avrai un premio (piacere), se non fai bene, avrai una punizione o un'assenza di premio (disagio o dolore). Poiché ogni organismo vivente ha registrato nel suo schema mentale di base che piacere = bene = sopravvivenza, mentre disagio/dolore = male = non-sopravvivenza, allora si fa leva su questo meccanismo ancestrale per ottenere quello che si vuole da lui, gratificandolo con premi (piacere) o punendolo con privazioni o

punizioni (dolore). Nel riflesso condizionato si sfruttano le proprietà associative della mente e del cervello.

### ***Adamo ed Eva nel giardino dell'Eden.***

Questo parlare di bene e di male ci porta a riflettere su quanto accadeva ai nostri progenitori dei quali si narra vivessero nel giardino dell'Eden senza che potessero cibarsi dei frutti *dell'albero della conoscenza del bene e del male*, per ordine di Dio stesso. Si narra poi che il Serpente convinse Eva a mangiare la mela proibita, frutto che poi lei a sua volta offrì ad Adamo.

La mela, che rappresenta quindi il frutto dell'albero del discernimento fra il bene ed il male, non simboleggia altro che la coscienza di sé o mente superiore, che risiede nella corteccia cerebrale e che è l'unica componente capace, per l'appunto, di distinguere il bene dal male. La Bibbia in altre parole spiega che prima l'uomo non aveva accesso a questa facoltà, non aveva una corteccia cerebrale, ma solo il cervello primitivo (cervello rettiliano) e di conseguenza non poteva sviluppare una coscienza di sé. Esso poteva reagire al bene e al male ma non averne la conoscenza (come accade ancora oggi alla stragrande maggioranza degli animali).

Con questo cervello/mente primitivo, infatti, egli poteva solo rispondere istintivamente a degli stimoli. Il Serpente insinuò che Dio non voleva che Adamo ed Eva avessero quel tipo di cervello/coscienza superiori. A livello simbolico non voleva che mangiassero la mela perché sapeva che se l'avessero fatto, a detta del Serpente, sarebbero diventati come Lui, ovvero con la coscienza di sé e la capacità di creare. L'aspetto della intervenuta coscienza di sé dopo che Adamo ed Eva mangiarono la mela proibita, viene rappresentato nel racconto biblico dal fatto che essi improvvisamente si resero conto di essere nudi (consapevolezza di sé), e per questo si nascosero quando sentirono la voce di Dio che li chiamava. Qui ci sarebbe molto da discutere sul perché Dio non volesse che l'uomo mangiasse quel frutto ma questo esula dagli scopi di questo libro.

A noi qui non interessa tanto l'aspetto teologico della questione, quanto il quesito pratico: cosa è in grado di riconoscere il bene e il male, di differenziare tra loro e di scegliere? Non certo la mente primaria che è solo in grado di reagire al bene e al male secondo meccanismi stimolo-risposta, ovvero secondo una logica binaria di bene e male. E' la Coscienza che si manifesta grazie alla nuova mente superiore che può farlo; è solo la Coscienza che è in grado di discernere fra mille sfumature di bene e di male. Ma in che modo vi riesce?

Può farlo perché la sua logica funziona grazie ad un linguaggio più evoluto rispetto a quello binario del cervello rettiliano. La Coscienza (o mente superiore), usa infatti un sistema integrato e più complesso di significati che sono retti da una logica come minimo quaternaria.

### ***Il piacere che fa bene e il piacere che fa male.***

In un sistema quaternario, ad esempio, non abbiamo semplicemente il piacere ed il dolore ma:

1. Il piacere che fa bene
2. Il piacere che fa male
3. Il dolore che fa male
4. Il dolore che fa bene

Si introducono cioè elementi di maggiore complessità e differenziazione che portano ad essere più precisi, più discriminativi e quindi più intelligenti nelle risposte da dare alle diverse situazioni.

Per esempio, se avvertiamo sete significa che abbiamo bisogno di liquidi e pertanto bere dell'acqua fresca e pura ci darà piacere e sarà un *piacere che fa bene*, in quanto tale bisogno, quando viene soddisfatto, permetterà all'organismo di ristabilire un equilibrio idro-salino alla base del suo benessere fisiologico.



Ma se il livello di disidratazione fosse avanzato, in una persona che supponiamo si sia persa nel deserto, ed ella fosse spinta ad agire con logica binaria, probabilmente giunto in oasi si butterebbe nella prima pozza d'acqua che vedrebbe e si metterebbe a bere a più non posso perché ciò gli darebbe piacere nel soddisfare il suo bisogno immediato; ma alla fine starebbe molto male perché in fasi avanzate di disidratazione i liquidi vanno somministrati a piccole dosi, così come si deve fare con il cibo dopo un digiuno prolungato quando si riprende a mangiare. A volte, bruciando le tappe si rischia persino la morte. In questo caso **potremmo definire il piacere che fa male come una soluzione errata ad un bisogno reale.**

Analogamente, se mentre eseguo degli esercizi posturali avverto il disagio-dolore dello stiramento muscolare, se sento fatica durante un allenamento sportivo, o ancora, se il massaggiatore affonda energicamente le sue mani nella mia schiena facendomi sentire le mie dolorose rigidità, questi sarebbero tutti un *dolore che fa bene*, perché questi dolori, invece di costituire minaccia per la sopravvivenza, promuovono una salute migliore ed una più alta qualità della vita. Quindi si tratta di dolori che posso accettare.

Se invece mi dessi una martellata sul pollice nel tentativo di fissare un chiodo al muro, o se mi tagliassi un dito con il coltello sbucciando un frutto, oppure ancora se cadessi durante il lavoro e mi fratturassi un braccio, questo mi procurerebbe un dolore "fine a se stesso" che potremmo definire come *un dolore che fa male*. Ovviamente da evitare.

Anche per l'alimentazione il concetto non cambia.

I dolci industriali, per esempio, in genere piacciono molto ma non è detto che facciano bene (*il piacere che fa male*) come potrebbe fare invece un frutto maturo o al limite un dolce fatto in casa con ingredienti naturali (*il piacere che fa bene*). Le verdure ad alcuni non piacciono e vengono percepite negativamente anche se il loro organismo se ne avvantaggerebbe (*il "dolore" che fa bene*). Gli additivi inutili e dannosi presenti nei cibi (es.: coloranti) inquinano l'organismo e possono generare malattie gravi come il cancro (*il dolore che fa male*).

Come si vede, la mente umana, essendo più evoluta e dotata di coscienza di sé, ha la possibilità di differenziare maggiormente e perciò di vivere ad un livello evolutivo superiore. E' importante cercare di sfruttare questa nostra capacità. Sarebbe un vero peccato non farlo!

Al di là della discutibile correttezza interpretativa che ho dato alla storia di Adamo e Eva, certamente posso confermare di avere osservato a lungo e su molte persone che ignorare i *campanelli di allarme* del corpo porta all'inversione della scala del dolore e del piacere e prima o poi alla sofferenza. Dal momento che in qualche modo i nostri progenitori hanno mangiato questa benedetta mela proibita, e che da allora siamo stati dotati di coscienza, adesso non possiamo continuare a vivere come se non fosse successo niente. Se abbiamo una coscienza allora è bene adoperarla se non vogliamo che il tutto ci si ritorca contro. Perciò possiamo cominciare con scegliere il piacere e il dolore che fanno bene, riconoscendo ed evitando quelli che fanno male.

### ***Un test per la coscienza.***

Dolore e piacere sono l'interpretazione cerebrale di input bioelettrici che danno sensazioni fisiche o emozionali di un certo tipo. Inoltre, si tratta di sensazioni dal carattere relativo e non assoluto che pertanto, entro certi limiti, assumono caratteri di soggettività.

Bisogna comprendere che in ogni caso, anche in una logica binaria pura, dolore e piacere nella loro funzione originale, non significano che il dolore è cattivo e che il piacere è buono, ma indicano più precisamente che *ciò che procura dolore è cattivo*, e che *ciò che procura piacere è buono* per l'organismo. Voglio insistere su questo concetto perché ormai lo considero un test d'intelligenza che non tutti riescono a superare. Non è il piacere che è buono in se stesso ma esso serve per guidarci e farci capire che ciò che procura piacere è buono. Viceversa non è il dolore che è cattivo

in sé, ma ci serve per indicarci ciò che è cattivo per l'organismo. La conseguenza di questo ragionamento sarebbe che avendo un mal di testa cronico, ha più senso evitare ciò che provoca il dolore (cattiva digestione, cibo sbagliato per esempio) invece di combattere il dolore di per se stesso affidandosi totalmente ed esclusivamente agli analgesici.

Come già detto, la logica binaria della mente primitiva non basta più a noi esseri umani. E' una logica superata anche se sempre utile come base per quella quaternaria della coscienza. E' per questa ragione che cercare il piacere fine a se stesso, senza discriminare fra quello che fa bene e ciò che fa male, è deleterio. Continuare ad assumere con piacere cose che ci fanno male (disagio, dolore...) è pericoloso perché desensibilizza i sensori di allarme dell'organismo mettendoli fuori uso, e oltre a danneggiare l'organismo al momento, determina la perdita dell'istinto e l'inversione della scala percettiva.

D'altra parte, fra tutte le specie viventi, solo l'uomo ha la possibilità e il vantaggio evolutivo di poter accettare il dolore che fa bene, sottoponendosi a trattamenti, esami clinici e cure a volte dolorose, nella consapevolezza di poterne trarre vantaggio per la salute. Tutti gli altri animali rifuggono qualsiasi tipo di dolore. Per contro, a parte l'uomo, tutti gli animali che vivono in natura possiedono un istinto che li spinge alla ricerca del piacere che fa bene (il loro cibo naturale), senza abbandonarsi incautamente ai piaceri che fanno male come invece è capace di fare l'uomo.

In una logica quaternaria, certamente più adatta al nostro livello evolutivo, la prospettiva cambia decisamente e l'uomo può finalmente perseguire e ritrovare il suo equilibrio, garantendosi oltre alla sopravvivenza anche la qualità della vita. Scegliere stili di vita adeguati ed applicare la consapevolezza dei *Campanelli d'Allarme* è fondamentale per ottenere tutto ciò. Ma per scegliere è necessario conoscere e comprendere come stanno le cose e come funzionano i meccanismi che regolano e determinano il nostro istinto.

### ***Come si riconoscono i campanelli d'allarme?***

Riconoscere un Campanello d'Allarme è semplice per coloro che sono educati all'ascolto dei segnali del corpo. Bisogna innanzitutto avere la consapevolezza che una reazione avversa può manifestarsi in un distretto del corpo anche diverso da quello in cui ci si aspetterebbe che lo facesse. Se per esempio si beve del latte e dopo poco tempo si ha una colica intestinale con diarrea, è abbastanza facile che la persona attribuisca la reazione avversa al latte. Se però si beve del latte e dopo 3 ore insorge un forte mal di testa, non è così scontato che la persona attribuisca proprio al latte la causa del suo malessere, dato che nel frattempo la persona può aver mangiato o fatto altre cose e che la testa di solito non viene considerata un bersaglio dell'indigestione. Se poi una persona bevendo il latte al mattino, la notte successiva soffre di crampi ai polpacci, beh, è ancora più difficile rendersi conto della relazione di causa ed effetto, se non si è più che educati nell'osservazione ripetuta e se non si decide di volersi sottoporre a delle controprove.

In realtà sono **3 gli elementi che possono sviare l'osservazione:**

- 1) Il fattore tempo. Quanto più la reazione avversa (disturbo) compare vicino al momento dell'assunzione del cibo, tanto più è facile individuarne la causa. Viceversa, quanto più la reazione avversa è lontana tanto più è difficile individuarne la causa.
- 2) Il fattore localizzazione. Quanto più la parte del corpo interessata dal disagio fisico che si crea in seguito all'ingestione di un determinato cibo non corrisponde alla parte del corpo che secondo noi potrebbe essere il bersaglio (per esempio lo stomaco o l'intestino), tanto più è difficile individuare la causa della reazione, e viceversa. In altre parole, se dopo aver mangiato qualcosa, la reazione avversa compare nei piedi e non nello stomaco, è chiaro che per la gran parte delle persone questo collegamento fra causa ed effetto non esisterà, non sarà preso in considerazione o non verrà rilevato.

- 3) Il piano di localizzazione fisico o mentale. Se senza accorgerci, ogni volta che mangiamo una determinata cosa ci sentiamo più nervosi, depressi, irritabili o aggressivi, dato che solitamente non attribuiamo al cibo la causa del nostro stato psichico, molto probabilmente attribuiremo a qualcos'altro l'origine del disturbo, e forse decideremo di consultare uno psicologo senza mai valutare la possibilità di smettere di mangiare quel cibo.

Questo perché le persone non hanno l'idea di come funziona l'organismo, oppure ce l'hanno sbagliata.

Le sostanze tossiche presenti negli alimenti e quelle prodotte dall'organismo per reazione avversa ai cibi verso cui siamo intolleranti, entrano nel circolo sanguigno e possono raggiungere qualsiasi distretto del corpo, cervello compreso, riuscendo a produrre, in vari organi e apparati, disagi più o meno gravi che nel tempo possono diventare malattie.

L'idea che il cibo entri nella bocca, venga ingerito e digerito e poi, tolto quello che viene assorbito e che serve all'organismo, il resto venga eliminato con feci ed urine, è anch'essa un'idea errata. Sarebbe bello, ma non è così. Infatti, ci si mette un attimo ad introdurre qualcosa di estraneo o tossico nel corpo, ma poi ci può volere molto tempo per riuscire ad eliminarlo, e spesso certe sostanze indesiderate si accumulano nei tessuti per anni, invece di uscire fuori con gli scarti.

Anche l'idea di un sistema immunitario super efficiente, capace di neutralizzare qualsiasi sostanza tossica, batteri e virus, pesticidi e fertilizzanti chimici, conservanti e coloranti, è anch'essa un'idea piuttosto romantica. Sì, in parte è ciò che avviene, ma quello che pure accade è che i sistemi metabolici si saturano, si usurano, si stancano e col tempo l'efficienza diminuisce ed i problemi, soprattutto dopo i 40 anni, si manifestano tutti, senza sconti per nessuno, complice il calo di funzionamento del sistema ormonale che regola l'orologio biologico della vita e stabilisce la longevità dell'organismo.

**Il primo passo** da fare è quindi **riconoscere i campanelli d'allarme**. Per fare questo si richiede la consapevolezza dell'esistenza di questo meccanismo (che ora avete) e la voglia/capacità di essere sufficientemente attenti per coglierne il messaggio, che di solito è una reazione avversa (dolore, disagio).

**Il secondo passo**, e cosa più importante, è **ascoltare i campanelli d'allarme** e agire di conseguenza. Questo richiede un minimo di volersi bene. In alcuni casi è sufficiente la paura delle conseguenze, un'emozione sempre al servizio dell'istinto di conservazione, anche se io preferisco sempre la motivazione della consapevolezza e del piacere di stare bene a quella della paura di star male.

In alte parole, bisogna ripristinare la capacità di riconoscere i campanelli d'allarme ed essere disponibili a cogliere i primi segnali di disagio fisico/emozionale che seguono l'assunzione di un qualunque cibo.

In realtà possiamo avere segnali di allarme già alla vista del cibo. Si dice infatti, che si mangia prima di tutto con gli occhi. Guardando un cibo ed ascoltando le nostre sensazioni interne possiamo ricevere molte informazioni su quel cibo. Se vediamo della carne con un colore strano, non è necessario mangiarla per capire che è andata a male. Possiamo avere segnali di allarme anche se annusiamo il cibo. Se un alimento supera l'esame dell'olfatto, solo allora può essere messo in bocca. Analogamente se il cibo supera l'esame del gusto, può essere ingoiato. Una volta ingoiato bisogna osservare come reagisce lo stomaco (leggerezza, pesantezza, sonnolenza, acidità, bruciore, ecc.). Se l'esame dello stomaco viene superato bisogna verificare come va nell'intestino (gonfiore, dolori...) ed infine osservare le feci come escono dall'intestino crasso (odore, forma, colore, compattezza, ecc.). Insomma, per mantenere e seguire l'istinto bisogna osservare... dall'inizio alla fine. Se dalla nostra auto esce un fumo nero, se sentiamo un rumore anomalo o uno scoppiettio strano, subito capiamo che c'è qualcosa che non va e portiamo la macchina dal meccanico, perché temiamo le conseguenze. Se il nostro cane ha la diarrea una volta di troppo lo portiamo subito dal

veterinario. Se accade alla nostra macchina biologica, dovremmo quantomeno avere la stessa attenzione, per accorgerci di cosa sta accadendo e provare a fare delle modifiche per tempo e non essere così costretti ad andare dal medico.

### ***Insegnare il concetto dei campanelli di allarme a scuola.***

Come insegnante ritengo fondamentale introdurre questi concetti fondamentali di conoscenza ed educazione alla salute naturale fin dalla più tenera età. Se i bambini fossero educati ad ascoltarsi già da piccoli, se fossero istruiti a riconoscere i campanelli d'allarme ed invogliati ad agire di conseguenza, molti di loro non si ammalerebbero, non diventerebbero vittime di droga, fumo, alcool o di altre sostanze apparentemente innocue (cibi spazzatura) e rafforzerebbero la loro sana costituzione solo seguendo il proprio istinto naturale ben sviluppato.

Se anche i genitori fossero ben preparati al riguardo avremmo dei figli più sani e contenti. La mamma ben educata, deciderebbe per i suoi figli il cibo migliore da somministrare dalla nascita fino almeno ai 12 anni. Lei osserverebbe i campanelli d'allarme dei suoi bambini ed eviterebbe di insistere con quei cibi verso cui sono evidentemente intolleranti ma che per cieca fiducia nel proprio pediatra, o per ignoranza, continuano ad essere somministrati. Invece, purtroppo, **assistiamo alla proliferazione di messaggi ed informazioni assolutamente fuorvianti e finalizzati non all'ascolto attivo di se stessi ma all'ascolto compulsivo di messaggi pubblicitari e di informazioni datate o peggio viziati da interessi economici.**

### ***Cosa fare quando la scala del dolore e del piacere si è invertita da tempo?***

La domanda che il lettore a questo punto potrebbe farsi è la seguente: se i *campanelli d'allarme* sono rimasti spenti per tanti anni è ancora possibile ripristinarli? E' possibile riposizionare nuovamente la scala del dolore e del piacere in modo corretto?

Assolutamente sì. E prima si comincia a farlo e più è facile ottenere il risultato desiderato.

Per ripristinare la funzionalità dei *campanelli d'allarme* spenti bisogna *“tarare nuovamente i sensori”*. Per poterlo fare è necessario innanzitutto scegliere un regime alimentare naturale a base vegetale ben bilanciato (secondo la natura umana), che preveda l'eliminazione di carni e sottoprodotti di origine animale senza incorrere in carenze nutrizionali. E' necessario adottare una dieta capace di apportare le necessarie quantità di carboidrati, proteine e grassi, garantendo ricchezza di vitamine, enzimi e sali minerali. Inoltre è necessario impostare la propria alimentazione quotidiana evitando di cibarsi prevalentemente di cibi cotti, industrializzati, conservati o preparati in modo innaturale, ma avvalendosi di una grande varietà di cibi ricchi di sostanze e principi protettivi, vicini nell'aspetto alla loro forma naturale. Un'abbondanza di alimenti possibilmente biologici, ben abbinati fra loro, preparati in modo naturale, con pochi grassi saturi, senza sale aggiunto, evitando di ingannare i sensi attraverso preparazioni troppo elaborate e condite esageratamente e che siano prive di sostanze potenzialmente tossiche. Infine è necessario eliminare alcool, fumo, caffè ed altre sostanze che creano dipendenza e sono dannose per il sistema nervoso e l'organismo in generale. Insomma un regime alimentare veramente naturale.

Tutto ciò va fatto per almeno 3 mesi di seguito applicando al 100% queste indicazioni. Meglio ancora sarebbe farlo per 6 mesi. In questo periodo si potranno passare brevi momenti difficili, tipici delle crisi d'astinenza, ma allo stesso tempo il corpo avvertirà un immediato sollievo e cominceranno presto a manifestarsi reazioni positive di benessere generale e di miglioramento rispetto alle malattie in corso. In molti casi si potrà assistere a fenomeni di guarigione per alcune patologie e o disturbi.

A questo punto passati 3-6 mesi, molti campanelli di allarme saranno ripristinati (non tutti) e il cibo che prima di questo periodo risultava assolutamente buono e irrinunciabile, rientrerà fra quei cibi che non ci attrarranno più e di cui si farà a meno volentieri perché in taluni casi ci daranno disgusto, disagio o indifferenza. Dopo pochi anni potrete provare persino nausea passando davanti ad una pasticceria per l'odore di latte, burro e zucchero che non supporterete. In queste condizioni certi

dolci non saranno più la vostra ossessione. Per contro comincerete a provare piacere nel mangiare le cose che vi fanno bene.

Passato il periodo iniziale di rieducazione alimentare, se proprio lo vorrete, potrete verificare nuovamente i cibi che vi attraevano per rendervi conto delle reazioni avverse che avrà il vostro organismo. Così avrete la prova che i vostri *campanelli d'allarme* su quel cibo sono stati ripristinati. A quel punto sarete liberi di scegliere se continuare a stare bene abbandonando il cibo che non vi piace più, oppure che vi piace ancora ma di cui avete la riprova che vi fa male, o se riprendere a farvi del male ritornando alla dieta di prima. La libertà di scelta è la mia priorità, ma arrendetevi all'idea che senza consapevolezza non c'è nessuna libertà, e nessuna scelta. E la consapevolezza la si ottiene solo mettendo in pratica la conoscenza e verificandola. Bisogna precisare che normalmente i giovani faranno prima rispetto agli adulti a ripristinare i propri *campanelli d'allarme* e l'istinto naturale, ma tutti, indistintamente tutti, a qualunque età e stato di salute, trarranno benefici dall'applicazione di un regime alimentare a base vegetale ben condotto.

A questo proposito, un paio di anni fa raccolsi una testimonianza, che in modo aneddotico racconta bene come sia possibile fare cambiamenti ed ottenere grandi benefici con l'alimentazione naturale anche in età avanzata.

Piera B., mangiando di tutto con una dieta onnivora, era arrivata ad 80 anni a soffrire di molti acciacchi tra cui osteoporosi, dolori cervicali, mal di testa quotidiani, cistite, stitichezza, stanchezza, cataratta ed altre patologie più o meno gravi. Dal momento che cambiò completamente alimentazione scegliendo una dieta macrobiotica ricca di cibi vegetali e naturali, migliorò a tal punto che visse altri quindici anni in ottima salute senza nessuno di quei problemi fisici che l'affliggevano. Una "seconda vita" come lei stessa la definì. Ed oggi che ci ha lasciato a 95 anni, sono certo che se potesse vorrebbe fare sapere a tutti che cambiare alimentazione è stato per lei importante, utile ed anche bello, e le ha dato molta energia, e che vorrebbe dire un immenso grazie alla figlia Valeria che a suo tempo la spronò ad attuare il cambiamento<sup>2</sup>.

### ***Le abilità-obiettivo dell'alimentazione VegAnic.***

Quelli che seguono sono gli obiettivi che è possibile raggiungere scegliendo di adottare una alimentazione VegAnic. Considero il riuscire a raggiungere questi obiettivi delle vere e proprie abilità.

Gli obbiettivi sono:

1. **Miglioramento, mantenimento o recupero della salute** fisica (nei limiti del possibile) e del benessere mentale e spirituale.
2. **Recupero dell'istinto animale.** Si ottiene ripristinando la capacità di *riconoscimento dei Campanelli di Allarme* del corpo, utile per esercitare l'attenzione e l'ascolto attivo, riconoscere le intolleranze alimentari, distinguere i cibi che fanno bene da quelli che possono nuocere, sviluppare l'intelligenza e la consapevolezza, ed altre cose ancora.
3. **Comprensione del meccanismo di inversione della scala del dolore e del piacere.** Una preziosa conoscenza, che potrà dare nuovo impulso alla comprensione di molti fenomeni apparentemente inspiegabili del comportamento umano in molti ambiti della vita, in modo particolare nei comportamenti alimentari, per comprendere ad esempio perché piacciono proprio i cibi che fanno male.
4. **Aumento della sensibilità etica** sia nei confronti di chi soffre la fame per mancanza di cibo, sia nei confronti della sofferenza animale e del loro sfruttamento da parte dell'uomo, sia nei confronti dell'ambiente. Il passaggio da una mentalità antropocentrica ad un'etica biocentrica rappresenta la nuova frontiera evolutiva dell'uomo nuovo.

---

<sup>2</sup> Guarda la video-intervista a nonna Piera su: <http://www.youtube.com/watch?v=b5My6wGKNcc> (prima parte); <http://www.youtube.com/watch?v=Zx9hiEAtkd4> (seconda parte).

5. **Libertà e distacco dalle pulsioni alimentari incontrollate.** Questa è una abilità-obiettivo di grande importanza perché conferisce potere all'individuo e lo conduce ad un migliore equilibrio nel rapporto col cibo e con se stesso.
6. **Aumento della fertilità** e della potenza sessuale e riproduttiva maschile e femminile. Un obiettivo che per qualcuno potrà essere di grande valore, dal momento che fra i danni causati da errati stili di vita, abbiamo una crescente tendenza all'infertilità.
7. **Controllo e mantenimento del peso corporeo** entro limiti performanti ed esteticamente desiderabili. Un obiettivo caro a molti che in realtà costituisce un fattore motivante al cambiamento, ma che non può essere il solo motivo alla base della scelta *VegAnic* perché non sarebbe energeticamente sufficiente a garantire costanza e quindi risultati duraturi.

Ricevuto da: Associazione Coscienza e Salute