Vivi con gli agenti naturali

Anno 34°- 4/2018

Pubblicazione trimestrale dell'ACNIN fondata da Luigi Costacurta nel 1984

ACNIN

FELICITA' ED EQUILIBRIO

Nella dichiarazione di indipendenza degli Stati Uniti (1776) si individuano tre diritti inalienabili per tutti gli uomini: la vita, la libertà e la ricerca della felicità. Thomas Merton [1915-1968] insegnava che la felicità non è tanto questione di intensità ma di equilibrio. Il concetto di equilibrio sta alla base della Medicina Naturale L&C e della filosofia Acnin, ma non è molto valutato nella nostra cultura, che si è innamorata invece dell'intensità.

Per chi persegue l'intensità, le emozioni devono essere forti, se no non valgono molto; le avventure devono essere emozionanti; anche i litigi devono essere infuocati: se uno è allegro deve urlare e dimenarsi dalla gioia; se è triste deve piangere e disperarsi. Cinema, TV e riviste celebrano l'intensità come idolo da adorare ed esempio da imitare.

Dale Carnegie [1888-1955] paragonò la vita ad una strada ghiacciata; nel percorrerla per raggiungere le nostre mete corriamo sempre il rischio di scivolare, perdere l'equilibrio e farci male. Più cerchiamo di andare veloci, diceva Carnegie, più il rischio di perdere l'equilibrio è elevato. Quante volte abbiamo visto persone che sembravano serene e tranquille, magari anche benestanti, ammalarsi o cadere in una profonda depressione.

Dato che la vita e la libertà nella nostra società sono diritti abbastanza garantiti dallo Stato e quindi disponibili, è utile chiedersi se la nostra cultura ci aiuti nella ricerca di quegli equilibri che portano felicità, oppure se in questa ricerca essa ci ostacoli. Purtroppo la risposta è desolatamente semplice: la nostra cultura ostacola in ogni modo la ricerca dell'equilibrio e celebra invece l'intensità.

Se si guardano i film, col passare degli anni sono diventati sempre più intensi, che siano di azione, d'amore, di guerra o di situazioni comiche. Ma vale anche per la moda, la politica, lo sport, la partecipazione civica: per avere successo tutto deve essere il più possibile intenso.

Nel suo decalogo per vivere sani Lezaeta mette al punto 3 "Essere sempre sobri" e al punto 6 "Controllare le passioni". Essere sobri vuol dire non essere eccessivi, esagerati. Controllare le passioni vuol dire non lasciare che esse governino la mente. Se la società e la cultura in cui viviamo propongono la felicità come un susseguirsi di esperienze intense, un naturofilo costacurtiano dovrebbe essere più saggio e non cadere in queste pericolose lusinghe. Chi perde l'equilibrio si fa male e la felicità nasce dall'equilibrio.

Equilibrio di cosa? E come si raggiunge? L'equilibrio è sempre una via di mezzo fra due opposti, ma non deve essere statico, immobile, sempre uguale a se stesso. In natura l'equilibrio vero è dinamico, ossia oscilla fra i due opposti senza impuntarsi su una delle due metà. L'equilibrio fra estate e inverno passa attraverso una gamma sempre diversa di temperature e condizioni meteorologiche.

I vari aspetti della nostra vita, desideri personali, famiglia, lavoro, società, spiritualità, salute, finanze, ecc. devono avere priorità diverse nel tempo: in una fase della vita può essere più importante il lavoro, in un'altra la famiglia o la salute. La ricetta dell'equilibrio su questa strada ghiacciata non è affatto facile da trovare e non può essere sempre la stessa.

Facile da trovare? Certamente no. É possibile trovarla? Certamente sì. Alla portata di tutti? Alla portata di tutti coloro che sono disposti a pagarne il prezzo, ossia a mantenere una certa disciplina in merito a pensieri, parole e azioni. La chiave per avere equilibrio è osservare una adeguata autodisciplina.

Come si ottiene quindi l'equilibrio? Prendiamo ad esempio la salute del corpo, ma lo schema logico si può applicare a qualunque altro interesse della vita. Primo, non copiare gli altri, perché la loro vita non è come la nostra e ciò che va bene o male per loro non necessariamente andrà bene o male per noi. La nostra vita deve avere un solo regista, noi stessi. Secondo, osservare come il nostro corpo reagisce ai vari cibi, alle combinazioni, ecc. ed imparare cosa ci fa bene e cosa ci fa male. Terzo, non preoccuparsi delle possibili malattie: non vivere da candidati malati, ma da persone sane e attive.

Nel secondo punto entrano anche lo studio e l'interesse culturale per conoscere le leggi della natura. Nel terzo punto entrano anche l'autodiagnosi e il decalogo dell'alimentazione naturale, che non si occupa del Cosa ma del Come mangiare.

Sono tre basi; se ne possono trovare altre, ma perché uno sgabello sia stabile bastano tre gambe. Basta cominciare da queste tre e cercare l'equilibrio nelle nostre scelte alimentari.

Anche se la società ha il dovere di permettere ai cittadini di ricercare la felicità senza creare ingannevoli trappole, tutta la fatica che bisogna fare per trovarla ricade solamente sulla persona e sulle sue scelte. Non c'è un'altra via . &

INDICE

- Sigmund Freud
- Forza e coraggio
- Un libro fantastico
- Il comportamento sessuale
- Prostata ingrossata
- Infertilità e PMA
- Mestruazioni dolorose
- Il troppo stroppia
- Riproduzione e piacere
- L'evoluzione Darwiniana e la logica
- Il nostro scopo — I miei maestri
- Conferenze 2019
- Sesso, etica e società

L' ACNIN

L' Associazione Culturale Nazionale discipline Igienistiche Naturali venne fondata il 28-01-1984 con prima firma di Luigi Costacurta e non ha fini di lucro. Tutte le entrate per iscrizione, per seminari o per consigli individuali, sono usate per sostenere l'associazione. Il servizio dei consulenti è volontariato gratuito. I soci che non versano la quota annuale entro tre mesi dalla scadenza, pur restando iscritti nel Libro Soci, perdono il diritto di ricevere il notiziario e di accedere a tutti i servizi a pagamento. Il pagamento della quota annuale pone fine automaticamente alla sospensione dei servizi. In base allo statuto, il socio che voglia non far più parte dell'associazione lo deve comunicare alla segreteria, per telefono, per lettera o per email. Lo Statuto ACNIN versione 2012, è disponibile in formato PDF per i soci che ne fanno richiesta via email alla segreteria .

L'ACNIN divulga la Medicina Naturale di Lezaeta e Costacurta tramite serate divulgative aperte al pubblico e minicorsi, seminari e consigli individuali a pagamento per i soci. I libri e la terra sono venduti da ditte esterne, senza legami commerciali con l'ACNIN; la distribuzione è senza lucro.

Costituiscono insegnamenti ufficiali ACNIN solo i concetti illustrati nei libri in bibliografia, nei Quaderni, nelle risposte del CT pubblicate, nei minicorsi e nei seminari tenuti da Consulenti abilitati. Altre informazioni date dai Consulenti in occasione delle serate divulgative o in conversazioni private o pubbliche, nonché in articoli pubblicati sul Notiziario, sono da ritenersi opinione personale dell' autore. **Siti web** gestiti da terzi non rappresentano l'ACNIN anche se usano i nomi di Manuel Lezaeta Acharan e Luigi Costacurta. Gli interventi su Facebook, YouTube o altri canali informatici non sono da ritenersi posizioni ufficiali dell'Acnin, a meno che questo sia detto specificamente.

Vivi con agenti naturali

Pubblicazione trimestrale priva di pubblicità inviata gratuitamente ai soci quale organo ufficiale dell'associazione e come organo di divulgazione anche per i non iscritti. Fondata nel 1984 da Luigi Costacurta. Chiunque può fare domande al Comitato Tecnico inviando una email all'indirizzo: **ct@acnin.it** In questo caso la riposta sarà personale e riservata. Le domande e le riposte del CT date sul forum **gruppoacnin @ yahoogroups.com** sono invece da ritenersi pubbliche e potranno essere pubblicate sul notiziario a discrezione della Redazione. I soci possono inviare alla Redazione articoli, poesie, testimonianze personali, eventi locali e fotografie, per la pubblicazione. La redazione si riserva il diritto di pubblicare o meno il materiale inviato, che non sarà restituito. I soci sono tenuti ad informare la segreteria se cambiano indirizzo.

CONSULENTI

I nostri consulenti non sono Naturopati né Iridologi professionisti; sono soci che hanno sviluppato una conoscenza personale dei principi teorici e delle applicazioni pratiche delle nostre metodiche e che sono stati riconosciuti dal Comitato Tecnico abbastanza competenti per poterle insegnare agli altri soci. La loro nomina è fatta su giudizio insindacabile del Consiglio Direttivo e restano tali finché sono in regola con il versamento della quota annuale e il loro nome è pubblicato sul notiziario. Gli attestati e i diplomi rilasciati dall'Acnin non certificano nessuna competenza esterna all'Acnin.

Consulenti di 1° livello

Abilitati a fare rilievi irido-somatici e a fornire consigli individuali ai soci, oltre a quanto fatto dai consulenti di 2° livello.

Fernando Vincenti,Gallipoli. Giuseppe Mascia, Milano. Corrado Tanzi, Brianza. Renato Marini, Vicenza. Renata Filippi, Vicenza . Loredana Manfrè, Verona. Nerone Pagano, Venezia. Ida Carboniero, Vicenza. Alessandro Cioccariello, Milano. Vito Carroccio, Messina.

Consulenti di 2° livello

Abilitati a tenere seminari oltre a quanto fatto dai consulenti di 3° livello.

Cristiano Bonanni, Roma. Nicola Rosetti, Ascoli Piceno. Mariuccia Fioravanzo, Vicenza Sabrina Cicciò, Terni.

Consulenti di 3° livello

Abilitati a tenere serate divulgative e a fornire informazioni generali.

Pavel Nistor—Bologna

Capigruppo

Abilitati a organizzare serate divulgative e seminari e a illustrare quanto scritto nei testi ufficiali ACNIN (libri e Quaderni).

Vicenza: Ida Carboniero. Venezia: Nerone Pagano. Milano: Alessandro Cioccariello. Roma: Cristiano Bonanni. Ascoli Piceno: Nicola Rosetti. Messina e Catania: Vito Carroccio. Cagliari e Oristano: Anna Cabras. Terni:Sabrina Cicciò Petrollini

I NOSTRI LIBRI

*** **LA MEDICINA NATURALE ALLA PORTATA DI TUTTI** di M. Lezaeta Acharan 536 pagine.
& **L'IRIDOLOGIA** di L. Costacurta 304 pag.
*** **LA NUOVA DIETETICA** di L. Costacurta 632 pagine.
& **VIVI CON GLI AGENTI NATURALI** di L. Costacurta 484 pagine.
* **IL NOSTRO BAGNO DI VAPORE** di L. Costacurta 144 pagine.
*** **CANCRO E LEUCEMIA** di Rudolf Breuss 171 pagine.
** **PSICHE AMICA** di R. Marini 226 pagine.
** **LUCE & MATERIA** di R. Marini 244 pag.

* scaricabile da www.lezaetacostacurta.com/scarica-gratis.html
** reperibile su Internet Ed. Giorgini
*** reperibili su Internet Ed. Accademia G. Galilei—Trento.
& in fase di ristampa, non disponibile

PER ISCRIVERSI ALL' ACNIN

Per iscriversi all' associazione basta inviare via email alla segreteria, il modulo di iscrizione e copia della ricevuta del versamento di **€ 30.00** sul c/c postale a favore dell' ACNIN, Nr. **16832313.** In mancanza del modulo di iscrizione basta scrivere su un foglio qualsiasi:
- Cognome e nome, indirizzo postale completo di CAP, luogo e data di nascita
- Telefono e Email (facoltativo) - Firma sotto la seguente dichiarazione:
"*Ai sensi dell'art. 23 del DL 196/03 consento al trattamento dei miei dati personali solo per il perseguimento degli scopi statutari dell'associazione".*
La tessera arriverà per posta entro 60 giorni e avrà validità di 12 mesi.
****

Accesso area soci: **idroterapia19**

Le serate divulgative tenute a Vicenza si possono vedere via Streaming sul canale **YouTube Acnin 1984** dalle ore 20:30 alle 22:00 nelle date riportate sulla locandina pubblicata nel sito **www.acnin.it**

Sigmund Freud

Sigismund Freud nacque a Freiberg, oggi nota come Příbor, in Moravia (l'odierna Repubblica Ceca) allora parte dell'Impero Austro-Ungarico, il 5 maggio 1856. Il padre era Jacob Freud, un ebreo della Galizia, commerciante di lana. La madre era la terza moglie di Jacob. A 4 anni, si trasferì con la famiglia a Vienna.

Da giovane si appassionò allo studio della Bibbia, ma da adulto divenne ateo convinto. Nel 1873 (17 anni) ottiene la maturità e si iscrisse alla facoltà di medicina dell'Università di Vienna. Sentendosi discriminato per essere ebreo, era molto critico con i professori, il che ritardò l'ottenimento della laurea in Medicina e Chirurgia, conseguita nel marzo 1881 (25 anni). Cambiò il nome in Sigmund.

Fin da prima della laurea lavorò per sei anni nel laboratorio di zoologia diretto da Ernst von Brücke, dove conobbe il darwinismo e iniziò la sua amicizia con il dottor Josef Breuer che curava i malati con l'ipnosi. Lasciato il laboratorio di ricerca, lavorò presso l'Ospedale Generale di Vienna, curando pazienti affetti da turbe neurologiche. Questa disciplina, molto più remunerativa di quelle che curavano normali malattie del corpo, gli permise di sposare, nel 1886 (30 anni) Martha Bernays, dalla quale ebbe 6 figli.

Fu mentre lavorava in questo ospedale, nel 1884 (28 anni), che Freud cominciò gli studi sulla cocaina, sostanza allora sconosciuta. Avendo scoperto che la cocaina era utilizzata dai nativi americani come analgesico, la sperimentò su se stesso osservandone gli effetti stimolanti privi, a suo dire, di effetti collaterali. La utilizzò in alternativa alla morfina per curare il suo amico, Ernst Fleischl, che era divenuto morfinomane in seguito ad una lunga terapia contro il dolore.

Ma l'instaurarsi della dipendenza da cocaina, rivelatasi più pericolosa di quella dalla morfina, fece scoppiare un caso che costituì una macchia nella sua carriera. Nel 1885 (29 anni) ottenne la libera docenza e ciò gli assicurò facilitazioni nell'esercizio della professione medica. La notorietà e la stima dei colleghi gli permise una facile carriera accademica, sino ad ottenere la cattedra di professore ordinario all'università di Vienna.

Nel biennio 1885-86 iniziò gli studi sull'isteria e grazie ad una borsa di studio si recò a Parigi, dove conobbe Jean-Martin Charcot che, sia per i suoi metodi che per la sua forte personalità, suscitò notevole impressione sul giovane Freud. Le modalità di cura dell'isteria attraverso l' ipnosi, insegnatagli da Charcot, furono applicate da Freud dopo il rientro a Vienna, ma i risultati furono deludenti,

Il 23 settembre 1897 (41 anni) venne iniziato nella Loggia Massonica dei Figli dell'Alleanza B'nai B'rith, una associazione filantropica ebraica di Vienna.

A differenza del comune approccio medico che tendeva a sottovalutare tutte le patologie di natura psicologica in quanto non derivate da reali lesioni fisiche, Freud e altri medici cominciarono ad osservare i fenomeni isterici e nevrotici (fobie varie, tosse nervosa, anoressia) per cercare dei metodi per curarli.

Ritornato a Vienna, iniziò a collaboratore col medico Josef Breuer: questi aveva notato che l'ipnosi poteva tenere sotto controllo i sintomi isterici attraverso la suggestione. Egli scoprì che era anche possibile utilizzare il metodo come strumento per far ricordare al paziente degli episodi spiacevoli dell'infanzia poi dimenticati, ritenendo di poter così ridurre la carica emotiva connessa a questi eventi.

La prima volta in cui Freud usò il termine "psicoanalisi" fu nel 1896 (41 anni) dopo aver svolto un'esperienza di 10 anni nel settore delle psicopatologie. Continuando ad indagare le cause dell'isteria, Freud arrivò alla conclusione che alla base dei sintomi nevrotici non c'erano dei problemi organici ma un conflitto mentale, operante al di là della sfera cosciente del soggetto, ossia nell' inconscio. Da tale scoperta nacque la psicoanalisi, termine da lui coniato.

Dopo aver pubblicato l'articolo "*Morale sessuale e malattie nervose moderne*", Freud nel 1909 (53 anni) venne invitato negli Stati Uniti insieme allo psichiatra svizzero Carl Gustav Jung e all'ungherese Sándor Ferenczi. Poco dopo si aggiunse a loro Ernest Jones, giunto dall'Inghilterra. In questo contesto ebbero luce le "*Cinque conferenze sulla psicoanalisi*" di New York. In quella occasione Freud fu insignito del titolo di Dottore dalla Clark University.

Nel 1933 (77 anni) su richiesta della Società delle Nazioni venne pubblicata una discussione con Einstein sul tema: "Perché la guerra?". Freud, al contrario di Einstein, che non aveva gran stima di lui, affermò l'impossibilità della fine delle guerre, in quanto l' aggressività è radicata nell'uomo. Anche i rapporti con Jung si fecero ben presto tesi; l'aspetto centrale delle differenze teoriche risiedeva in un diverso modo di concepire la libido: mentre per Freud il motore primo della psiche è la pulsione sessuale, per Jung la libido è solo una delle pulsioni che agitano la mente umana.

Quando nel 1933 Hitler prese il potere in Germania, il nome di Freud entrò nella lista nera degli autori da eliminare. La situazione diventò seria a partire dal 1938 (82 anni), anno in cui l'Austria venne annessa al Terzo Reich. La figlia Anna fu subito arrestata dalla Gestapo.

Freud era ammalato di carcinoma alla bocca già dal 1923 (67 anni) e aveva subito due operazioni per una leucoplachia al palato, dovuta all'eccessivo fumo di sigari, ma col passare degli anni la lesione peggiorò creando metastasi ossee. Nonostante varie cure e ben 32 operazioni, alla fine dovette subire l'asportazione della mascella e l'inserimento di una protesi, che lo costrinse a lavorare quasi sempre in silenzio. Ma non smise mai di fumare: si dice che abbia fumato una scatola di sigari al giorno sino alla morte; non è chiaro invece se facesse uso di cocaina.

La perdita di un figlio e di un nipote e la continua persecuzione nazista fecero aggravare le sue condizioni di salute. Nel 1939 (83 anni) un anno dopo essersi trasferito a Londra, nonostante le cure e la radioterapia, il cancro giunse alla fase terminale: Sigmund Freud morì fra atroci sofferenze il 21 settembre 1939 all'età di 83 anni. &

FORZA E CORAGGIO

Renata Filippi

Ci sono persone che da anni seguono le conferenze che facciamo all'Acnin. Spesso raccolgo frasi come queste: "piacerebbe anche a me, dopo che ho sperimentato l'efficacia della Medicina Naturale, divulgare, parlare come fate voi, ma non sono capace; ho paura di parlare in pubblico".

Come detto più volte, nessuno di noi è medico, come non lo erano Lezaeta e Costacurta, né oratore, come non lo erano i Maestri. Allora, vi chiederete, dove sta "il trucco"?

Secondo me il motore, la spinta, è stata la passione derivata dal fatto che la cura "ha funzionato". Infatti sia Lezaeta che Costacurta sono guariti dalle loro gravi patologie, come anche tanti grandi naturopati del passato, e hanno capito (abbiamo capito mi ci metto anche io perché ho superato seri problemi) che rendendoci utili nel divulgare questi metodi naturali alla portata di tutti, sarebbe stato un modo per ringraziare chi ha permesso tutto questo.

Lezaeta e Costacurta (e prima di loro grandi Naturopati fra i quali cito il famoso Padre Kneipp) hanno aperto un grande cammino di speranza con le loro scuole, i loro libri, la loro instancabile fiducia, la loro continua dedizione alle persone sofferenti, rendendo loro la vita più piacevole e serena.

Noi abbiamo continuato, ripeto con passione, a seminare superando la difficoltà di parlare in pubblico, preparandoci, studiando, approfondendo; ma la soddisfazione è grande perché a distanza di tanti anni l'Acnin c'è ancora e mi auguro ci sarà sempre.

Quindi forza e coraggio: chi vuole continuare a seminare può cominciare, con un po' di buona volontà, la voglia di studiare bene i libri, provando su se stessi prima di tutto e poi divulgare ad altri, diventando anche oratori. Lo studio e la pratica permetteranno di acquisire sicurezza.

Cominciate con i vostri amici e parenti, consigliando le pratiche quotidiane come la frizione fredda al mattino, il bagno genitale, il cataplasma di fango, qualche giorno di semidigiuno a frutta. Vedrete che la vita cambia. Il nostro motto è un po' di sacrificio, pazienza e buona volontà. Insieme proseguiremo quel cammino di speranza che è stato aperto dai grandi Manuel Lezaeta Acharan e Luigi Costacurta.

Quando mi sento un po' delusa da chi mette in discussione il fatto che dalla malattia non si possa uscire, mi piace prendere in mano il libro "La medicina Naturale alla Portata di tutti" ed aprirlo a caso. Stasera si è aperto sulle prime pagine, ed il mio occhio è caduto su questa frase "*L'uomo nella sua ignoranza rende perfino Iddio responsabile delle sue disgrazie, dimenticando che ogni uno ha quello che si merita. Noi ci ammaliamo, non per opera di forze esterne, bensì per i nostri errori, ossia per il nostro modo sbagliato di vivere*".

Certamente e' molto forte questa espressione che Lezaeta ha usato, perché credo che poche persone accettino il fatto di essere responsabili della propria malattia, qualsiasi essa sia.

Quante persone sono disposte, nel momento che stanno per abbuffarsi, litigare, offendere, arrabbiarsi, a fermarsi e chiedersi: "ma cosa sto facendo?" Quante persone riescono a capire che questi atteggiamenti sono l'inizio di uno squilibrio fisico, mentale e spirituale?

Purtroppo solo poche persone lo fanno, e pensare che basterebbe questa semplice riflessione per evitare tanti disastri. "*Non pretendiamo di liberare il mondo dagli errori, nei quali allegramente si vive, perché ne riderebbe (il mondo) però crediamo di fare bene ai nostri simili mostrando loro gli errori di cui siamo vittime, ed insegnando a coloro che soffrono il vero cammino.*"

Ecco, in poche righe, il senso del grande libro "La Medicina Naturale alla portata di tutti" ed il senso della nostra Associazione Acnin che si occupa di divulgare la semplice verità contenuta nel libro.

Bastano questi momenti di lettura, per rasserenarmi e farmi capire che tanti anni impegnati nella divulgazione di questa verità sono stati bene impiegati, per fare del bene in primis a me stessa, ma poi anche a tanta gente. È quello che ho fatto io e lo potete fare anche voi, molti di voi, soci Acnin di lunga data. &

ASSEMBLEA ANNUALE

L'Assemblea annuale dei soci si terrà a **Vicenza, Hotel Alfa, in via Oreficeria 50, sabato 9 marzo 2019**, in prima convocazione alle ore 9:00 e in seconda convocazione **alle ore 10:00**, qualunque sia il numero dei soci presenti, per deliberare sul seguente Ordine del Giorno:

- Relazione del presidente.
- Bilancio consuntivo 2018.
- Bilancio preventivo 2019.
- Elezioni degli organi in scadenza; è permessa la delega di un solo socio, con adeguata documentazione del delegante.
- Progetti per il futuro.
- Altre eventuali.

Al termine dell'assemblea si terrà una conferenza dal titolo: **Autosufficienza Emotiva** tenuta dal Dr. Renato Marini. Sia l'assemblea che la conferenza sono aperte al pubblico; solo i soci in regola potranno votare le proposte del Direttivo ed eleggere gli organi.

Renata Filippi

Una sera mi è venuta in mente questa cosa che vi chiedo: ma sapete come è arrivato a noi il fantastico libro "*La Medicina Naturale alla portata di tutti*"? che ha avuto un sacco di riedizioni e che oggi possiamo chiamare bestseller. Non vi siete mai chiesti cosa c'entri l'Acnin, fondata dal grande Costacurta (di cui si parla fin dagli anni 70) con il cileno Lezaeta Acharan?

La storia ha molto del rocambolesco perché, andando a ritroso nel tempo, si parte da Vittorio Veneto dove nasce nel 1921 Costacurta, chiamato affettuosamente da tutti Costa; è dotato di grande intelligenza, come infatti ha dimostrato. Crescendo ricercava ogni rapporto libero, ogni attività creativa ed indipendente, trovando difficile adattarsi ad un lavoro di routine. Tanto era rivoluzionario, creativo, moderno, tanto era un po' scontroso, burbero e malinconico; ma fondamentalmente era un buono, dava il meglio di sé con vera genialità, disposto ad aiutare tutti oltre anche il possibile (così ha scritto di lui un suo allievo Doriano Dell'Anna).

Scoppia la guerra e nel 1943 nei pressi di Atene, dove era in servizio militare, venne fatto prigioniero e deportato in Polonia dove arrivò dopo un mese di viaggio disumano in un carro bestiame. Già cagionevole di salute, Costa sottoposto a pesantissimi lavori, si ammala gravemente e questo lo segnerà per tutta la vita. La fortuna vuole che gli venga offerto un lavoro alla Mercedes (sempre come prigioniero) dove le sue notevoli capacità furono notate dai dirigenti i quali lo promossero capofficina. Così assunse una posizione di privilegio, diventando un punto di riferimento per i suoi compagni di prigionia, che lui aiutava.

Al ritorno in patria il suo fisico manifestò le gravi conseguenze dei disagi subiti. Oltre ai problemi polmonari che da sempre aveva accusato, fu colpito da una forma di polinevrite diffusa alle parti superiori del tronco, che diede inizio ad una grave esperienza di malattia. Nel 1951 si trovava in Cile per lavoro (lavorava per conto di una azienda che aveva delle sedi in Cile) e qui la sua malattia degenerò, provocandogli una atrofia del nervo ottico dell'occhio sinistro che i medici cercarono invano di curare. Venne a conoscenza della Medicina Naturale di Lezaeta e con essa riuscì a bloccare la ormai cronicizzata polinevrite, riuscendo ad affrontare meglio la vita senza più l'utilizzo dei farmaci, ai quali sarebbe stato condannato.

Con le pratiche igienistiche insegnategli da Lezaeta lavorò fino all'ultimo, conservando l'uso della vista. Episodio degno di nota: riuscì anche ad ottenere il rinnovo della patente a 60 anni, grazie all'esito positivo della visita oculistica, anche se i medici avevano sentenziato che l'avrebbe persa in entrambi gli occhi.

Certo che Luigi Costacurta è stato veramente un grande. Aveva un impulso innato verso l'onestà, la giustizia, la fratellanza. Dopo aver conosciuto Lezaeta Acharan, un uomo vecchio ormai in declino, ma che conservava il suo bell'aspetto prestante, divenne suo amico e raccoglieva le sue confidenze, le storie, i racconti su Padre Taddeo che lo aveva guarito. Costacurta, bravo tecnico, disegnatore, sceneggiatore, regista, aveva studiato anatomia e conosceva il corpo umano molto bene. Si appassionò ed apprese il più possibile da Lezaeta. In Italia le sue conferenze richiamavano tantissima gente e negli anni 70 fu fra i primi a parlare in Italia di Naturopatia. Fu lui a tradurre in italiano il famoso libro di Manuel Lezaeta Acharan.

Alla domanda "Perché degli insuccessi della Medicina?" la risposta secca ed immediata dell'autore è: "perché non è capace di purificare il sangue, che è alterato in grado variabile in tutte le persone inferme". Lezaeta definisce gli ammalati infermi. Così semplice? Sì.

Premesso che la Medicina (farmaci salvavita o quant'altro) è assolutamente utile in tutti i casi di emergenza e ad essa bisogna ricorrere in caso di necessità, (qui parliamo di come prevenire i malanni), Lezaeta spiega che la Medicina allopatica: (a) non è capace di normalizzare la circolazione del sangue che si presenta più o meno alterata in tutti gli infermi, in quanto l'intestino è congestionato a causa di cattiva alimentazione, (b) difetta di mezzi per ristabilire la digestione alterata dell'infermo che invece, una volta normalizzata con le pratiche igienistiche ed una giusta alimentazione, è l'unico cammino verso una buona salute. Infatti il fattore basilare del processo digestivo è la temperatura, che dovrebbe essere sui 37°C. Più essa è elevata (38/39°), più si instaura un calore febbrile che provoca gas e vapori tossici (putrefazione) elaborando così una digestione malsana.

Domanda: come mai si instaura un calore febbrile o squilibrio termico? Risposta: Perché gli alimenti che noi solitamente ingeriamo sono così mal combinati, pesanti, indigesti, da richiedere per essere digeriti molta energia da parte dell'intestino, che in questa fase cruciale sviluppa troppo calore, mandando in putrefazione quello che abbiamo ingerito. Sappiamo che qualsiasi azione richiede energia, la quale a sua volta sviluppa calore.

Ad esempio, se spacchiamo della legna dopo un po' sviluppiamo calore. Lo stesso avviene nel nostro apparato digerente che, in questo stato di calore febbrile (squilibrio termico) produce un sangue guasto: così lo definisce Lezaeta e credo che renda bene l'idea ! Soluzione: Normalizzare, come dice Lezaeta, le funzioni di nutrizione ed eliminazione del nostro corpo, preferendo alimenti poco intossicanti come frutta e verdura, ben combinati, nonché praticare esercizio fisico come camminare all'aria aperta, possibilmente almeno mezz'ora al giorno, pratiche igienistiche (cataplasmi, bagni genitali, frizioni fredde), coltivare la gratitudine e altri esercizi scritti nel libro Psiche Amica. &

Si può rinnovare l'iscrizione annuale tramite bonifico bancario a queste coordinate: banca: **Poste Italiane.** importo: **€ 30,00 —** codice iban: **IT12 T076 0112 0000 0001 6832 313.**
intestato a: **associazione acnin**
causale: **iscrizione acnin 2018 - nome e cognome.**
Per conoscere il mese in cui scade l'iscrizione annuale basta scrivere alla segreteria: sc@acnin.it

Il comportamento sessuale

Renato Marini

Sebbene gli organi sessuali degli umani siano abbastanza simili a quelli delle scimmie antropomorfe, molto diverso è il loro comportamento sessuale. A parte le affermazioni pro-animaliste che cercano di mostrare che gli animali siano molto simili a noi, non c'è alcun serio indizio che consenta di pensare che gli animali si innamorino, siano attratti da elementi dello stesso genere (maschile o femminile), usino violenza sessuale (stupro più o meno violento), abbiano fantasie sessuali o sviluppino manie sessuali: tutte attività abbastanza comuni fra gli umani.

In altre parole, per la specie umana il sesso è una attività per lo più di natura mentale; l'attività fisica che tale azione mentale innesca non è poi molto diversa da quella che si vede negli animali. Quindi, per capire cosa sia il sesso in natura per noi umani, più che osservare il comportamento degli organi sessuali, è interessante osservare cosa accade nel cervello e ancora di più nella mente.

Dal punto di vista fisiologico, l'atto sessuale è creato da numerosi comportamenti governati da appositi ormoni (detti estrogeni) e da specifici ordini nervosi che partono dal cervello e dal cervelletto. L'ormone maschile (testosterone) viene prodotto soprattutto dai testicoli e dalle ghiandole surrenali: quello femminile (progesterone) viene prodotto soprattutto dalle ovaie e dalle surrenali. Le alterazioni agli organi riproduttivi prodotte da questi ormoni sono finalizzate alla fecondazione dell'ovulo femminile, ossia alla procreazione, ma è innegabile che l'effetto prodotto nella mente sia di gran lungo più intenso di quello prodotto nel corpo. Nell'uomo infatti l'aspetto riproduttivo ha un ruolo assai marginale, spesso trascurabile, nel comportamento sessuale.

Il piacere intenso (orgasmo) nell'uomo è strettamente correlato all'emissione del liquido seminale, ed ha quindi anche una funzione riproduttiva, oltre che quella di generare piacere mentale; nella donna invece non c'è alcuna funzione riproduttiva legata all'orgasmo, che ha quindi per lei l'unica finalità di produrre piacere. Chi vuole vedere tutto in chiave evolutiva dice che l'orgasmo nella donna esiste per convincerla ad accettare l'atto sessuale, che le causerà poi molti problemi.

Essendo prevalentemente un atto mentale, il sesso può degenerare facilmente, diventando violento, compulsivo o distruttivo. La stessa cosa accade con l'ingestione di cibo, che essendo soprattutto un piacere mentale, da indispensabile attività nutritiva può diventare una pericolosa mania distruttiva.

L'assenza della stimolazione sessuale e del relativo piacere priva l'organismo di alcuni processi fisiologici che – secondo varie ricerche statistiche – hanno conseguenze sulla salute dell'intero organismo. É stato infatti rilevato che una attività sessuale regolare ma non eccessiva produce i seguenti effetti, anche all'uomo ma soprattutto alla donna:

* minori mal di testa ed altri tipi di dolori;
* tempi minori per guarire da influenza e simili malattie;
* maggiore regolarità del ciclo mestruale;
* maggiore facilità ad addormentarsi e dormire bene;
* pelle più elastica e giovanile;
* maggiore elasticità mentale;
* maggiore calma;
* vita più lunga.

Ossia, si vive meglio e più a lungo.

É ormai assodato che l'uomo e la donna vivono l'attività sessuale in maniera talmente diversa da far sembrare assai improbabile che ci sia davvero quella reale soddisfazione reciproca che viene proposta dai film e che è sognata da tutti i giovani. Ma per quanto possa sembrare improbabile, la soddisfazione reciproca è raggiungibile, se i due la cercano; ma solo se la cercano davvero: da sola non viene.

La stessa difficoltà esiste, fra uomo e donna, per quanto riguarda la vita assieme: uomo e donna hanno aspettative così diverse che è molto improbabile che vivere assieme sia un'esperienza gradevole per entrambi. Ma lo può essere se i due lo vogliono davvero. Stare bene assieme è quindi un traguardo che si può raggiungere con l'impegno di entrambi, non un fortunato regalo del destino. Lo stesso si può dire per l'intesa sessuale.

Il piacere sessuale nell'uomo inizia dentro la sua mente, assai prima che inizi davvero l'approccio fisico: ovvero, quando l'uomo comincia a corteggiare, nella sua mente il desiderio è già ben attivo. Nella donna non c'è invece ancora nessun desiderio mentale, perché ella raramente pensa al sesso. Per cui molto spesso quando l'uomo è attivamente pronto la donna non lo è affatto.

Inoltre, una volta che la donna accetta di partecipare, la curva del piacere nell'uomo sale rapidamente, ha un picco molto breve (2-5 secondi) e poi si spegne quasi subito in quello che viene definito "periodo refrattario" durante il quale è assente ogni ulteriore desiderio sessuale, mentale e fisico. La curva della donna invece sale lentamente, resta alta a lungo, può avere più picchi successivi e scende rapidamente per spegnersi in un periodo refrattario molto più breve di quello maschile.

Visto che in natura le due curve del piacere sono così diverse, il solo modo per provare piacere reciproco è quindi parlarsi, capirsi e puntare ciascuno al bene dell'altro. Mai l'egoismo, ossia cercare il proprio piacere, porta ad un piacere reciproco. Si torna così alla considerazione fatta all'inizio: l'attività sessuale umana è soprattutto mentale, per cui è la mente che deve essere educata, anche in questo campo.

Freud, il padre della psicanalisi, vide nella frustrazione delle pulsioni sessuali la causa di tutte le turbe psichiche; la sua deduzione fu un po' troppo ristretta, ma è innegabile che l'insoddisfazione, la paura, la vergogna, il senso di colpa o di inadeguatezza o la mancanza di esperienze gradevoli nella sfera sessuale, svolgono un ruolo molto importante nella nascita di molte infelicità psicologiche. Per rimuovere queste infelicità è necessario quindi riparare quelle distorsioni mentali, spesso antiche ed inconsce.

Andando un poco oltre, c'è da chiedersi come mai "chi ha fatto il mondo" abbia creato queste diversità fra uomo e donna, che rendono la loro convivenza così complicata. La risposta non può venire dalla Scienza, che si occupa solo di ciò che accade "fra la nascita e la morte"; per trovare una risposta bisogna cercare di capire cosa ci sia prima della nascita e dopo la morte, ma quello è il campo della religione, non della scienza. &

Prostata ingrossata

articolo redazionale

L'ipertrofia prostatica benigna, comunemente conosciuta come prostata ingrossata, riguarda fino all' 80% degli uomini tra i 50 e i 70 anni. L'ingrossamento è dovuto al progressivo aumento del numero delle singole cellule che la compongono. Secondo recenti studi statistici l'aumento del giro vita, dei livelli di colesterolo e trigliceridi nel sangue, la pressione alta, la diminuzione del testosterone (l'ormone maschile), il diabete, l'obesità viscerale (pancia molto grossa), potrebbero forse essere corresponsabili dell'ingrossamento della prostata, ma le vere cause non sono ancora note.

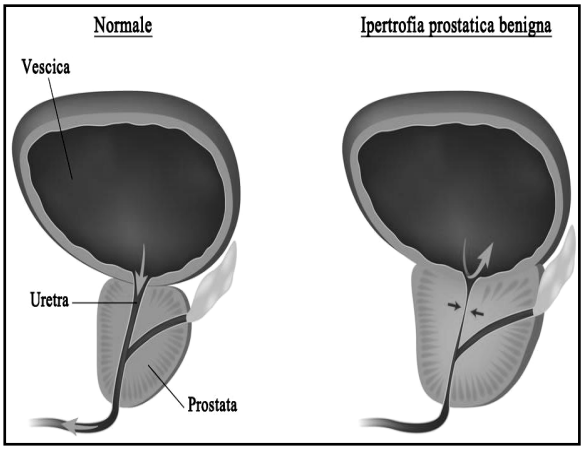
La prostata è una ghiandola fibromuscolare dell'apparato genitale maschile: durante l'infanzia è molto piccola e aumenta di volume in modo molto rapido dopo l'ingresso nella pubertà, sino a svilupparsi completamente intorno ai 25 anni. Il suo volume normale a quella età è pari alle dimensioni di una castagna. Con l'avanzare dell'età o a seguito ad infiammazioni locali, la prostata può ingrossarsi. Essendo posizionata sotto la vescica, la prostata ingrossata esercita una pressione sul collo vescicale e sull'uretra, che la attraversa, innescando anzitempo lo stimolo ad urinare e ostacolando il normale deflusso dell'urina.

Se l'aumento di volume interessa l'area più interna della prostata di solito non nasce mai un tumore, che si sviluppa invece nell'85-90% dei casi quando ad ingrossarsi è la porzione periferica della ghiandola. Tuttavia questi dati statistici non bastano a stabilire un legame certo fra le due patologie, entrambe molto frequenti e spesso coesistenti. In altre parole, come concludono gli stessi autori della ricerca, "*non possiamo per ora affermare che l'ipertrofia prostatica benigna possa trasformarsi in cancro*".

L'aumento di volume della prostata può causare vari sintomi, come: stimolo frequente a urinare; ematuria, ovvero presenza di sangue nelle urine; interruzioni durante la minzione; indebolimento del getto di urina; difficoltà iniziali alla minzione; infezione delle vie urinarie; stimolo a urinare che diventa più frequente durante la notte; difficoltà a svuotare completamente la vescica.

Se trascurata, la prostata ingrossata può causare un'alterazione della muscolatura della vescica, dal momento che la prostata ingrossata tende a comprimere l'uretra obbligando la vescica ad uno sforzo maggiore per espellere l'urina. Non solo: se la vescica non si svuota completamente, l'urina che staziona nella vescica facilita l'insorgere di infezioni locali.

In passato veniva suggerito agli uomini di mezza età di sottoporsi allo screening del PSA, perché si riteneva che questo valore fosse indice di un tumore in evoluzione. Oggi questo esame è controverso tra la comunità scientifica, perché sarebbe responsabile dell'individuazione di forme tumorali asintomatiche e a lenta progressione, incentivando così la sovradiagnosi e sottoponendo i pazienti a trattamenti inutili se non addirittura dannosi per la loro qualità di vita. Secondo il rapporto Aiom-AIRTUM, il tumore alla prostata è presente in forma latente e biologicamente non aggressiva (quindi innocua) nel 15-30% dei soggetti oltre 50 anni e nel 70% circa degli ottantenni.



Inoltre, elevati valori di questo marcatore (PSA) possono dipendere anche da fattori estranei alla neoplasia, per esempio prostatiti o agobiopsie recenti; esistono poi casi conclamati di pazienti con tumore alla prostata i cui livelli di PSA non erano elevati. La mortalità per tumore alla prostata si è ridotta sensibilmente rispetto al passato, attestandosi all'8%, contro il 19% del tumore al polmone, che resta la prima causa di morte fra gli uomini.

Si possono attenuare notevolmente i sintomi della prostata ingrossata seguendo dei piccoli accorgimenti. Evitare di bere due ore prima di andare a letto può limitare gli stimoli notturni. Non bere caffè e bevande alcoliche. Alimentazione: è consigliato ridurre il consumo di carni rosse, eliminare l'utilizzo di sale e cioccolato. Semaforo verde invece per frutta e verdura ricchi di carotenoidi, vitamina C, licopene, come i pomodori; utili sono l'aglio e la cipolla. Le erbe utili sono: *Serenoa Repens*: ricca di steroli, flavonoidi e carotenoidi, svolge un'azione spasmolitica, antinfiammatoria, antiprostatica e riduce il calo di testosterone. *Ortica Dioica*: la radice d' ortica è la parte utilizzata che interessa i rimedi per la prostata ingrossata. Ricca di steroli, polisaccaridi, tannini, lignani e lectina, svolge attività diuretica, astringente, antiprostatica e pro testosterone. *Polline*: il polline millefiori è ricco di vitamina C, di vitamine B, di acido folico, di magnesio, calcio, potassio, zinco, zolfo, carotenoidi, terpeni, flavonoidi, in particolare la rutina, svolge un'azione antinfiammatoria e antiflogistica, contrasta l'ipertrofia prostatica.

Sono indicati, perché ricchi di Omega-3 e con effetto antinfiammatorio, il pesce azzurro, la crema di riso integrale, l'olio extravergine di oliva e l'olio di riso; fra le verdure le carote, la zucca, le zucchine, il cavolo, il finocchio, la cicoria, le rape e le radici in genere. Fra la frutta scegliere di preferenza mele. Sarebbe meglio, invece, limitare (o evitare) i cibi contenenti gli Omega-6 perché agiscono come co-fattori negli stati infiammatori della prostata: fra questi le carni fresche e conservate, i salumi e gli insaccati, le uova, i fritti, i dolci e le bevande zuccherate, i formaggi grassi e le farine raffinate.

Se è inevitabile l'intervento chirurgico, è consigliabile la radioterapia. Grazie a piccolissimi tubicini è possibile arrivare nelle più periferiche diramazioni arteriose che alimentano la prostata e iniettare delle particelle, grandi come granelli di sabbia, che bloccano il rifornimento arterioso, causando una ischemia che porta alla morte delle cellule del lobo medio della prostata. Nell'arco di 12 mesi, il corpo provvederà ad eliminare queste cellule morte e la prostata si sarà ridotta di dimensione.

Uno dei vantaggi dell'intervento radiologico è che avviene senza tagli chirurgici; il secondo vantaggio è che non si effettua in anestesia generale, ma solo locale, a livello dell'ingresso nell'arteria, utilizzata come porta d'ingresso per effettuare tutto l'intervento. Per la durata, questa è in relazione all'anatomia vascolare del paziente: mediamente può richiedere 60/90 minuti e si può ritornare alla vita attiva nell'arco di 2/3 giorni. &

Infertilità e PMA

Articolo redazionale

Quando una donna che lo vorrebbe non riesce a restare incinta si parla di infertilità, che è una condizione modificabile; si parla di sterilità quando l'incapacità risulta irreversibile. Le donne che pur volendolo non riescono a restare incinte sono il 12% negli USA, il 15% in Italia.

Le cause dell'infertilità, maschile e femminile, sono varie: strutturali (organi malfatti), funzionali (processi biochimici non corretti) o psicologiche (blocchi emotivi inconsci). Circa il 33% dei casi negli USA e il 20% in Italia è di natura psicologica; si parla allora impropriamente di *infertilità senza causa*.

In genere i difetti strutturali sono raramente correggibili e quelli funzionali sono di difficile risoluzione se si usano farmaci. Maggiore successo hanno i metodi che si rifanno alla medicina naturale e che puntano ad una generale disintossicazione e rivitalizzazione dell'organismo nel suo complesso. Il problema dell'infertilità aumenta se la donna non ha ancora partorito dopo i 35 anni di età; in questi casi la percentuale aumenta del 30%, ossia arriva quasi al 20% del totale delle donne in quella fascia di età; ciò significa che l'80% delle donne oltre i 35 anni riesce a restare incinta normalmente.

Quando una donna non riesce a restare incinta, molto facilmente i medici rinunciano a cercare di risolvere l'infertilità con metodi naturali e suggeriscono una via chirurgica alternativa a quella naturale. Per ottenere questo risultato si cerca di aggirare l'impossibilità naturale ad avere un figlio ricorrendo alla fecondazione assistita, detta PMA, Procreazione Medicalmente Assistita; essa consiste nell'estrarre un ovulo femminile, fecondarlo in laboratorio con seme maschile e poi inserirlo di nuovo nell'utero della donna, dove prosegue il suo sviluppo fino alla nascita. Il tasso di successo di questa procedura varia dal 11-% al 39% a seconda di numerosi fattori personali, ossia relativi alla salute generale della donna.

Il seme maschile può essere del marito (si dice fecondazione omologa) oppure di un donatore sconosciuto (viene detta fecondazione eterologa); la scelta omologa è senza dubbio preferibile e preferita, quando è possibile. Esistono comunque delle Banche del Seme per i casi di sterilità del marito.

In Italia si impiantano fino a tre ovuli fecondati nello stesso tempo, creando così un'alta probabilità di parti gemellari: Secondo i dati pubblicati dal registro nazionale PMA, nel 2011 è stato trasferito un solo embrione nel 20% dei casi; due embrioni nel 41% dei casi; tre nel 35% e quattro nel 4% dei casi. Delle 10.735 gravidanze PMA monitorate il 19 % è stato gemellare.

I bimbi concepiti con assistenza chirurgica spesso nascono prematuri e sottopeso. Globalmente la quota di nati PMA sottopeso è stata del 26% :10% nei parti singoli, 54% nei gemellari, 93% nei plurigemellari. I bambini PMA nati prematuri sono stati il 26% : 11% nei parti singoli, 52% nei gemellari e 90% in quelli trigemini. Nei Paesi nordici, dove si impianta ormai sempre un unico embrione, i parti gemellari sono comunque attorno all'8% contro un 1% nei parti naturali; inoltre i nati PMA prematuri sono stati in quei Paesi il 13 %, rispetto al 26% che si registra in Italia. Nei parti naturali i prematuri arrivano appena al 5%.

La percentuale dei neonati PMA che muoiono entro un anno è scesa continuamente negli ultimi 20 anni, soprattutto grazie alle migliori tecniche di impianto dell'embrione, che riducono sempre di più i danni al DNA del nascituro, ma resta ancora molto più elevata di quella che si riferisce ai parti naturali.

Di recente si è iniziato, in alcuni Paesi ad usare una tecnica diversa, pensata per le donne che non sono in grado di portare avanti una gravidanza; la *gravidanza surrogata* e quella detta *gestazione per altri* sono procedure diverse che producono risultati diversi.

Nella prima, il seme del papà viene usato per fecondare l'ovulo di una donna diversa dalla moglie; il figlio ha quindi il DNA del padre e della madre biologica, mentre la moglie del padre è solo madre adottiva.

Nel secondo caso l'ovulo della moglie, fecondato dal seme del marito, viene impiantato nell'utero di un'altra donna, che non diviene la madre biologica del figlio ma solo la "gestatrice". In alcuni Paesi si parla di "*utero in affitto*" perché la prestazione della madre surrogante viene ricompensato in denaro ed è regolata da un contratto firmato dalle parti, con il quale la donna che partorisce il figlio rinuncia ad ogni diritto genitoriale a favore dell'altra parte.

Questa soluzione è stata adottata negli USA in 4.000 casi; nel Regno Unito in 80; in Canada in 40. La situazione giuridica di questi casi si è rilevata rapidamente assai problematica; in Italia non è ancora stata regolata dalla legge, per cui alcuni tribunali hanno ritenuto che il contratto di gestazione eterologa sia nullo in base a criteri di etica generale, mentre altri lo ritengono valido per mancanza di una norma specifica che lo vieti. I Paesi sopradetti hanno emanato delle leggi in questo campo che prevedono principi assai diversi fra loro. In ogni caso, quando il contratto non è ritenuto valido, è sempre considerata madre la donna che ha prima nutrito e poi partorito il figlio, a prescindere dall'origine genetica dell'embrione.

Alcuni Paesi hanno messo nella legge il divieto assoluto di ogni forma di commercio, ossia la donna che offre il suo utero, e tutto ciò che avviene durante la gravidanza, non deve ricevere in cambio del denaro, sia pure solo per pagare le spese mediche. Ma questa norma ha purtroppo complicato ulteriormente la faccenda.

Queste leggi regolano anche le divergenze che possono sorgere (e che sono inevitabilmente sorte) quando la donna che ha partorito il figlio, essendo lei stessa oppure no la madre biologica, dopo il parto cambia idea e si rifiuta di rinunciare ai diritti genitoriali.

Dal punto di vista della legge il caso è assai difficile quando non c'è stata nessuna ricompensa in denaro, perché lo Stato non può imporre a chi ha partorito il bimbo di fare un regalo volontario e lasciare che siano altri a farlo crescere dopo la nascita. Dato che il bimbo è appena nato, il legame biologico esiste già, mentre quello affettivo non è ancora iniziato. &

MESTRUAZIONI DOLOROSE

Tratto da un articolo di Susanna Trave

Circa l'80% delle donne in età fertile accusano qualche disturbo associato al flusso mestruale, ma per alcune (15%) i disagi possono essere così rilevanti da ridurre significativamente la qualità di vita per uno o più giorni al mese. Quando sintomi come dolore al basso ventre e alla schiena che può irradiarsi anche alle gambe, crampi addominali, nausea, vomito, diarrea, mal di testa, spossatezza e malessere generale, sono tali da costringere a restare a letto o a ricorrere a farmaci specifici, si parla di dismenorrea.

La dismenorrea mostra un certo grado di familiarità, nel senso che il disturbo tende a essere riscontrato in più donne della stessa famiglia. Le ragioni di questo fenomeno non sono del tutto chiare, ma sembra che, oltre a una non meglio precisata predisposizione genetica, possa giocare un ruolo importante l'atteggiamento con cui si affrontano il periodo del flusso, che può essere trasmesso (più o meno consapevolmente) di madre in figlia.

Cosa diversa è la sindrome premestruale, che è una condizione complessa caratterizzata da sintomi fisici e psicologici che si manifestano nel periodo che precede l'inizio del flusso e che si esauriscono con l'arrivo delle mestruazioni. La sindrome premestruale si instaura come conseguenza del calo fisiologico dei livelli di ormoni femminili. Nelle donne più sensibili a queste oscillazioni ormonali i disagi fisici e psicoemotivi possono iniziare subito dopo l'ovulazione (che avviene generalmente tra il 12° e il 16° giorno del ciclo) e, se si protraggono nei primi giorni di flusso mestruale, vanno a sommarsi agli eventuali disturbi della dismenorrea.

La dismenorrea può essere primaria o secondaria. Quella primaria, o primitiva, non è legata ad una patologia preesistente o ad altri disturbi dell'apparato riproduttivo. In questo caso il dolore mestruale è intenso ed è legato alle contrazioni della muscolatura uterina e all'infiammazione locale e si manifesta fin dalle prime mestruazioni, accompagnando poi la donna per tutta la durata della vita fertile e dando tregua soltanto dopo eventuali gravidanze.

La dismenorrea secondaria si innesca per altre cause e può comparire in momenti diversi della vita della donna; è generalmente indotta da un'infiammazione autonoma dell'utero o delle tube, dalla presenza di cisti ovariche o dall'endometriosi. In questi casi bisogna rimuovere la causa scatenante per eliminare anche il dolore mestruale.

L'insorgenza dei sintomi della dismenorrea primaria è legata al cambiamento dell'assetto ormonale caratteristico dei primi giorni di flusso mestruale e alla maggiore produzione di prostaglandine che ne consegue, concentrata a livello dell'apparato riproduttivo e gastroenterico. Oltre a promuovere la risposta infiammatoria e ad abbassare la soglia di tolleranza agli stimoli dolorosi (rendendo, quindi, più sensibili al dolore), le prostaglandine sollecitano le contrazioni della muscolatura dell'utero e ne riducono l'ossigenazione: due eventi che l'organismo percepisce come anomali e potenzialmente dannosi, segnalandoli attraverso il dolore.

Si ritiene inoltre che le prostaglandine in eccesso, stimolando in modo abnorme l'apparato gastroenterico, possano essere responsabili anche dell'insorgenza di nausea, vomito e alterazioni del transito intestinale (diarrea, colite, crampi intestinali).

Il rimedio proposto dalla farmacologia, che punta a contrastare, non a eliminare le cause che producono il problema, consiste nell'assumere farmaci antinfiammatori non steroidei (FANS), che agiscono bloccando la produzione di prostaglandine. Per ottenere il massimo effetto, è importante assumere i FANS fin dai primissimi sintomi perché soltanto spegnendo il dolore sul nascere è possibile sfruttare appieno l'effetto analgesico di questi farmaci. Va però ricordato di non assumere i FANS a stomaco vuoto per evitare problemi gastrici causati dal farmaco.

In alcuni casi, per alleviare una dismenorrea intensa il ginecologo può prescrivere la pillola o un altro anticoncezionale estroprogestinico (cerotto, anello vaginale ecc.). Le stime indicano che la maggioranza (80% circa) delle donne che soffrono di dismenorrea grave riescono a trarre un consistente beneficio dall'assunzione di anticoncezionali, che presentano però una serie di effetti collaterali deleteri come depressione, malattie cardiovascolari, cancro al seno e alla cervice dell'utero, sbalzi dell'umore, calo della libido, osteoporosi, trombosi, embolie, ischemie, infarti, infezioni vaginali, mal di testa, che si manifestano sempre con l'andare del tempo.

Il dolore mestruale può essere attenuato con il calore applicato a livello del basso ventre o della regione lombare della schiena. Per farlo si possono usare una borsa dell'acqua calda o dei cuscinetti riscaldanti oppure più comode fasce autoriscaldanti adesive, acquistabili in farmacia senza ricetta medica.

Sul piano dietetico, frutta, verdura, cereali integrali, proteine vegetali (in misura minore animali) e oli vegetali di qualità, restano le categorie di alimenti di riferimento, da assumere in funzione del fabbisogno e del dispendio energetico individuale. Dovrebbe essere il più possibile limitato il consumo di grassi animali ed è consigliabile non assumere alcolici.

Sempre in considerazione dell'azione antiossidante e antinfiammatoria, le donne che soffrono di dismenorrea dovrebbero inserire nelle loro ricette erbe aromatiche e spezie, come zenzero e curcuma, e consumare spesso zafferano.

Durante il flusso mestruale e nei giorni che lo precedono si possono assumere camomilla e tisane rilassanti; si possono sfruttare anche alcuni oli essenziali come gelsomino, camomilla, maggiorana, bergamotto, lavanda e mandarino. &

La Medicina Naturale punta invece a rimuovere le cause del disordine ormonale mediante il Regime Disintossicante, perché le disfunzioni ormonali hanno come causa lo squilibrio termico, quello umorale e quello energetico, oltre che le sempre possibili cause psicosomatiche.

Il troppo stroppia.

Francesco Schipani

Il troppo stroppia o il troppo storpia? Stroppiare o storpiare che dir si voglia, il concetto rimane inalterato e l'ammonimento del proverbio popolare non si presta a interpretazioni: quando si esagera in qualcosa, le conseguenze, molto spesso, sono negative.

Agli inizi di settembre i docenti italiani progettano. Fin qui niente di male. Anzi, la parola chiave della didattica è proprio "intenzionalità": la progettazione va fatta e anche in modo serio. I problemi insorgono, a mio modo di vedere, quando i progetti si moltiplicano a dismisura. Segnalo a tale proposito almeno due criticità.

Innanzitutto, un numero elevato di progetti (le scuole fanno a gara per chi ne ha di più) non è affatto indice di una proposta formativa valida. Non è un vantaggio per l'alunno, è piuttosto una privazione: troppi stimoli (parlo per esperienza di docente "sul campo") finiscono con il disorientare, confondere e ostacolare l'approfondimento. Del resto, ciò succede anche all'esterno della scuola, laddove vediamo ragazzi che frequentano per pochi mesi un corso di pianoforte, passano alla chitarra acustica, si iscrivono a lezioni di scherma per poi virare sulla pallavolo e così via. È tutto un assaggiare, un procedere a spizzichi e bocconi, uno stare in superficie senza mai andare in profondità. Sono pochi (per fortuna ci sono, verrebbe da dire) quelli che approfondiscono.

Ecco allora che la scuola potrebbe fare la sua parte selezionando in maniera oculata i progetti. Che siano pochi. Che siano di qualità. Che formino sul serio. Che non distraggano dall'essenziale. E per essenziale intendo i cosiddetti nuclei fondanti delle discipline scolastiche. Il troppo stroppia.

Seconda criticità: l'eccessiva insistenza su alcuni progetti sortisce esattamente l'effetto contrario a quello desiderato. Esiste una precisa dinamica mentale per cui l'inconscio non percepisce la negazione. Vogliamo fare una prova? Non pensiamo al colore della nostra macchina, non pensiamo alla nostra macchina, non visualizziamola proprio. Che cosa è successo? Ci abbiamo pensato, l'abbiamo visualizzata. Ecco, quando a uno studente di scuola media si propone per tre anni il Progetto *Life Skills*, che nelle intenzioni vorrebbe evitare il tabagismo e l'uso di sostanze, in realtà nella sua mente aumentano sia la curiosità sia l'interesse verso il fumo e le diverse droghe.

Abitando nel quartiere in cui insegno, vedo i ragazzi anche dopo la terza media e posso testimoniare che la maggior parte dei ragazzi che hanno seguito un percorso triennale *Life Skills* fuma. Dovendo azzardare una percentuale, direi un buon 70%. Tanto. Tantissimo. Troppo.

Stesso discorso vale per il Bullismo. Parlandone in continuazione, è molto probabile che la scuola sproni involontariamente in direzione di quei comportamenti che con le migliori intenzioni intende invece correggere.

Certo, i problemi vanno affrontati e non si può far finta di niente. Gli interventi vanno fatti. I progetti vanno realizzati. Solo, non così numerosi e nemmeno con così tanta insistenza. Il troppo storpia. &

****

Vivete la vita con l'innocenza di un bambino; se osservate i bimbi di 2 , o 3 anni vedete che giocano e ridono tutto il tempo. La loro immaginazione è potente, il loro modo di sognare è un'avventura e un'esplorazione senza fine.

Quando qualcosa non va per il verso giusto, reagiscono e si difendono: magari piangono, ma poi non ci pensano più e si concentrano di nuovo sul momento presente, tornando a giocare e a divertirsi. Vivono nel momento. Non si vergognano del passato e non si preoccupano del futuro. Noi adulti ci ammaliamo per ignoranza; non per forze estranee, bensì per i nostri errori, ossia per il nostro modo sbagliato di vivere.

L'uomo di oggi è un povero peregrino che vive i giorni della sua vita senza conoscere dove porta il sentiero che sta percorrendo, senza sapere quale sia il sentiero che porta alla felicità, che è l'inseparabile sorella della salute.

Amici: lo scopo della vita è questo:

1) Essere felici.

2) Lasciare un mondo un poco migliore di come l'abbiamo trovato.

3) Dai problemi trarre la saggezza per diventare buoni.

4) Dalla sofferenze trarre la saggezza per diventare intelligenti.

5) Quando c'è ne andremo, lasceremo tutto qua e ci porteremo dietro soltanto quello che abbiamo imparato.

6) Tutta questa è la nostra missione. Se non abbiamo fatto tutto questo, abbiamo vissuto una vita inutile. &

Vito Carroccio

L'ANGOLO DELLA POESIA

SOLA COL MIO CUORE

In un momento di solitudine,
in un momento coi miei pensieri,
viaggio nel mio interiore
e cerco nei miei sentimenti...
Mi dico che non ti voglio più,
che mi allontanerò da te,
che è arrivato il tempo
di andarmene dalla tua vita...
Nella mia mente levo le ancore,
la mia nave d'amore
solca nuovi mari,
viaggia verso nuovi destini,
mi allontano dalle tue braccia…

Poi, chissà perché,
prendo il mio PC,
e lì c'è il tuo saluto.
E sì, amico mio, corro da te,
desidero le tue parole...
Quelle parole che
sebbene siano di sogno,
riempiono ognuno dei miei desideri,
i desideri di questo cuore
che non vuole starti lontano...
E così con dubbi e sogni
torno a incontrarti
in ogni momento;
e allora mi dico:
Amico mio, io ti appartengo!

Anonimo, tradotta dallo spagnolo e mandata da Daniela, 2004

Ti amo, vita.

T'accetto come una sfida,
una palestra dove s'imparano
i salti mortali,
con i problemi quotidiani,
a convivere con altri esseri
con poco spazio e tempo.
Ma ti amo senza riserve senza difese
perché la mia assicurazione
per la vita, oltre la vita, è Dio.

Bruna Vigolo—2006

Riproduzione e piacere

articolo redazionale

La riproduzione umana inizia dall'attività delle ghiandole dette Gonadi, che sono le ovaie nella donna e i testicoli nell'uomo. Questi organi generano delle cellule dette Gameti, ovuli nella donna e spermatozoi nell'uomo. Ciascun gamete contiene il DNA dell'organismo che lo ha generato; il DNA si compone di due serie di cromosomi, con 23 elementi ciascuno.

I cromosomi X e Y vennero scoperti nel 1905 dalla biologa americana Nettie Stevens [1861-1912] ma divennero noti grazie agli studi di Thomas Morgan [1866-1945]. Gli studi successivi hanno chiarito che i gameti femminili contengono una coppia di cromosomi detta X (per via della loro forma), mentre i gameti maschili contengono un cromosoma X ed uno Y (sempre per via della sia forma). Nel produrre cellule germinali (gameti) la coppia di cromosomi si divide a metà e solo una di queste metà diventa materiale genetico del gamete. Il gamete femminile contiene 23 cromosomi, di cui 1 che determina il sesso (X). Il gamete maschile contiene 23 cromosomi, di cui 1 determina il sesso, ma che può essere di tipo X o Y.

Quando avviene la fecondazione dell'ovulo da parte dello spermatozoo, la somma dei due patrimoni genetici, quello maschile e quello femminile, può quindi portare o ad un DNA con la coppia di cromosomi sessuali XX, ossia femmina, oppure ad una coppia tipo XY, ossia maschio. Chi determina il sesso del figlio è quindi sempre il padre, perché la madre genera sempre solo femmine.

Quando i due gameti si incontrano, ossia lo spermatozoo maschile entra nell'ovulo femminile, l'ovulo emette una sostanza che indurisce la sua superficie e impedisce che altri spermatozoi possano attaccarvisi per cercare di entrare. Quando questa "difesa" non ha successo nascono i gemelli omozigoti, ossia identici. I gemelli eterozigoti (diversi, magari anche nel sesso) nascono quando la madre produce due ovuli, che vengono fecondati ciascuno da uno spermatozoo. Sebbene la produzione di due ovuli avvenga circa nel 10% dei casi, i parti gemellari non superano l' 1,3 % ma sono in crescita a causa delle procreazioni medicalmente assistite (vedi articolo a pag. 8).

L'ovulo fecondato (detto zigote) inizia una moltiplicazione cellulare molto intensa che porta entro 3 giorni ad una struttura detta Morula, che evolve poi nell'embrione, che a sua volta diventa feto, dall'ottava settimana in poi.

Sebbene la riserva di partenza di germi ovulari si aggiri sulle 700.000 unità, nel corso della sua vita la donna genera solo circa 500 ovuli, che sono in germe già presenti fin dalla nascita, ma che si sviluppano e maturano in 150 giorni circa e vengono poi emessi dalle ovaie con una frequenza di 28 giorni; se l'ovulo non viene fecondato viene espulso tramite la mestruazione. Se viene fecondato viene trasferito nell'utero, dove inizia la gravidanza.

L'uomo genera in continuazione spermatozoi (circa 200 milioni al giorno) che devono maturare in circa 40 giorni e che vengono poi espulsi durante una eiaculazione; ogni emissione contiene da 50 a 150 milioni di spermatozoi. La dimensione dello spermatozoo è circa 16 volte minore di quella dell'ovulo e se resta esposto all'aria muore nel giro di poche ore.

Se non avviene un'attività sessuale (in coppia o solitaria) che porti all' orgasmo, e quindi all'eiaculazione, gli spermatozoi maturi e non utilizzati vengono comunque espulsi assieme allo sperma durante quelle emissioni spontanee che vengono dette eiaculazioni notturne.

Lo spermatozoo che entra nel corpo della donna resta vivo da 3 a 5 giorni, ma può penetrare nell'ovulo solo dopo circa 12 ore di preparazione, sebbene impieghi solo 30 minuti per risalire l'utero fino alle trombe di Falloppio, dopo si trova l'ovulo maturo.

Per questo il modo migliore per avere la fecondazione e dare inizio ad una gravidanza, è introdurre gli spermatozoi qualche giorno prima dell'ovulazione; l'ovulo maturo resta vivo infatti solo per un periodo assai breve, 12 ore, massimo 24. Il modo migliore è dunque che quando l'ovulo arriva nella sua sede, vi trovi già degli spermatozoi pronti ad attenderlo, ossia arrivati lì da almeno 12 ore e da non più di 5 giorni. Ci sono vari modi per capire quando avviene l'ovulazione, alcuni basati sulla temperatura basale, altri sul semplice calendario.

Tutto il ciclo riproduttivo viene regolato dall'Ipotalamo, che è una porzione del lobo limbico del cervello, e dall'Ipofisi. Gli ormoni sessuali portano ordini specifici sia alle ghiandole sessuali che ad altri organi che partecipano alle varie fasi del lungo processo, che va dall'eccitazione preliminare (che è per lo più psicologica) alla gravidanza.

Gli organi sessuali maschili e femminili sono assai diversi, ma la sensazione di intenso piacere (Climax o Orgasmo) avviene tramite un organo che è molto simile nei due sessi, anche se di dimensioni molto diverse: la testa del pene per l'uomo (grande) e il clitoride per la donna (piccolo). É stato trovato che anche le pareti della vagina creano sensazioni piacevoli.

Non esiste invece quel fantomatico "punto G", inventato da due infermiere americane (Lada e Whipple) nei primi anni '80 e che è diventato rapidamente una leggenda moderna. Le due infermiere fraintesero infatti alcune affermazioni fatte dal ginecologo tedesco Gräfenberg [1881-1957], dal cui nome venne la sigla "G", e riportate in alcuni scritti dei primi anni '50; nessuna ricerca posteriore ha mai potuto confermare quella ipotesi.

In realtà, il piacere generato dal rapporto sessuale, sia per l'uomo che per la donna, è una somma di sensazioni sia fisiche (sensi) che psichiche (pensieri) che si combinano fra loro e che coinvolgono vari organi, ma soprattutto il cervello. &

L'evoluzione Darwiniana e la logica.

Renato Marini

Per molti anni ho cercato invano di discorrere con qualche evoluzionista, non sulle cosiddette "prove" che gli esseri viventi si sono evoluti, che non hanno in realtà nessun valore di prova scientifica, ma di semplice logica. Una teoria, per essere difendibile, deve prima di tutto essere logica. Purtroppo, ogni volta che siamo arrivati ad usare la logica, gli evoluzionisti si sono sempre indispettiti ed hanno cominciato ad offendere la mia intelligenza, dicendo che solo uno sprovveduto non crede ad una verità scientifica ormai così ampiamente dimostrata. Sarà, ma io continuo a fidarmi della logica.

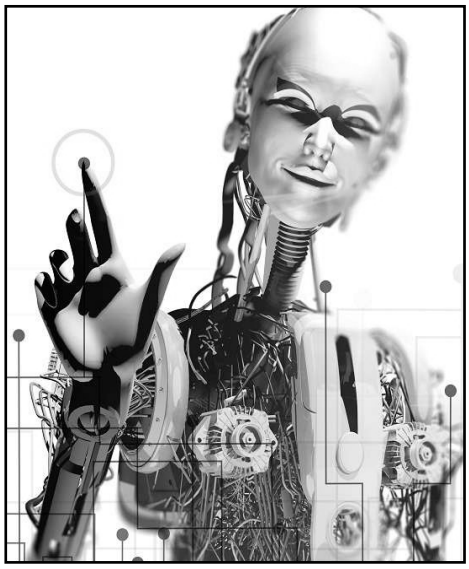
Vediamo cosa dice la "teoria" evoluzionista, che in TV è venduta come verità scientifica, ma che secondo la vera scienza non è neppure una teoria ma solo una ipotesi speculativa. Darwin [1809-1882] nel 1850 pubblicò una teoria secondo la quale tutti gli esseri viventi si sono evoluti da forme di vita precedenti, spinti dalla pressione dell'ambiente. Per fare un esempio semplice, una gallina si è messa a nuotare ed ha quindi sviluppato una membrana fra le dita delle zampe, per poter nuotare meglio: così è nata l'anatra.

Questa teoria è stata abbandonata nel 1965 perché demolita dalla scoperta del DNA; l'ambiente non ha alcuna possibilità di modificare il DNA della gallina, neppure se essa passa tutta la vita in acqua. Il DNA replica sempre se stesso.

Ben presto gli evoluzionisti modificarono la teoria di Darwin nel modo seguente: non è stato l'ambiente a indurre le modifiche genetiche: queste sono avvenute per caso, col passare del tempo; l'ambiente ha solo premiato le modifiche migliorative. Per restare nell'esempio di prima, un giorno da una gallina è nata per caso un'anatra con la membrana infradito; così le anatre con la membrana sono sopravissute e quelle senza membrana si sono estinte. Non è chiaro in base a quale legge di natura le anatre senza membrana si sarebbero estinte.

É evidente che si tratta di una ipotesi puramente speculativa, non difendibile con la logica. Poi c'è la questione dell'entropia.

Il secondo principio della termodinamica afferma che l'energia termica fluisce sempre da un corpo più caldo a uno meno caldo e mai in direzione contraria: si dice che l'entropia aumenta. In senso più ampio, tutto tende al disordine, ossia dal più va sempre verso il meno. Non accade mai che un corpo si riscaldi da solo, ma sempre si raffredda da solo. Non accade mai che un qualsiasi sistema si metta in ordine da solo, ma sempre perde ordine col passare del tempo. Per questo motivo gli astronomi dicono che l'universo è destinato a "morire di freddo".



Gli evoluzionisti si arrampicano sugli specchi dicendo che l'entropia si riferisce ai sistemi chiusi, mentre il nostro pianeta è un sistema aperto. Non è ben chiaro cosa intendano con questo. La legge dell'aumento dell'entropia afferma che per mettere ordine in un sistema qualsiasi (aperto o chiuso) è necessario introdurvi energia e intelligenza. Se il sistema è aperto energia e intelligenza possono venire da fuori; se il sistema è chiuso devono venire da dentro. Ma senza un apporto di energia e intelligenza nessun sistema aumenta il proprio ordine. Ogni osservazione della natura attesta la verità di questa legge.

La casa si sporca da sola, ma servono energia e intelligenza per pulirla: si può chiamare una ditta che venga da fuori o ci dovranno pensare gli abitanti della casa, ma qualcuno dovrà usare energia e intelligenza.

Secondo la logica, quindi, per passare da una forma di vita inferiore ad una superiore è necessario che avvenga un apporto di energia e di intelligenza. Chi crede in Dio può attribuire a Lui questo intervento; chi non crede in Dio deve attribuire a qualcun altro questa azione, che in ogni caso non può essere frutto del caso, ma deve essere intelligente.

L'idea che un microbo, come quelli che abbiamo nel nostro intestino, si sia evoluto per caso, col passare del tempo, fino a creare pesci, uccelli, elefanti, cavalli, ecc. è del tutto ridicola, secondo la logica, se guardiamo le leggi che governano la natura che conosciamo.

Infine, la logica vieta che qualcosa di inferiore possa creare qualcosa a lui superiore. Dove si può trovare in natura un esempio di qualcosa di inferiore che produca qualcosa di superiore? Una volta credevano che dalla carne putrefatta (inferiore) nascessero i vermi (superiori) ma poi abbiamo capito che i vermi nascono dalle larve che stanno nella carne putrefatta.

Nei film di fantascienza avviene che l'uomo riesca a creare un computer (androide) a lui superiore; ma è fantasia, non scienza. Nessun computer può essere superiore a chi l'ha costruito. Potrà essere superiore a quelli che lo usano, sì, ma non a quelli che lo hanno ideato e costruito. Se questo principio logico vale per gli oggetti inanimati, quanto più vale per i sistemi molto più complessi che sono gli esseri viventi !

Ogni essere vivente nasce da un genitore che è ad esso superiore ed arriverà ad assomigliargli solo crescendo. L'embrione umano nasce da un uomo e una donna. Per usare una immagine religiosa, non può nascere un angelo da due umani. I Darwiniani dicono che non solo è possibile che da due umani nasca un angelo, ma che questa è in effetti la regola generale: tutti gli esseri viventi sono stati generati da altri esseri a loro inferiori. Scusate, ma dove sta la logica in questa affermazione?

Conclusione: la "teoria" dell'evoluzione è solo una ipotesi speculativa (ossia non basata su fatti innegabili ma solo su idee opinabili) che va contro la logica e tutte le leggi naturali che conosciamo. A nulla valgono quindi i ragionamenti fatti partendo da questa ipotesi, per dire che, siccome sono esistiti esseri che vengono considerati intermedi fra le scimmie e noi, questo dimostra che noi ci siamo evoluti da loro, per caso, col passare del tempo. &

Febbraio 2007: a quel tempo a Vicenza i seguaci di Costacurta facevano parte della DINA, fondata nel 2000 da ex soci Acnin. La DINA confluì di nuovo nell'ACNIN nel novembre del 2007.

Cari amici soci,
un saluto ed un abbraccio a tutti. Qualche tempo fa, mentre camminavo, ho incontrato una amica e socia Dina. Scambiandoci un caloroso saluto, mi chiede di farle un rilievo iridosomatico per stabilire il suo stato di salute in quanto non si sentiva bene. La invito a telefonarmi per fissare un appuntamento con me o con altro Consulente e ci lasciamo con l'intesa di risentirci.

Cammin facendo per tornare a casa, mi sono soffermata a riflettere sulla richiesta fattami e, se devo essere sincera, mi sono rattristata . Triste perché, vi chiederete. Ve lo spiego subito. Richiedendomi un rilievo, ho capito che aveva bisogno di "qualcun altro" perché non era in grado di aiutarsi da sola, pur avendo partecipato al minicorso ed ai vari seminari.

In questo modo, mi sono detta, l'obiettivo Dina non viene raggiunto, in quanto lo scopo della nostra Associazione non è fare i rilievi iridologici (anche se è un servizio che mettiamo a disposizione dei soci), ma è divulgare l'igienismo naturale di Lezaeta e Costacurta per permettere alle persone, attraverso i minicorsi e i seminari, di autogestire la propria salute, insegnando metodi semplici e naturali atti a riportare equilibrio ed armonia nel proprio corpo.

Se mi avesse detto che, non sentendosi bene, aveva messo in pratica i metodi imparati e permesso a quel meraviglioso meccanismo di **"autoguarigione"** che è in ciascuno di noi di fare il suo dovere, mi sarei sentita felice; non solo per lei, ma anche per la Dina.

Una volta tornata a casa l'ho chiamata al telefono e, con molta franchezza, l'ho messa al corrente della mia riflessione, aggiungendo che è un cammino che stiamo facendo insieme e che sarei sempre stata pronta a darle qualche consiglio laddove fosse stato necessario ma che intanto, infondendole coraggio, iniziasse a fare quello che aveva imparato frequentando i seminari e minicorsi.

Meraviglia delle meraviglie: con entusiasmo e determinazione mi dice che avrebbe iniziato subito la cura disintossicante e fatto quant'altro necessario aggiungendo che ce l'avrebbe fatta.

Anch'io prima di iniziare la cura disintossicante, tanti anni fa, ho avuto dubbi, ansia e preoccupazione; ma mi sono rimboccata le maniche e, con fiducia e costanza, ho cercato di fare del mio meglio per aiutarmi e, nello stesso tempo, ho imparato a dare una mano anche agli altri.

L'ho incontrata, quella socia, qualche giorno fa: era luminosa e sorridente. Mi ha detto di aver rispolverato tutti gli appunti presi ai seminari a cui aveva partecipato, soprattutto quelli di Psiche Amica e di aver seguito tutti i consigli dati. Mi ha confessato che la vera guarigione, per lei, consiste anche nel fatto di aver acquisito sicurezza, fiducia in sé stessa e negli altri, forza e determinazione.

Che dire: sono veramente contenta di non aver fatto quel rilievo iridologico, perché grazie a quello che lei ha fatto e mi ha detto, io mi sento ancora più forte e sicura quando affermo che far parte della Dina è seguire "una filosofia di vita". La Dina ti da la chiave per aprire la porta più importante: quella del cuore. &

Renata Filippi

CALENDARIO SERATE DIVULGATIVE A VICENZA 1° SEMESTRE 2019

in via Vaccari 107, alle 20:30
Trasmesse via streaming
sul canale YouTube ACNIN 1984

10 gennaio	La solitudine amica o nemica.
24 gennaio	Mani, piedi e occhi: cosa ci dicono.
07 febbraio	Il cuore: come trattarlo bene.
21 febbraio	Come sviluppare la coscienza.
07 marzo	Quando l'inconscio non vuole perdonare.
21 marzo	Imparare ad amare
04 aprile	Perché ci ammaliamo
18 aprile	I maestri dell'Igienismo
02 maggio	I vaccini: cosa contengono
16 maggio	Alimentazione: modi di assumere il cibo
06 giugno	Il potere curativo della febbre

Vacanze estive fino a settembre.

Dopo ogni conferenza si possono fare delle domande relative al tema trattato. Le serate sono aperte al pubblico.

I miei Maestri

Ci sono Maestri e maestri. Quando incontri i primi, stai tranquillo, te ne accorgi. La tua vita se ne accorge. È quello che è capitato a me quando ho conosciuto, dapprima su Internet poi dal vivo, Renato Marini: tutto ha assunto per me una nuova, più sensata, prospettiva; tante mie intuizioni hanno trovato riscontro; altre mie idee, verso le quali nutrivo dubbi, sono state accantonate. Non è semplice individuare i propri Maestri di vita, ma ciò non toglie che tutti ne hanno bisogno.

Per quel che mi riguarda, sono quattro gli autori che mi hanno dato tanto (molto più di altri) e che ritengo i miei Maestri: **Manuel Lezaeta Acharan** per la salute del corpo, **Norman Vincent Peale** per quella dello spirito, **Dale Carnegie** per le relazioni interpersonali, **Renato Marini** per il benessere della mente. È a quest'ultimo che intendo rivolgere il mio tributo elencando qui di seguito le frasi più belle tratte dai suoi seminari. Una sorta di *Marini Compilation*, se mi si passa l'espressione.

1) *Noi dell'Acnin siamo naturalisti: per noi la Natura è più intelligente dell'Uomo.*
2) La gioia è il carburante della mente.
3) La Natura è più intelligente dell'Uomo: se le cose sono così è perché è meglio che siano così.
4) Va' in cerca, con la mente, di cose belle.
5) La vita è una scuola: siamo venuti qui per diventare intelligenti e buoni.
6) Hai visto bene? Ne sei sicuro? La maggior parte dei nostri giudizi è un tirare a indovinare.
7) Una persona non "è", una persona "fa": astieniti dal giudicare e prendi solo atto di ciò che succede.
8) In natura, un essere felice non fa mai male a qualcuno volontariamente. Se capita che faccia del male, non lo fa apposta.
9) Il serpente morde, ma la maggior parte del veleno gli resta dentro.
10) Il sentimento di giustizia è fra le prime cause di infelicità.
11) La disciplina è balsamo per la mente.
12) Per vivere bene questa vita bisogna pensare.
13) La mente educata trae gioia dalle cose belle, saggezza da quelle brutte.
14) La nostra mente può imparare di tutto, ma c'è un prezzo da pagare per ogni cosa.
15) Chi ci ha fatto è stato superintelligente.

Francesco Schipani

Sesso, etica e società

Renato Marini

Fin dall'antichità il comportamento sessuale degli umani è stato fonte di problemi così grandi che ogni religione e ogni società hanno creato delle norme da rispettare per (a) vivere bene come persona e (b) vivere bene come società di persone.

Il motivo di questa pericolosità sta nel fatto che nell'uomo il comportamento sessuale non è regolato dagli ormoni ma da emozioni e pensieri; dato che la mente dell'uomo genera ogni tipo di emozioni e pensieri, da sempre gli umani si sono comportati in questo campo in maniera spesso stupida, egoista e prepotente, generando sofferenza, infelicità e disordine sociale. Fino ad ora la prepotenza era quasi sempre dell'uomo verso la donna e del forte sul debole.

Per quanto appena detto, non è possibile fissare un'etica sessuale affidandosi solo alle leggi della natura; chi fa questo pensa solo alla procreazione e al dominio sociale, che non sono proprio gli impulsi che spingono gli umani al comportamento sessuale. O meglio, chi si comporta così non segue la natura umana dell'uomo, ma quella animale.

Nell'uomo infatti gli istinti animali convivono con l'etica morale, che deve essere però appresa e coltivata, mentre gli istinti sono appunto istintivi, ossia innati. Per decidere cosa sia saggio, parlando di comportamento sessuale, è necessario quindi andare oltre le leggi della natura e considerare la cultura, ossia la morale etica.

Cosa è la morale etica nell'uomo? Possiamo dire semplicemente che è quella componente della mente umana che decide cosa sia Bello, Buono, Giusto e Vero. Le religioni attribuiscono questa componente alla natura divina dell'uomo, per cui dicono che è l'anima divina che dimora nell'uomo che crea la morale etica, chiamata spesso "la voce della coscienza".

I materialisti (che non credono che ci sia un livello divino nella natura umana) sono costretti ad attribuire questa facoltà alla mente generata dal cervello, senza però riuscire a spiegare come mai esista a prescindere dall'educazione. É innegabile infatti che anche se vive in una famiglia di ladri un bambino possa ritenere che sia sbagliato rubare.

Senza cercare di decidere quale delle due visioni sia giusta, o migliore, per fissare un'etica morale del comportamento sessuale bisogna partire dalle leggi naturali e poi andare oltre. In natura gli umani dovrebbero sposarsi (uomo e donna) ed iniziare ad avere figli in età giovane, fra i 15 e i 18 anni: questo mostra la biologia dei due apparati riproduttivi. La nostra società purtroppo impedisce aspramente queste scelte naturali.

Sempre in natura, i rapporti sessuali sono possibili anche durante la gravidanza della donna ed anche dopo la sua menopausa (cessazione del periodo fertile, procreativo). É chiaro quindi che per la natura il sesso non è legato solo alla procreazione; ma per capirci chiamiamo questo comportamento col termine "riproduttivo", perché è l'unico che consenta la procreazione, anche se non serve solo a quello.

L'intenso piacere prodotto dai rapporti sessuali è per la maggior parte mentale, in natura. Gli stimoli arrivano al cervello tramite i canali nervosi e il contatto cutaneo, ma il piacere è essenzialmente mentale. Non sappiamo a che livello arrivi il piacere sessuale negli animali, ma sappiamo che l'attività mentale umana è molto superiore a quella animale in ogni altro aspetto: perché non anche in questo?

La natura ha messo gli "organi del piacere" sia nell'uomo che nella donna in posizione tale che è possibile l'auto stimolazione; questo permette sia l' autoerotismo che il comportamento omosessuale, che altro non è che una stimolazione reciproca fuori dallo schema riproduttivo. In natura i comportamenti omosessuali sono presenti, anche se in modalità molto diverse da quelle in uso fra gli umani. In natura l'omosessualità non è mai una scelta di campo permanente, ma è solo una scelta contingente e obbligata, per mancanza di migliori alternative.

Spesso, inoltre, tali rapporti non arrivano all'orgasmo vero e proprio ma solo al piacere della stimolazione reciproca. D'altra parte, anche fra gli umani il piacere della stimolazione erotica non necessariamente porta all'orgasmo. Fin qui la natura. Cosa aggiunge la cultura a questo quadro?

Una prima aggiunta è quella che possiamo chiamare "gelosia": uomo e donna si sentono offesi se l'altro compie atti sessuali anche con altri o altre. Questa emozione è istintiva ma non è irresistibile, ossia può essere annullata dal condizionamento psicologico.

Una seconda aggiunta è quella che possiamo chiamare "amore romantico"; uomo e donna si sentono innamorati l'uno dell'altro, per cui l'atto sessuale è parte di questo innamoramento. Anche questa emozione è istintiva ma non irresistibile e può essere annullata dal condizionamento psicologico.

Una terza aggiunta è quella che possiamo definire "senso dell'onore": uomo e donna si sentono in dovere di non causare gelosia o infrazione dell'amore romantico nell'altro. Anche questa emozione è istintiva ma annullabile con il condizionamento.

Una ultima aggiunta è quella che possiamo definire "sesso senza vincoli": uomo e donna si limitano ad avere rapporti sessuali senza nessun coinvolgimento delle altre emozioni appena descritte. Questa emozione deve essere appresa, perché non è innata negli umani. In una società avviene di solito che la maggior parte della popolazione segue le tre emozioni istintive, mentre una parte minoritaria si educa alla quarta.

Da alcuni decenni (dalla Rivoluzione Sessuale del 1965-75) la nostra società insegna, tramite cinema, TV e mass-media, che la quarta emozione è assai migliore, più moderna, delle altre tre. *(segue alla pagina seguente)*

(segue dalla pagina precedente)

Ogni società deve fissare delle regole che vengono comunemente accettate e qualificate come "eticamente e moralmente accettabili", etichettando le altre come "inaccettabili" o addirittura "inaccettabili e punibili". Per fare qualche esempio, nella nostra società attuale è inaccettabile e punibile fare sesso con la sorella o la figlia, stuprare, picchiare, ecc. É inaccettabile ma non punibile tradire il coniuge, abbandonare una ragazza dopo averla sedotta, mentire, abortire entro tre mesi, ecc. É del tutto accettabile invece avere rapporti prematrimoniali, andare in giro vestiti poco, divorziare e risposarsi, ecc.

Nella nostra società è in atto attualmente una contesa etica fra chi vuole che restino inaccettabili, seppur non punibili, il comportamento omosessuale e il matrimonio fra persone dello stesso genere e chi invece vuole che questi comportamenti siano ritenuti accettabili o addirittura onorevoli e segno di progresso civico e liberale.

Come spesso accade, chi fa le leggi tende ad accontentare le minoranze a scapito della maggioranza, dicendo di perseguire il progresso e i diritti individuali. Purtroppo molti politici non si sentono impegnati a portare avanti le istanze della maggioranza ma quelle delle minoranze.

Così c'è chi dice: "*Non vuoi abortire? Non abortire. Non vuoi rapporti omosessuali? Non averne. Non vuoi un matrimonio gay? Non farlo. Ma per favore non imporre agli altri le tue scelte*". Ma in una società anche di certe scelte personali le persone devono rendere conto alla comunità: "*Non vuoi andare in giro per la strada nudo? Non andarci. Non vuoi fare sesso in piazza? Non farlo? Ma per favore non imporre le tue scelte ad altri. Non vuoi sposare tua sorella o tua figlia, o avere due mogli? Non farlo, ma non imporre le tue scelte ad altri"*. Non funziona così.

Finché viviamo in una società, le norme etiche e morali sono stabilite dalla cultura; ma quando la cultura della minoranza diventa prepotenza verso la maggioranza non siamo più in democrazia. La democrazia non è un sistema sociale perfetto, ma è quello che abbiamo scelto e in democrazia è la maggioranza che fissa le regole, non la minoranza.

Dovremmo forse abolire le feste natalizie perché una minoranza non è cristiana? O vietare le feste di matrimonio perché una minoranza non si sposa? Sarebbe giusto eliminare le scale perché alcuni non le possono salire? O eliminare i colori perché alcuni non li possono vedere? Chi appartiene ad una minoranza vive in una condizione di svantaggio che non è eliminabile, proprio perché è minoranza. Chi è introverso vive un disagio che chi è estroverso non ha. Questa vita è fatta così e non è migliorabile.

I vari movimenti di apertura sessuale hanno ogni diritto di cercare di far accettare le loro idee alla maggioranza della gente, (come è avvenuto per la minigonna, il divorzio, la convivenza senza impegno, ecc.), ma non dovrebbero chiedere che siano i politici ad imporre per legge quei cambiamenti culturali che essi auspicano.

Tutte le religioni vere, ossia quelle che non sono solo organizzazioni di potere sociale, ma che aiutano l'individuo e la società a seguire quell'aspetto divino dell'uomo che sta alla base della loro visione del mondo, hanno creato regole in merito al comportamento sessuale, che sono assai simili fra loro. Tutte queste regole puntano a ridurre l'aspetto animale, egoista e aggressivo, del comportamento sessuale, a favore di quello etico.

É vero però che alcune religioni propongono l'idea che la castità, sia per la donna che per l'uomo, sia migliore della maternità e della paternità, come se l'atto sessuale fosse in qualche misura infamante e quindi indegno di una persona che vuole avvicinarsi a Dio. Altre consigliano di smettere i rapporti sessuali una volta passata l'età fertile, pensando che per avvicinarsi a Dio non è bene fare sesso solo per averne piacere. Ma queste restrizioni hanno tutte il sapore di "regole culturali" e non sembrano affatto "rivelazioni divine".

Per vivere una vita serena, il naturofilo dovrebbe quindi cercare dentro di sé cosa sia per lui Bello, Buono, Giusto e Vero, anche nel campo del comportamento sessuale, dedicandovi la sua intelligenza, sia quella logica che quella mistica, proprio come dovrebbe fare nel campo del comportamento alimentare, del rapporto con i suoi simili, della cura del proprio corpo e della propria mente, e così via.

Se per me è bene non mangiare carne, devo disprezzare chi la mangia? Se per me è bene mangiare un poco di formaggio o di uova, posso infastidirmi se ci sono quelli che non ne mangiano? Dovrei cercare di fare in modo che lo Stato vieti o obblighi il mangiare la carne o il formaggio? Se per me un certo comportamento sessuale è inaccettabile socialmente dovrei chiedere allo Stato di vietarlo? O se a me sembra bene, dovrei chiedere allo Stato di favorirlo? Le mie convinzioni dovrebbe guidare solo il mio comportamento, non le leggi dello Stato.

Ma se lo Stato mi chiede cosa penso di un certo argomento, per capire da che parte stia l'idea prevalente, come ha fatto negli anni '70 con i referendum sul divorzio e sull'aborto, dovrei dire quello che a me sembra Bello, Buono, Giusto e Vero. Così sarà il conteggio delle opinioni di tutti a indirizzare le scelte dei legislatori. Almeno così dovrebbe essere, in democrazia.

E poi, qualunque cosa decidano la maggioranza e lo Stato, il naturofilo saggio coltiva la sua mente per non essere prepotente nel giudicare chi la pensa in modo diverso; per non essere succube ed accettare come propria la morale degli altri; per non essere infelice o arrabbiato se la società non la pensa come lui; e infine per riuscire a comportarsi in modo tale da poter essere in pace con se stesso.

Per raggiungere questo livello di saggezza individuale, chi ama la natura segue le leggi della natura, dopo averle scoperte e capite. E si rende conto che per scoprire le leggi della natura serve lo studio, individuale e collettivo; e per capirle servono l'introspezione, la meditazione e il confronto con gli altri. Senza lamentarsi, brontolare, arrabbiarsi o litigare, chi ama la natura impara ad amare se stesso e gli altri, anche se diversi. &

Domanda: *A mio figlio di 5 mesi e mezzo è stata diagnosticata una bronchite con broncospasmo. Partendo dal presupposto che i neonati nascono sani, non dovrebbero esserci problemi di salute causati dall'intestino, soprattutto nel mio caso, che mio figlio è allattato solo ed esclusivamente col latte materno.. (cerco di stare attenta al cibo che mangio). Consigli? Il pediatra mi ha prescritto antibiotico per curare l'infezione e aerosol cortisonico… Grazie.*

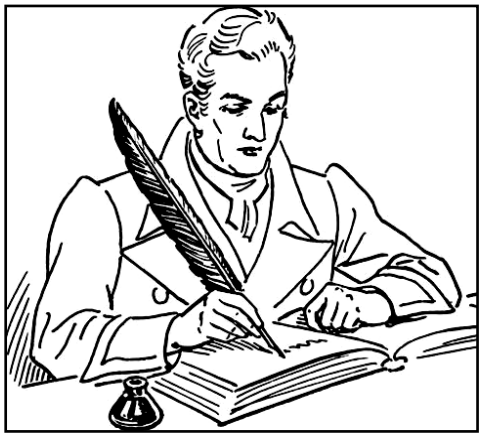
Risposta: I bambini nascono quasi sempre sani ma sono indifesi e devono sviluppare, nei primi anni di vita, la maggior parte degli anticorpi di cui hanno bisogno per difendersi da microbi e virus che affollano l'aria: in un metro cubo di aria ci sono circa 50 milioni fra virus e batteri. Le malattie infantili sono quindi un percorso inevitabile e servono per costruire le difese interne. Usare antibiotici vuol dire indebolire le difese interne e rendere il bimbo debole per tutta la vita, sempre dipendente dagli antibiotici.

Quando un bambino sviluppa a pochi mesi dalla nascita una bronchite o cose simili, non c'è stato nessun errore alimentare del bimbo o della mamma: è semplicemente entrato qualche virus o microbo che il sistema immunitario ancora non riconosce: bisogna dargli il tempo di studiarlo e di imparare a distruggerlo. Ci vogliono alcuni giorni.

Per difendersi dall'aggressore il corpo alza la temperatura (febbre): è quindi sciocco abbassare la febbre, ostacolando in questo modo le difese interne. Solo se la temperatura SUPERA i 40 gradi è bene mantenerla al di sotto, con applicazioni di panni umidi sul corpo. Per il resto è meglio lasciar fare alla natura.

É vero che ci sono bambini che nascono deboli e che non riuscirebbero a vincere le loro prime battaglie contro virus e microbi: salvare questi bimbi con gli antibiotici vuol dire permettere anche ai deboli di sopravvivere. Ma l'antibiotico è allora l'ultima spiaggia, non il primo rimedio. Sono da usare se la natura non mostra di riuscire a risolvere la situazione nel giro di qualche giorno.

Per aiutare il sistema immunitario del bimbo a difendersi, i consigli sono sempre



gli stessi: tenere il corpo al caldo, frizionare la pelle per stimolare la circolazione, mettere il fango sul ventre per abbassare la temperatura delle viscere, sospendere cibi di difficile digestione, dare acqua da bere, coccolare affettuosamente tenendolo fra le braccia. &

Domanda: *In un articolo ho letto quanto segue: "Nonostante sia radicata la credenza secondo cui senza carboidrati non riusciremmo a stare in piedi, in realtà non ne abbiamo un eccesivo bisogno. Non sono essenziali per il nostro organismo. Per milioni di anni il consumo di grassi ha rappresentato il 75% della dieta dell'Homo Sapiens. Solo il 5% era costituito da carboidrati provenienti soprattutto da frutta e bacche e limitato ad un breve periodo dell' anno. Oggigiorno grassi e carboidrati si sono scambiati di posto: consumiamo carboidrati per un 60% e grassi per un 20%. I grassi più salutari sono addirittura relegati al 10% a seguito della demonizzazione perpetrata nei decenni scorsi". L'articolo dice che dovremmo diminuire i cereali ed aumentare i grassi. Cosa dice l'ACNIN?*

Risposta: Bisogna stare attenti all'effetto Binocolo: ci si concentra su una questione e si scordano le altre. L'articolo parla della dieta americana. E' vero che dagli USA è partita negli anni '60 una demonizzazione dei grassi, ma negli USA si consumano oggi molte proteine animali e moltissimi zuccheri, circa 10 volte più che in Italia. Negli USA i cereali vengono mangiati assieme allo zucchero, all'uvetta, alla frutta secca, al latte, ecc. Bevono litri di bibite zuccherate. Non so se vedete il tipo di pane che mangiano. Non c'è da stupirsi che la loro vita media sia 9 anni più corta della nostra. Ma è sbagliato dare la colpa di questa scarsa salute al pane e alla pasta che mangiamo noi in Italia, dove si vive 9 anni più che da loro.

Credo che qualcuno passi dalla demonizzazione dei grassi (che è senza dubbio sbagliata) alla demonizzazione dei cereali o dei carboidrati (che è altrettanto sbagliata), trascurando i danni che sono causati piuttosto dall'eccesso di zucchero, di sale, di farine raffinate, di pesticidi e fertilizzanti nell'agricoltura, di antibiotici e anabolizzanti nella zootecnia, e soprattutto dall'eccesso di cibi industriali, per non parlare della quantità complessiva del cibo e delle bevande ingerite in una giornata.

Sembra campata in aria l'affermazione su cosa mangiassero gli uomini milioni di anni fa. Fa parte di un "tirare a indovinare" che riduce di molto l'attendibilità complessiva del ragionamento. Per l'Acnin, i cereali integrali sono da millenni (storicamente provato) la base dell'alimentazione umana in varie culture e civiltà. &

A.C.N.I.N.

Codice Fiscale 91003340261—Conto corrente postale: 16832313—Sede legale: via Pietro Maset 1, Conegliano—Cellulare: 377-1378945 Giovedì dalle 15:00 alle 19:00.
Sito Web: www.acnin.it
Forum: gruppoacnin@ yahoogroups.com
Email: Segreteria Direttivo sc@acnin.it
Comitato Tecnico ct@acnin.it
Redazione: renato.marini@gmail.com
Canale YouTube: Acnin 1984
Pagina Facebook: ACNIN
Consiglio Direttivo: Sandro Boscolo presidente; Miriam Marini vicepresidente; Martina Binotto segretaria; Daniela Lain tesoriera; Ida Carboniero, Maurizio Negretto, Vito Carroccio; in carica fino al 2019.
Collegio Contabile: Ottorino Pasini, Michele Moro. In carica fino al 2019.
Comitato Tecnico: Giuseppe Mascia direttore, Renato Marini, Corrado Tanzi, Fernando Vincenti, Renata Filippi; in carica fino al 2021.
Organo di Controllo Storico: Corrado Tanzi, Fernando Vincenti, Giuseppe Mascia, Renato Marini. In carica fino al 2021.

Autorizzazione Tribunale Treviso n. 561 del 12/11/1984- Anno 34 - **N.4 Ott-Dic. 2018 -** Spedizione in abbonamento postale ai sensi del DL 353/03 convertito nella legge 46 del 27/02/04, art.1 comma 2, DCB TV.— Direzione via Pietro Maset 20, 31015 Conegliano (TV).
Direttore responsabile: Francesco Dal Mas. **Redazione:** Lisa Costacurta, Renata Filippi, Alessandro Cioccariello, Paolo Buoli. Impaginazione: Renato Marini. **Stampa:** Litocenter - via G. Rossa 17, 35016 Piazzola sul Brenta (PD). Pubblicazione priva di pubblicità, non in pubblica vendita.

IN CASO DI MANCATO RECAPITO SI PREGA RESTITUIRE ALL' UFFICIO DI TREVISO CPO DETENTORE DEL CONTO