



ASSOCIAZIONE A SOSTEGNO DELLA BUONA VOLONTA' MONDIALE
PAX CULTURA ITALIA

VADEMECUM PER IL PASSAGGIO: DALLA FORZA DISTRUTTIVA DEL VIRUS, ALLA FORZA UNIFICANTE E GUARITRICE DELLA VIRTUS

PREMESSA

“La vita ci conceda la serenità di accettare le cose che non possiamo cambiare, il coraggio di cambiare quelle che possiamo, e la capacità di distinguere le une dalle altre.”

Queste parole appartengono al testo della “preghiera della serenità”, oggi nota soprattutto perché impiegata negli incontri degli Alcolisti Anonimi ed in molte organizzazioni di volontariato.

Ma il medesimo concetto è stato espresso da diverse altre culture lungo i secoli:

- Nel XI sec. Il filosofo ebreo Shelomoh ibn Gabirol disse: E' stato detto: “Principio della saggezza è capire ciò che è e ciò che non può essere e consolarci accettando ciò che non possiamo cambiare “.

- Nel VIII sec. il filosofo buddhista Santideva scrisse: “Se esiste un rimedio per una preoccupazione, perché scoraggiarsi? E se invece non v'è risoluzione, perché abbattersi? “

- Nel 70 d.C. il filosofo greco Epitteto scrisse: “Delle cose, le une sono in nostro potere, le altre non sono in nostro potere. Bisogna rendere migliore quel che è in nostro potere, e delle altre cose usare come richiede la loro natura “.

Questo scritto che presentiamo vuole essere un piccolo “VADEMECUM “(dal latino va' con me, in senso figurato ti do una mano) per comprendere assieme le cause di ciò che sta accadendo nel mondo e discernere fra ciò che possiamo cambiare (con il nostro stile di vita e il nostro comportamento) e ciò che non possiamo cambiare (nell'immediato) e, quindi, saper accogliere ogni giorno che arriva con più conoscenza e consapevolezza.

È il vero vivere, il CARPE DIEM, cioè il “cogli il giorno”, che è un invito ad apprezzare ciò che siamo e ciò che abbiamo, per poi migliorare sempre più noi stessi e la natura che ci circonda.

Il vero “carpe diem”, infatti, non è un vivere egoistico, ozioso o irresponsabile, ma è la capacità di armonizzare il presente con l'esperienza del passato per costruire un

luminoso futuro. È il non rimandare a domani ciò che possiamo fare oggi, e ciò che noi possiamo cambiare e fare è tanto.

CONSAPEVOLEZZA DEI PROBLEMI CHE NOI STESSI ABBIAMO CREATO

La nostra civiltà è paragonabile ad una forma di “cannibalismo” che considera i propri simili come corpi da sfruttare, macchine da usurare, strumenti di lavoro, di divertimento e di guadagno; oppure è paragonabile ad una forma di “cancro” che nasce silenziosamente dal di dentro e, quando si manifesta, diventa un vero e proprio pericolo per ogni cellula della società; possiamo ancora paragonare la nostra civiltà ad un ammasso di “virus” che approfitta delle debolezze, delle tossicità e dell’inquinamento dell’individuo e della società per ammalarci e dominarci.

A ben vedere tutte le “emergenze planetarie” sono degli allarmi che la “NATURA” ci sta inviando per correggere questa “strana tossicodipendenza”, come se andassimo alla ricerca di questo “miasma velenoso” che, come sabbie mobili, ci rende inerti e prigionieri.

Ora facciamo un’analisi breve per capire come questo “miasma” sta avvolgendo la nostra vita Planetaria, Nazionale, Sociale, Politica, Economica, Lavorativa, Sanitaria, Psicologica, Familiare, Spirituale e Individuale.

Si tratta di forze titaniche (cioè forze dell’inconscio e dell’ombra per dirla con Jung) da contrastare e trasformare e che, oggi, trovano terreno fertile nel grande problema del “diluvio di dati, di informazioni, di immagini e di notizie” cui siamo sottoposti, che rende difficile distinguere tra notizie false e fenomeni reali, tra corruzione ed onestà, tra interessi sociali ed egoistici.

Così, come cittadini, rischiamo di prendere decisioni sbagliate o di essere ridotti a spettatori di una economia, una politica, una sanità che perseguono obiettivi poco trasparenti o malsani.

Con il Covid-19 (a prescindere se dovuto al salto di specie o se sfuggito dal laboratorio) la natura si è ribellata in modo chiaro e univoco.

In natura **“ad ogni azione corrisponde una reazione uguale e contraria”** ma la reazione non è immediata, bensì lenta, complessa e invisibile. Per esempio: si taglia o si brucia una foresta per farci pascolo da bestiame, legno per mobili, scavi per miniere, o coltivare soia e alberi per olio di palma, ed ecco che viene fuori, dopo diversi anni, un virus letale, a causa del salto di specie da animali selvatici o da allevamenti intensivi fino all’essere umano.

La scienza con la “S maiuscola” ha il dovere di avvertire, di aiutare i più deboli, di migliorare le condizioni ambientali, la salute del pianeta e degli esseri umani, di salvaguardare i vari regni della natura e non di essere serva di gruppi senza scrupoli che, pur di arricchirsi e dominare, farebbero qualsiasi cosa.

E nel frattempo la politica, le religioni, la scuola e l'intelligenza fanno finta di niente. Ma intanto tanti problemi stanno minando le radici di tutti gli esseri viventi:

- L'inquinamento dell'aria, acqua e suolo
- Il cambiamento climatico
- La perdita della biodiversità
- Gli incendi di boschi e foreste
- L'uccisione di miliardi di animali
- Lo spreco alimentare e la fame nel mondo
- La privatizzazione dell'acqua e del suolo
- La corruzione socio-politica
- La corruzione sanitaria
- L'oppressione e la dittatura della finanza e dell'economia
- L'egoismo distruttivo delle multinazionali senza scrupoli
- Il consumismo ossessivo e distruttivo
- La diffusione degenerante di droghe leggere e pesanti, alcol e tabacco anche verso bambini, adolescenti e giovani
- Gli effetti collaterali devastanti dei farmaci
- La degenerazione sessuale dilagante e la pornografia a tutte le età
- La vendita e il commercio delle armi
- La fame nel mondo
- La ludopatia avanzante
- La dipendenza da videogiochi, cellulari e computer
- Il femminicidio
- La pedofilia
- La farmacodipendenza
- Il cibo spazzatura
- Le scorie radioattive
- Lo spreco energetico
- Il buco nell'ozono
- L'acidificazione degli oceani
- Lo sfruttamento del suolo e la deforestazione
- La dittatura dell'informatica, che entra nelle nostre case, nel lavoro e nella nostra vita privata

La rottura fra essere umano e natura è, quindi, da ricercarsi in:

- . una politica miope
- . multinazionali senza scrupoli
- . mass media non liberi, ma influenzati
- . una religione che non unisce
- . una economia amorale
- . una sanità corrotta che non cura
- . una medicina che non guarisce e non previene
- . una scienza non indipendente

- . un'educazione che non fa crescere
- . un'arte che non libera

Ovverosia nella parte malata e corrotta di questi dipartimenti che, quando invece agiscono in maniera etica, sono il potente motore dell'evoluzione umana.

In conseguenza di ciò, abbiamo iniziato a distruggere quello che faticosamente abbiamo costruito durante quasi 2500 anni di lotte, di liberazione, di progresso, di cultura e di civiltà.

Le epidemie, le malattie, le pandemie che stiamo subendo sono il risultato di questo rapporto malato fra esseri umani e natura.

Poi il conto arriva, e tutti ci stupiamo:

“Non ci sono esseri umani sani in un ambiente malato, se l'ambiente è malato ci ammaliamo anche noi; così come il virus è niente, il terreno è tutto “,
come vedremo in seguito.

C'è bisogno dunque di valori, ma se, in questi ultimi 70 anni, i fattori sopra elencati hanno diretto le nostre vite, è chiaro che come reazione e conseguenza abbiamo un mondo di odio, di egoismo, di degenerazione e di malattie.

Ora brevemente cercheremo di evidenziare come ci sia sempre una relazione di causa ed effetto, e come tutto sia collegato, riportando 4 problematiche fondamentali:

1) L'assorbimento giornaliero di vari veleni nel nostro corpo attraverso l'acqua, l'aria e il cibo:

pesticidi vari (es.glifosato, clorpirifos che deriva dal gas nervino) – plastica – farmaci - mozziconi di sigarette – formaldeide – metalli pesanti (mercurio, cadmio, piombo, alluminio, cromo) – radioattività – gas radon – anticrittogamici – OGM – alcool – tabacco – droghe – fumo di incendi – particolato (PM10 e inferiori) – inquinamento automobilistico – polveri prodotte da pneumatici e freni – piogge acide – benzene – allevamenti intensivi (una delle fonti più gravi di inquinamento) – cibo spazzatura – alimenti tossici pieni di ormoni, pesticidi e antibiotici.

Come fa il nostro organismo a difendersi? Come fa la Natura a difendersi e a difenderci?

2) Gli allevamenti intensivi e il loro ruolo ben noto sia per l'emersione che per la diffusione di infezioni virali simili al Covid-19:

a) si stima, infatti, che il 73% di tutte le malattie infettive emergenti provenga da animali e che quelli allevati trasmettano agli esseri umani un grande numero di virus, come i coronavirus e i virus dell'influenza;

b) l'allevamento degli animali è il principale motore della distruzione globale delle foreste e, i ricercatori ritengono inoltre che il 31% delle malattie emergenti, tra cui HIV – Ebola – Zika, siano legate al cambiamento nell'uso del suolo, a seguito dell'invasione umana nelle foreste pluviali tropicali;

c) l'allevamento intensivo e la distruzione delle foreste legata alla necessità di produrre mangimi sono ingredienti perfetti per future pandemie. Se continuiamo a spingere gli animali selvatici a contatto con le persone e a concentrare il bestiame in

allevamenti sempre più grandi, il Covid-19 non sarà l'ultima emergenza sanitaria ed ecologica che dovremo subire;

d) è ampiamente dimostrata l'origine zoologica di tanti virus e malattie trasmessi dagli animali all'uomo (zoonosi), non solo da bestie selvatiche (l'AIDS delle scimmie – la Sars dei pipistrelli e degli zibetti - la Mers dei pipistrelli e dei cammelli – l'Ebola dei pipistrelli), ma anche da forme di allevamento malsane (il morbo della mucca pazza nel Regno Unito- l'influenza suina in Messico etc..). Senza parlare dei vari tipi di influenza stagionale.

e) gli animali da allevamento (compresi i pesci) vengono alimentati con mangimi ogm e sostanze di scarto, anche di origine animale, e trattati con farmaci e antibiotici a grandi dosaggi, creando nell'essere umano la grave conseguenza **“dell'antibiotico-resistenza”**, che farà passare in secondo piano le malattie tumorali e cardiovascolari;

f) nel Report su Lancet Oncology, lo IARC (Agenzia Internazionale di Ricerca sul Cancro) ha inserito nel gruppo 1, ovvero fra le sostanze sicuramente cancerogene, le carni lavorate o processate (come insaccati, wurstel, prosciutto, salsicce, carne in scatola, hamburger ecc.), e le carni rosse come “probabilmente cancerogene”;

g) infine ogni anno uccidiamo 150 miliardi di animali (sì, proprio 150 miliardi): polli, anatre, maiali, cinghiali, conigli, tacchini, oche, mucche, bufali, pecore, capre, uccelli, roditori, cavalli, asini, muli, cammelli, dromedari, zebre, coccodrilli, pesci, rettili, etc... Per ogni essere umano ci sono da 10 a 30 animali uccisi all'anno nonostante l'incredibile incremento del numero di vegetariani e vegani nel mondo. Ebbene, Pitagora 2500 anni fa diceva che **“l'essere umano non potrà mai vivere in pace ed essere in pace finché sarà versato il sangue degli innocenti animali”**.

E lo stesso era per San Francesco da Assisi e tanti altri Santi e Saggi.

Come fa il nostro organismo a difendersi e la natura a difendersi e a difenderci?

3) Il gioco d'azzardo. Durante il lockdown, c'è stato un effetto positivo sui malati di gioco d'azzardo: l'82% è riuscito a resistere.

Poi si è assistito ad un picco del gioco online con la condiscendenza dello Stato che ha permesso che 2,9 milioni di persone siano dipendenti; ma la cosa più grave è che fra i familiari di giocatori a rischio moderato (9,8 milioni) e familiari problematici (10 milioni) abbiamo in totale circa 20 milioni di persone in Italia che soffrono di questa atroce dipendenza, con conflitti, litigi, violenze e fallimenti economici, con una media di 1 su 3. L'aumento dei gamers (giocatori) nel mondo, il cui numero ha superato i 3 miliardi, causando dipendenza, sottrae sempre più tempo allo sport, alla cultura e alla sana crescita di bambini, adolescenti e giovani, facendoli diventare asociali, apatici, inermi, ansiosi e paurosi.

A maggio del 2019 l'OMS ha classificato la dipendenza da videogiochi come una patologia in tutto e per tutto simile alla dipendenza da stupefacenti: i giocatori hanno una “capacità decisionale alterata” con atti di impulsività, irritabilità e sintomi come depressione, insonnia e trascuratezza per la propria salute e gli impegni familiari, sociali e scolastici. Lo stesso vale per la dipendenza da smartphone.

- 4) Spese per il settore militare. Spendiamo (solo in Italia) 23 miliardi all'anno per armi atomiche, aerei, portaerei, elicotteri, missili etc... e nel mondo oltre 100 miliardi di dollari.

Fa sorridere amaramente constatare come tutti i soldi investiti nella cosiddetta "difesa" ci abbiano, invece, lasciati "indifesi" rispetto a un semplice virus che sta distruggendo la nostra salute e il nostro sistema economico e sociale, perché mancano medici, infermieri, operatori sociali, infrastrutture e soprattutto un'opera di prevenzione attiva verso le vere cause di una epidemia o pandemia.

C'è un malsano e misterioso rapporto fra guerra e droga:

già nell'antichità vi era un abuso di alcool, droga e tabacco durante le guerre.

Dalla prima guerra mondiale in poi c'è stato un aumento indiscriminato di tabacco, oppiacei, anfetamine, metanfetamine, psicofarmaci, alcool e di tutto ciò atto a superare la paura, la depressione e il dolore.

Oggi tutto ciò, anche se se ne parla poco, dilaga attorno a noi.

I media hanno tradito la loro funzione primaria ed essenziale di **"informare"**, ossia formare interiormente, comunicare la verità, formare un'opinione pubblica intelligente.

Pensiamo al potere economico che si è impossessato del potere mediatico:

si potenziano televisione, internet, smartphone, solo per creare confusione, dipendenza e ossessioni.

Prova ne è la vendita online senza limiti, con miliardi di evasione fiscale per tasse e iva, che sta riducendo il commercio locale e sta facendo fallire migliaia di persone. I 2160 uomini più ricchi del mondo possiedono un reddito pari a quello di 4miliardi e mezzo di persone, creando ancora più povertà e disparità.

Tutto ciò va contro lo spirito di unità mondiale e di una vera fratellanza con ogni forma di vita. Globalismo economico, tecnocrazia opprimente, liberalismo economico e commerciale, avidità e crudeltà delle multinazionali stanno minando le fondamenta dell'essere umano, della nostra società e del nostro pianeta.

Come uscirne ?

VIRUS E MICROBIOLOGIA

I virus esistono fin dall'evoluzione delle prime cellule viventi, ma la loro origine non è chiara perché non formano fossili come le altre forme di vita.

I virus sono entità biologiche "ai margini della vita ". Alcuni scienziati non li classificano come "esseri viventi" al pari di un qualsiasi animale, vegetale o batterio, eppure si moltiplicano, ma per farlo hanno bisogno dell'apparato enzimatico della cellula ospite. Proprio per questo alcuni scienziati li classificano come esseri viventi, anche perché hanno geni e si evolvono. I virus non mangiano, non respirano, non producono rifiuti, la loro struttura di base è molto semplice: un guscio proteico con dentro un acido nucleico a DNA o RNA.

Da soli i virus non possono agire; devono infettare una cellula, introdurre il proprio materiale genetico e usare le strutture e i materiali dell'ospite per farne copie di sé. Poi le nuove particelle virali si liberano, e le cellule muoiono. A seconda delle cellule colpite, del tipo di attacco e delle reazioni dell'organismo, si sviluppano le varie malattie virali, dalle più lievi alle più letali e perfino tumori.

I meccanismi variano, non solo perché ogni virus è diverso, ma anche perché ogni organismo che viene attaccato è diverso. Per es. alcuni virus hanno solo un guscio proteico molto resistente e in grado di passare tra i succhi gastrici come i rotavirus, che provocano diarrea. Altri hanno anche un ulteriore rivestimento, chiamato envelope, come il nuovo coronavirus. Alcuni sono molto virulenti come Ebola, altri stanno latenti nel corpo, come gli herpes, che si riattivano nei momenti di immunodepressione.

Ciò sta a significare, come dicevano gli antichi che **"il virus è niente, il terreno è tutto"**.

Un organismo stressato, inquinato, intossicato, devitalizzato, diventa facile preda di virus, batteri e altri microbi.

Che la colpa non sia solo dei virus, lo si capisce dal fatto che il loro mondo è stato definito "Virosfera ", ed è molto più grande di quanto ci si possa immaginare.

Nel giro di un secolo, le specie a cui i virologi hanno dato un nome sono circa settemila, ma negli ultimi tempi hanno scoperto l'esistenza di altre centinaia di migliaia di specie che devono ancora essere catalogate: si parla di oltre 100 milioni di specie diverse con miliardi di tipi di virus, di cui, però, solo poche centinaia infettano l'uomo (almeno per quello che si sa oggi). Comunque i virus sono la più abbondante unità biologica sulla terra. Solo nell'acqua di mare, ne sono stati trovati complessivamente 15.000 nuovi e, l'anno scorso, usando recenti metodi di analisi, si sono scoperte le tracce di altri 200mila.

Alcuni studiosi hanno appurato che nell'atmosfera piovono centinaia di milioni di particelle virali ogni giorno e che quasi tutte infettano i batteri.

Quindi i ricercatori si sono chiesti: ma che funzione hanno tutti questi virus nell'ambiente e nella Biosfera?

La ricerca scientifica ancora non ha una risposta chiara, comunque si pensa che i virus esercitino **“una forma di controllo sulla biodiversità di un ecosistema “**, attaccando vari tipi di microbi e controllando per es. la crescita abnorme delle alghe unicellulari. Attualmente, secondo “la tassonomia ufficiale”, sono stati istituiti per i virus: 7 ordini – 103 famiglie – 22 sottofamiglie – 455 generi – circa 2827 specie – e oltre 4.000 tipi non ancora classificati.

I virus stessi fanno parte dei microbi. I microbi sono un gruppo di organismi microscopici classificati in 7 tipologie:

Batteri – Archiaca – Protozoi – Alghe – Funghi – Virus – Parassiti. Ogni tipologia è composta da miliardi e miliardi di microbi che hanno una loro funzione ed importanza nell’ecosistema mondiale. Basti pensare al grande valore del **microbioma intestinale**. Non possiamo pensare di vivere in un mondo che non contenga virus, così come non è compatibile con la vita il mito della massima igiene e della sterilità.

a) Epidemie e pandemie

Nel corso degli ultimi 3000 anni ci sono state diverse pandemie, tutte o quasi, generate da zoonosi, il salto di specie fra animali selvatici o di allevamento e uomo, attraverso successive mutazioni genetiche dei virus.

Polli, anatre, suini, topi, pulci, bovini, dromedari, zibetti, pangolini, pipistrelli etc. hanno fatto da conduttori, soprattutto in Asia, e in particolare in Cina, dove hanno sempre vissuto a stretto contatto con l’uomo.

Quando penetravano in un piccolo villaggio della foresta, i virus o i batteri si estinguevano presto; ma in città sporche, sovraffollate, piene di rifiuti, guerre e carestie, ingiustizie e degenerazioni dei costumi, quegli stessi virus o batteri o altri tipi di microbi diventavano dei potenti assassini.

Con l’epoca poi dell’urbanizzazione di massa, della globalizzazione e degli allevamenti intensivi, alle porte delle metropoli, con centinaia di migliaia di animali che vivono in pochi spazi, le stragi di epidemie e pandemie sono state sempre più frequenti, con un totale, nel corso dei secoli, che va dai 500 milioni a 1 miliardo di vittime. Fra le pandemie più catastrofiche si possono annoverare:

- La febbre tifoide durante la Guerra del Peloponneso nel 430 a.C. che uccise un quarto delle truppe ad Atene ed un quarto della popolazione, causa batterica (la peste) o virale (il Vaiolo o il Morbillo); mezzo di trasmissione pulci e topi.

- La peste Antonina (165-180), una pandemia, forse di vaiolo, che causò la morte di almeno 5 milioni di persone, ripresentandosi nel 251-266 (il cosiddetto Morbo Cipriano); pare che a Roma e nelle città greche in quel periodo morissero 5.000 persone al giorno, causa virale Vaiolo o Morbillo. Portatori pulci e topi.

- Il Morbo di Giustiniano (541) noto come peste bubbonica che partì dall’Egitto e giunse fino a Costantinopoli producendo 10.000 vittime al giorno, con 50-100 milioni di morti causate dal batterio “Yersinia pestis “. Portatori pulci e topi.

- La peste nera nel 1346, o peste bubbonica che fece il suo ritorno dopo 800 anni, dall'Asia in Europa, uccidendo da 25 milioni a 100 milioni di persone in 7 anni. Portatori pulci e topi.
- Il tifo o "febbre da accampamento" o "febbre navale", così detto perché tendeva a diffondersi con maggiore rapidità in situazioni di guerra, o sulle navi o nelle prigioni. Colpì per la prima volta l'Europa nel 1489 causando migliaia di decessi. Così fu anche nel 1528, nel 1542 e nel 1811 con il tifo in Russia, che decimò l'armata di Napoleone.
- Poi abbiamo le pandemie di Colera: 1816 dal Bengala alla Cina – 1829 a Londra, Canada e Stati Uniti – 1852 in Russia – 1863 in Europa e Africa – 1899 in Europa e in Russia – 1960 in Indonesia e Bangladesh – 1964 in India – 1966 in Russia – 1969/70 a Napoli, che causarono migliaia di danni dovuti al batterio *Vibrio Cholerae*, per l'uso di acque contaminate, scarsa igiene e consumo di cibi infetti.
- Verso la fine dell'800 le popolazioni dei nativi americani furono decimate dalle malattie contagiose, in particolare dal Vaiolo, portate dai coloni europei in America. Dall'arrivo di Colombo in poi, circa il 70% della popolazione indigena, è deceduta a causa di malattie importate dagli stranieri.
- Il virus del vaiolo è un capitolo a parte perché la sua diffusione fra gli esseri umani è nota da almeno 10.000 anni. È stata una malattia grave ed estremamente contagiosa che ha decimato la popolazione mondiale, arrivando ad avere una mortalità fino al 30%. Grazie all'igiene e alle vaccinazioni è stata debellata.
- Una delle pandemie più gravi si è avuta nel 1918/19: la cosiddetta "Influenza spagnola". Le vittime furono spesso giovani adulti sani e il virus influenzale (H1N1) fu particolarmente aggressivo e mortale, anche perché si sviluppò in un periodo di guerra, di carenza di igiene, di fame e carestia. Terminò dopo 3 ondate, nel corso di 18 mesi. Ricerche più recenti suggeriscono che tale pandemia abbia causato circa 100 milioni di decessi, cioè il 5% della popolazione mondiale che, nel 1918/19, era di 2 miliardi di abitanti. Se la confrontiamo alla pandemia attuale 2020/21 il rapporto non regge: su più di 7 miliardi di abitanti abbiamo circa 2 milioni di decessi per covid-19 ossia circa lo 0,2%. Portatori del virus della spagnola furono polli e maiali.
- L'influenza asiatica nel 1957/60, rilevata in Cina, raggiunse poi l'Europa e gli Stati Uniti facendo 2 milioni di morti. Il virus era l'H2N2. Portatori pollami da allevamenti intensivi.
- L'influenza russa del 1977, iniziata in Cina e in Russia, causata dal ceppo del virus H1N1, ha determinato la morte di circa 700.000 persone in tutto il mondo. Molti ricercatori ritengono che il virus si sia diffuso per un incidente di laboratorio.
- L'influenza di Hong Kong nel 1968, con ceppo virale H3N2, raggiunse gli Stati Uniti dove fece 34 mila vittime e un totale di 2 milioni di decessi in tutto il mondo. Portatori pollami da allevamenti intensivi
- L'epidemia dell'HIV/AIDS del 1981 si propagò in tutti i paesi del mondo in maniera esponenziale. Nel 1996 fu messa a punto una nuova terapia farmacologica che ne

bloccò il decorso, ma non eliminò il virus dai corpi degli individui. Da allora ad oggi ci sono stati complessivamente circa 36 milioni di decessi.

- L'influenza suina H1N1 del 2009, con focolaio in Messico, poi diffusasi in Europa e nel mondo con circa 20mila decessi.

- La SARS (sindrome respiratoria acuta grave) cominciata nel 2002 in Cina, trasmessa dai pipistrelli agli animali venduti ai mercati di carne viva. Prima epidemia da coronavirus del XXI secolo, arrivata da noi nel 2003; molto contagiosa, ma poco letale fece 8200 vittime nel mondo. Portato dalle anatre selvatiche dalla Cina il virus fu identificato dal medico italiano Carlo Urbani, che ne rimase vittima.

- La Sindrome Medio Orientale (MERS) del 2012, anch'essa una malattia respiratoria da coronavirus. Pure in questo caso, l'infezione avvenne per un salto di specie da dromedari allevati nei paesi arabi.

- Il virus Zika, originario dell'Uganda, apparso nel 2015/16 e diffusosi poi in Brasile grazie alla scimmia e alla zanzara.

- La Chikungunya, virus che, partendo dall'Africa, è arrivato nel 2007 a Ravenna e nel 2017 sul litorale laziale, sempre portato dalle zanzare.

- Il West Nile, virus di origine africana, ma che è endemico negli Stati Uniti, in Australia, in Medio Oriente, nell'area Mediterranea, nell'Asia Minore fino all'India e alla Cina. Trasmesso da diversi tipi di zanzare, ma principalmente da uccelli (in particolare merli, gazze, piccioni e passeri).

Infine, abbiamo altri tipi di virus, quali:

- Il Dengue che si trasmette attraverso le zanzare.

- L'H5N1 o influenza aviaria, malattia virale che si è estesa dagli uccelli selvatici a quelli domestici e soprattutto a quelli di allevamento.

- La Peste suina, che rappresenta una preoccupazione per gli animali più che per gli umani e che colpisce molto i maiali e i cinghiali.

- L'Ebola, che ha origine nel Congo, ad altissimo tasso di letalità. La sua apparizione è legata al progressivo disboscamento delle aree rurali, avvicinando così gli organismi selvatici agli habitat umani.

- L'H7N1, un'influenza di origine aviaria che ha fatto la sua comparsa a ondate, specialmente negli allevamenti di pollame.

- Arriviamo, infine, alla pandemia di Covid 19, morbo che si manifesta con sintomi che colpiscono il sistema polmonare e quello vascolare, con implicazioni più gravi su patologie o pluripatologie preesistenti.

I coronavirus sono un'ampia famiglia di virus che possono causare malattie da lievi a moderate: dal comune raffreddore a sindromi respiratorie.

Quelli finora conosciuti sono 7:

Alpha 229E – Alpha NL63 – Beta OC43 – Beta HKU1 – Mers Cov – Sars Cov – Sars Cov2 o Covid- 19.

A Febbraio del 2021 sono stati registrati circa 105 milioni di casi con quasi 2milioni di decessi.

Come abbiamo visto, quasi tutte le epidemie e le pandemie sono state generate da “zoonosi”, ossia dal salto di specie dagli animali selvatici o da allevamento all’uomo, attraverso le successive mutazioni genetiche dei virus.

Gli animali responsabili del passaggio sono stati, nel corso della storia: topi, polli, pulci, anatre, suini, bovini, dromedari, zibetti, pipistrelli, pangolini, uccelli e tanti altri.

E non dimentichiamo le epidemie da mucca e da pecora pazza, il morbo di Creutzfeldt- Jakob, l’influenza equina etc...

Tutto questo porta a riconsiderare il rapporto che abbiamo con il Regno Animale e la sua reazione alla nostra crudeltà.

Ogni epidemia o pandemia ha cambiato il corso della storia, accompagnando o provocando guerre e migrazioni, crolli di imperi e di sistemi economici, cambi di potere religioso e persecuzioni ideologiche, ma ha anche favorito la nascita di nuovi modi di pensare e di vivere, di nuove scoperte e invenzioni, di nuove democrazie e filosofie, e, sempre, una più ampia apertura verso l’unità, la pace e la cooperazione, abbattendo muri di odio, separazioni ed egoismi.

Ora è chiaro che questa lotta fra noi esseri umani e fra l’umanità e i vari regni di natura deve finire, se non vogliamo che avvengano catastrofi maggiori.

b) L’Infiammazione

L’infiammazione è un’arma del sistema immunitario per annientare batteri, virus, tossine, aggressioni tumorali e per difenderci da sostanze nocive e punture di insetti. Tuttavia, quando questo meccanismo di guarigione va fuori controllo, si trasforma in un pericolo.

Le infiammazioni più pericolose per l’organismo non sono le grandi fiammate, come la febbre a 39/40°, ma quei piccoli fuochi di cui nemmeno ci accorgiamo: fuochi cronicamente accesi che, a lungo andare, sono causa di diabete, resistenza all’insulina, ictus, infarto, cancro, morbo di Alzheimer, malattie articolari e tante altre.

I fattori che favoriscono le infiammazioni sono:

radicali liberi – pressione alta – omocisteina alta – scompensi ormonali e terapie ormonali – infezioni (batteri, virus, micosi etc.) – iperglicemia – ingrassamento da carboidrati – carenza di igiene orale – ipercolesterolemia – fumo – bruciori e acidità di stomaco – traumi sportivi – stress – sovrappeso e obesità – vita sedentaria – alcool - droghe – promiscuità sessuale – rapporti non protetti – dieta a base di zuccheri – carboidrati raffinati – oli fritti – carni processate (wurstel, insaccati, hot dog – salsicce etc.).

Orbene, come spegnere l’infiammazione?

Tenendo sotto controllo la PCR (proteina C reattiva) e la VES – eliminando lo zucchero – riducendo fortemente l’assunzione di alcool – consumando cibi integrali – facendo uso di antiossidanti, Vit C, Vit D e altre – di tè verde, zenzero e curcuma – di bromelina (enzima antinfiammatorio) – di boswelina – di resveratrolo (che si trova

in abbondanza in uva, verdure viola, cacao) – di Omega3 – di alimenti prebiotici e probiotici – di legumi e pesce – di olio EVO – facendo movimento, sport e camminando – eseguendo esercizi di respirazione lenti e profondi – praticando yoga e meditazione – compiendo digiunoterapia.

In tal modo, possiamo prevenire l'inflammatione e la famosa "tempesta di citochine", ossia la reazione immunitaria a catena che coinvolge le citochine e i globuli bianchi, in particolare le Interleuchine (dall'IL1 all'IL36); queste, in un primo momento, servono, come le cellule T e i Macrofagi, a segnalare alle cellule immunitarie, la necessità di viaggiare verso il sito dell'infezione, stimolando inoltre le stesse a produrre altre citochine. Ma in alcuni casi, la reazione diventa incontrollata e troppe cellule immunitarie sono attivate in un unico luogo; ciò accade forse a causa di una risposta esagerata del sistema immunitario nei confronti del nuovo invasore, oppure per troppo stress psico-fisico o per pregresse infiammazioni latenti.

Si pensa che le tempeste di citochine siano state responsabili di molte vittime durante la pandemia dell'influenza spagnola del 1918, ed anche nella Sars del 2003, nell'influenza aviaria del 2007, in quella suina del 2009 e nell'attuale pandemia di covid-19.

Da tutto ciò, di nuovo, emerge l'importanza di uno **stile di vita e di una educazione alla salute che rappresentano la vera "Prevenzione Primaria"**.

c) Virus e clima

Secondo molti studiosi vi è una stretta relazione fra virus e clima.

- I virus influenzali, in genere, proliferano più facilmente durante la stagione fredda (autunno e inverno), sia per il clima che per i contatti più stretti tra le persone, durante eventi di aggregazione sociale, in ambienti chiusi e spesso affollati.

- Nella risposta immunitaria, una prima linea di difesa dell'organismo è costituita dalle "ciglia vibratili" che tappezzano le nostre vie respiratorie respingendo polveri, virus, batteri e inquinanti verso l'esterno. Con il clima freddo l'azione delle ciglia vibratili viene in parte inibita, ed ecco il valore di bevande calde, brodi e tisane per ripristinare la loro azione.

- Un altro fattore che abbassa le nostre difese immunitarie è costituito dalle repentine e brusche variazioni di temperature, come il passare da una abitazione troppo calda verso un ambiente esterno più freddo. Il riscaldamento delle case e degli ambienti di lavoro dovrebbe essere fra i 18°-20°C e non a 24°-26°C, altrimenti lo shock termico sarà maggiore e inficerà maggiormente il sistema immunitario. Stessa cosa avviene in estate, quando a causa dei climatizzatori in auto, in casa e in ambienti di lavoro vi è uno shock termico continuo, causa di infezioni virali e batteriche anche in questo periodo dell'anno.

- Per quanto riguarda il Covid 19, è stato fatto uno studio su 400 città nel mondo, affette dal virus, da cui emerge che il range termico ideale per la proliferazione del virus è compreso tra 0°C e 10°C.

Ma una cosa da non dimenticare è che, oltre al clima meteorologico che influisce su di noi, esiste un clima psichico che ci influenza più profondamente; lo studio delle metereopatie, infatti, sta andando in questa direzione. Il nostro clima psichico è in stretta relazione con le nostre difese immunitarie:

un clima di paura, di ansia, di continuo sospetto, di irascibilità, di pigrizia, di tristezza, di depressione, di scontentezza etc. creerà di pari passo uno scompenso neuroendocrinoimmunitario (come vedremo più avanti) debilitando enormemente le nostre energie vitali e le nostre difese.

d) Spillover e prossime epidemie

Lo “Spillover” (dall’inglese spill=versare e over=su) è “il salto di specie” compiuto quando un agente patogeno passa da una specie ospite a un’altra. Abbiamo già visto come tale fenomeno sia alla base della pandemia da Covid 19, che non è stata la prima ad essere stata determinata da un evento del genere e, purtroppo, non sarà l’ultima.

Il Prof. Danilo Russo, Associato di Ecologia e Dipartimento di Agraria della Federico II, spiega che sempre più esseri umani vivono in promiscuità con la fauna selvatica, sia tramite la caccia che attraverso il traffico, la macellazione, la vendita e il consumo delle loro carni. La colpa della trasmissione dei virus non è, però, da addebitarsi ai pipistrelli, alle scimmie o ai roditori, ma alla distruzione dell’ambiente e della comunità in cui essi vivono. Abbiamo, per esempio, demonizzato i pipistrelli che, pur essendo portatori di un’alta carica virale, si sono, invece, adattati in modo da non ammalarsi. Non dobbiamo dimenticare che noi esseri umani spesso non ci ammaliamo per il virus in sé, ma per la “reazione infiammatoria” che il nostro corpo mette in atto (per es. con la polmonite, nel caso del Covid-19). Dobbiamo capire che la salute umana è il risultato che deriva da un corretto interscambio di molti piani: economico, climatico, ambientale, ecologico, sociale, psicologico, politico, coscienziale ed è fortemente connesso con la salute degli animali e degli ecosistemi. Basti pensare che l’Organizzazione Mondiale della Sanità Animale nacque nel 1924, ben prima dell’Organizzazione Mondiale della Sanità (1948), proprio per affrontare a livello globale il problema della salute di animali selvatici, di allevamento e domestici, considerando l’impatto che le loro malattie hanno sulla salute umana. D’altronde, l’attenzione verso lo stato di salute del mondo animale è importante per avvertire quei mutamenti che ci devono mettere in allarme; pensiamo, per esempio, alle “Api” che sono un significativo indicatore della salute dell’ambiente in cui viviamo e dell’agricoltura, o al “latte delle pecore” che rivela la presenza di inquinanti nelle varie regioni del nostro paese.

In Italia siamo i primi al mondo ad aver istituito nel 1992 il Dipartimento di prevenzione, all’interno di ogni ASL, che prevede diversi servizi integrati che si occupano di salute umana e animale, igiene e sanità pubblica, igiene degli allevamenti e delle produzioni zootecniche, con 10 Istituti zooprofilattici sperimentali.

Ciononostante la situazione mondiale sta diventando insostenibile a causa (come abbiamo accennato precedentemente) di miliardi di animali che vivono in allevamenti intensivi, privi di spazio, aria e sole, maltrattati, alimentati forzatamente e imbottiti di antibiotici, ormoni, antinfiammatori, pesticidi, mangimi animali e con OGM. Tutto ciò è causa di inquinamento delle falde acquifere, del terreno e dell'aria, di tossiemia alimentare e di antibioticoresistenza animale e umana, e, quindi, di promiscuità batterica e virale fra specie e regni di natura.

e) Virus e laboratori

Lo studio di virus pericolosi è importante per conoscere il loro esito, ma il rischio di fughe accidentali, è dibattuto nella comunità scientifica. Nel 2005 i laboratori dei Centers for Disease Control and Protection di Atlanta (USA), hanno ricreato il virus dell'influenza "Spagnola" (come abbiamo già visto, una delle più gravi pandemie della storia) da cadaveri congelati in Alaska; gli stessi ricercatori non si aspettavano che fosse così altamente letale da uccidere il 100% dei topi infettati.

Da anni gli scienziati dibattono su come regolamentare gli esperimenti su virus capaci di scatenare pandemie. Il dottor Massimo Sandal, ricercatore in biologia, in un articolo su "Le Scienze", afferma: "Non è impossibile che la prossima pandemia esca da un laboratorio".

- Nel 2002 nei laboratori di ricerca americani è stato sintetizzato in provetta il virus della poliomelite.

- Nel 2016 quello del "vaiolo equino", soppresso nel 1980.

- Nel 2011, due gruppi di ricercatori hanno riprodotto un "virus dell'influenza aviaria H5N1" capace di trasmettersi per via aerea e quindi estremamente più pericoloso del virus naturale H5N1 che invece può infettare solo a seguito di contatti diretti.

Un virus del genere costruito in laboratorio, se fuoriuscisse, renderebbe l'influenza spagnola o il Covid-19 letteralmente insignificanti al confronto. Come testimonia lo stesso ricercatore che l'ha realizzato, il dr. Ron Fouchier, in un articolo su "Le Scienze", si tratta probabilmente di uno dei virus più pericolosi che si possa costruire.

- . Nel 2014 è stato riprodotto il virus influenzale aviario H7N1, 30 volte più letale dell'influenza spagnola.

Sulla pericolosità di tale tipo di sperimentazione si dibatte all'interno dei vari gruppi mondiali di ricerca. Il problema, però, è che l'opinione pubblica non è a conoscenza di questi fatti. Quelli di una "**pandemia da laboratorio**" non sono solo timori ipotetici, poichè eventi di tale genere si sono già verificati.

C'è un forte sospetto tra i virologi che l'epidemia dell'influenza in Russia, nel 1977/78, sia stata causata da una fuga del virus da un istituto di ricerca, mentre stava lavorando per lo sviluppo di un vaccino.

- . Nel 2007 un'epidemia di afta epizootica in Inghilterra è stata collegata alla perdita di materiale infetto da una tubatura di un istituto di ricerca.

- . Nel 1978, sempre in Inghilterra, la fotografa Janet Parker morì per una fuga del virus del vaiolo da un laboratorio.

- Dal 1981 al 2016 sono state accertate 220 infezioni acquisite durante sperimentazioni.
- Nei laboratori di sicurezza di livello 3 (dove si lavora con patogeni tipo bacillo della peste, virus della febbre gialla, SARS-COV-2 o Covid 19) si registrano due infezioni accidentali ogni 1000 lavoratori.

In quelli di massima sicurezza di livello 4, dove si manipolano i patogeni più pericolosi come il virus Ebola e il Vaiolo, ci sono stati almeno 4 casi di infezione di Ebola ed un decesso.

Ogni fuga è come una scintilla sulla paglia secca. Il Coronavirus della SARS è sfuggito almeno 6 volte dai laboratori di virologia, causando 5 casi di infezione e 1 vittima.

- Diverse pubblicazioni sono state poi bloccate a causa della possibilità che gli studi potessero essere usati a fini bioterroristici, ed a seguito di incidenti, il 16 Ottobre del 2004, l'amministrazione Obama interruppe i finanziamenti e le ricerche.
- Il rischio, comunque, è un'intensificazione della ricerca da parte di laboratori privati e di studiosi malintenzionati o megalomani, come si è visto nel caso delle "bambine geneticamente modificate" in Cina.

Tutto ciò fa capire che è necessario un dibattito pubblico internazionale e chiarezza da parte dell'OMS e delle agenzie scientifiche dei singoli paesi. Infatti, questi incidenti hanno conseguentemente fatto nascere teorie del complotto e inchieste giudiziarie.

Per evitare che ciò accada, occorre un'assoluta trasparenza, attraverso comitati di bio-etica, associazioni umanitarie, culturali ed ecologiste, affinché la popolazione possa riguadagnare fiducia nella ricerca scientifica.

f) Cause di decessi in Italia e nel Mondo

I casi di Covid-19 registrati complessivamente, ad oggi, sono circa 84milioni, di cui quasi 1.850.000 i decessi ufficiali. Questo ha mandato in tilt le terapie intensive dei vari ospedali del mondo e chiaramente tutta l'organizzazione sanitaria che gira attorno ad essi.

Sul nostro pianeta, ogni anno muoiono circa 60milioni di persone per cause di diverso genere. Diventa giusto considerare, alla luce di questo dato, le cifre dei morti per Covid, fermo restando che ogni vita umana è sacra, anzi ogni forma di vita è sacra. Ovviamente, ciò non deve farci cadere in uno stato di cinismo, di vittimismo o di freddi calcoli statistici.

La cosa che emerge, in tutto il suo stupore e compassione, è che, nel 2019, secondo la FAO, 5milioni di bambini nel mondo sono morti di fame (senza considerare i 162milioni che soffrono di ritardi di crescita e i 51milioni in stato di denutrizione).

- La prima causa di morte nel mondo è da infarto e ictus. Solo in Italia, secondo l'ANAC (Associazione Nazionale Amici del Cuore), ogni anno muoiono circa 250mila persone.
- La seconda causa sono i tumori (in Italia 180,000).

- La terza gli incidenti stradali.
- La quarta gli effetti collaterali dei farmaci, gli errori medici, l'antibiotico-resistenza e le infezioni nosocomiali.
- Poi vengono a cascata i decessi per alcol, droghe, malattie infettive e a trasmissione sessuale, guerre, povertà, omicidi, suicidi, incidenti domestici e sul lavoro, malanni causati da animali (zanzare, zecche, serpenti, pulci, mosca tze-tze, coccodrilli, chiocciole d'acqua dolce etc...).

Inoltre, abbiamo una enorme diffusione delle malattie autoimmuni che affliggono circa 25milioni di persone nel mondo e l'obesità, che tocca ben 100milioni di persone.

Da quanto detto, emergono una constatazione e una domanda:

- 1) In un organismo pluripatologico il virus la fa da padrone, prende il sopravvento sulla salute umana.
- 2) Perché non si interviene con la stessa celerità, determinazione e sacrificio, anche per prevenire le altre catastrofi sanitarie e ambientali?

Forse rispetto alla fame nel mondo, alla tossicomania, alle malattie autoimmuni, al cancro o ai disastri ecologici non si sa cosa fare e si va alla cieca? Oppure non si vuole attuare una vera opera di educazione, sensibilizzazione, prevenzione e collaborazione a causa dei molti interessi economici nascosti? La risposta forse è scontata.

g) Scandali nella sanità e disorganizzazione

Secondo "Transparency Italia" (l'organizzazione famosa per la classifica annuale sulla corruzione in vari paesi), nella "Sanità", c'è uno scandalo ogni 3 giorni, in particolare, ogni anno, per quella italiana, finiscono sui giornali circa 100 casi, senza considerare i numeri a livello mondiale.

Si lucra su attrezzature, macchinari, farmaci, vaccini, costruzione di ospedali, manutenzione, pannoloni, valvole cardiache, protesi, mascherine, aria condizionata, pulizie etc.

Il nostro Stato non investe nei laboratori di ricerca, ma sovvenziona con miliardi le industrie farmaceutiche private.

Non sostiene la ricerca sui virus, sugli antibiotici di nuova generazione, sulle malattie rare, mentre dà miliardi di soldi pubblici ad aziende private per farne vaccini.

In un clima tale è normale che le case di riposo e gli ospedali diventino dei super-spargitori virali e batterici.

Uno studio pubblicato sul Journal of American Medical Association ha rilevato che il 41% dei primi 138 pazienti cui è stato diagnosticato il Covid 19, in un ospedale di Wuhan, è stato infettato proprio durante la degenza in quella struttura dove si era recato per farsi curare.

Infezione nosocomiale è il termine tecnico medico per descrivere questi contagi. Negli Stati Uniti il CDC (Center for Disease Control and Prevention) che è un'agenzia del Dipartimento della salute, ha stimato che ci sono quasi 1,7milioni di infezioni

nosocomiali per le quali avvengono circa 99.000 morti ogni anno, solo in Italia pressappoco 10.000 ogni anno.

Gli ospedali nelle grandi città sono terreno fertile per superbatteri e virus che poi si diffondono ad altre strutture quando i pazienti vengono trasferiti. Medici, infermieri e personale sanitario sono i veri eroi nell'attuale crisi, rischiando la vita e trascorrendo settimane lontano dalle loro famiglie.

Ma in troppi casi sono guerrieri coraggiosi che vengono mandati in battaglia negli ospedali o nelle RSA senza il giusto equipaggiamento protettivo e senza le giuste condizioni; per questo motivo si registrano centinaia di decessi fra medici, infermieri e operatori sanitari. **Questo anche perché non c'è stata un'intesa sul protocollo terapeutico e non si è sviluppata la medicina del territorio attivando i medici di famiglia con attrezzature, personale e protocolli per curare a casa gli ammalati senza farli andare in ospedale.**

Il Centro Europeo per la Prevenzione e il Controllo delle Malattie ha dichiarato: "E' probabile che le epidemie nosocomiali siano importanti amplificatori delle epidemie locali e colpiscano in modo sproporzionato le popolazioni anziane e vulnerabili".

Durante l'influenza spagnola del 1918, città, come Boston negli USA, aprirono ospedali all'aperto e pazienti e medici furono risparmiati dall'epidemia. Secondo uno studio pubblicato sull'American Journal of Public Health,

"una combinazione di aria fresca, luce solare, scrupolosi standard di igiene e mascherine per il viso riutilizzabili, sembra aver sostanzialmente ridotto le morti tra i pazienti e le infezioni tra il personale medico".

Negli anni 60, gli scienziati, nella ricerca sulla biodifesa, hanno scoperto che l'aria esterna era molto più letale per i virus dell'aria interna; le finestre aperte aiutano poichè l'aria esterna riduce la sopravvivenza e l'infettività dei patogeni e, l'essere all'aperto, fornisce anche i raggi UV che agiscono come disinfettanti.

Dopo l'epidemia di Sars del 2003, diversi studi di casi hanno indicato che la **"ventilazione incrociata naturale"** è un modo efficace per controllare l'infezione Sars negli ospedali.

Oggi i pazienti (e gli operatori sanitari), confinati in ambienti chiusi senza aria fresca e luce solare, trascorrono il loro tempo accanto ad altre persone malate e con un sistema di **"aria condizionata"** (dove in inverno vi è un eccesso di caldo e in estate un eccesso di freddo) che favorisce lo sviluppo e la diffusione costante e amplificata di batteri, virus, microbi e muffe, da un luogo all'altro e da una persona all'altra.

Diversi medici italiani hanno scritto che "tecnocratizzare e industrializzare" l'assistenza medica ha peggiorato le malattie infettive, creando batteri super-resistenti.

Cosa fare? Lo vedremo più avanti.

LE DIFESE IMMUNITARIE E LA PSICONEUROENDOCRINOIMMUNOLOGIA

L'immunità è l'abilità innata degli apparati dell'organismo di riconoscere e opporre resistenza agli agenti patogeni invasori: noi tutti, dunque, abbiamo strategie per sviluppare l'immunità, basate sulla funzione di ricognizione svolta dagli anticorpi che "marchiano" gli agenti patogeni invasori mentre i macrofagi li eliminano. Quindi, il sistema immunitario consiste in un "ricerca, scova e distruggi" di cellule infettate da virus, funghi, tumori, batteri e protozoi, grazie sia all'immunità ereditata dai genitori e dagli avi (**immunità innata**) sia a quella acquisita, che si accresce man mano che incontriamo agenti patogeni durante la crescita (**immunità adattiva**). Una cosa estremamente importante da comprendere è che il sistema immunitario è in stretta relazione con il sistema

nervoso ed endocrino e con la nostra psiche: a questo mega sistema è stato dato il nome di "psiconeuroendocrinoimmunologia".

Ecco perchè non si può parlare di immunologia e di cura delle malattie se non si parla di stile di vita e di prevenzione.

L'infrastruttura economica di molti sistemi sanitari occidentali si basa su un "modello meccanicistico della salute" che predilige la distruzione di agenti patogeni, come virus, batteri o cellule anomale (causando antibioticoresistenza, chemioresistenza ed effetti collaterali), alla comprensione di come vivere in un "continuum" di salute. C'è la tendenza a focalizzarsi di più sulla "patogenesi" che sulla "**salutogenesi**". La salutogenesi ci deve insegnare non solo come si cura una malattia ma soprattutto come non cadere in uno stato patologico e come mantenere la salute; a tale proposito, sono importanti tre fattori:

- 1) il bagaglio genetico
- 2) l'ambiente ecologico e il mondo microbico che ci circonda
- 3) lo stile di vita

1) Riguardo al nostro codice genetico, possiamo fare ben poco, tranne che affidarci allo stile di vita e all'ambiente ecologico dei nostri genitori e dei nostri avi; da qui, il senso di grande responsabilità dei genitori verso il futuro delle nuove generazioni.

A tal fine, è interessante lo studio del prof. Carlo Sirtori su una nascita in condizioni ottimali; essa la si può ottenere con il rispetto da parte di entrambi i futuri genitori delle 11 regole del "**Codice Preconcezionale**": non alcool, non fumo, non stress, non raggi, non malattie virali nei tre mesi che precedono il concepimento, giusta età, giusto peso, giusto giorno del ciclo, giusto apporto vitaminico, vie genitali asettiche, non sostanze mutagene nei liquidi biologici (in particolare nelle urine).

2) Per quanto concerne l'ambiente e il mondo microbico (molto più antico di miliardi di anni di noi esseri umani), ambiente vuol dire anche città, luoghi dove abitiamo e lavoriamo: smog, polveri sottili (fra cui il temibile nano particolato PM10 e PM2,5), biossido d'azoto NO₂, biossido di zolfo SO₂, asbesto, nanoplastiche, allevamenti intensivi etc.

Nel 2016, l'OMS ha stimato che l'inquinamento atmosferico ha provocato 3 milioni di morti nel mondo e 520.000 in Europa.

Questo inquinamento innesca una "risposta infiammatoria continua", causa di polmoniti, asma bronchiale, broncopatia cronica ostruttiva, influenze virali, infarti, ictus, trombosi e tumori.

3) Infine lo stile di vita: medicina, scuola, politica e religione, dovrebbero educare l'essere umano al rispetto della salute individuale, sociale e ambientale. La medicina, che si limita al solo intervento farmaceutico o all'ospedalizzazione, senza educare l'individuo alla salute, alla prevenzione ed al benessere fisico, psicologico e sociale (come afferma l'OMS), è un'azione di frode, di oscuramento mentale e di miseria spirituale.

Le epidemie influenzali o virali in genere non possiamo fermarle solo potenziando le terapie intensive, ma soprattutto bloccando il contagio, attivando la "**medicina del territorio**" ed i "**medici di famiglia**", potenziando tutte le forze che lavorano nel campo della salute, rafforzando le difese immunitarie di ogni individuo, tenendo sotto osservazione gli anziani e le persone con pluripatologie, migliorando lo stile di vita e l'inquinamento ambientale.

Tutto questo perchè, su circa 60 milioni di morti ogni anno nel mondo, 40 milioni sono attribuibili a fattori di rischio modificabili cioè che provengono dal nostro stile di vita e da abitudini.

A tal fine, sono necessari:

- a) sana alimentazione con pasti ricchi di frutta e verdure;
- b) forte riduzione di alimenti calorici, bevande zuccherate, zucchero, alcol, sale e cibi raffinati;
- c) Dieta mediterranea a base di cibi integrali e stagionali;
- d) Pratica del digiuno e del semidigiuno;
- e) Forte riduzione delle carni rosse ed in scatola, di salumi ed insaccati;
- f) Alimentazione a base di pesce (non di allevamento) ricco di Omega3;
- g) Rafforzamento del "microbioma" intestinale;
- h) Contrasto all'obesità adulta e infantile;
- i) Attività fisica quotidiana (camminare, salire le scale a piedi...);
- l) lotta all'alcol attraverso una sana educazione sanitaria: nel 2016 il consumo di alcol ha costituito la più grave causa di morte prematura e disabilità fra i 15 e i 49 anni diventando il settimo fattore di rischio sia di morte prematura (2,8 milioni di decessi all'anno) sia di perdita di salute, essendo responsabile di oltre 60 malattie, fra cui le patologie infiammatorie;
- m) lotta al fumo: la nicotina crea dipendenza, il fumo di sigaretta è un altro flagello per la salute individuale e sociale, poichè, quando fumiamo, non solo introduciamo nel nostro corpo dei carcinogeni ma induciamo uno stato infiammatorio cronico che manda in tilt il sistema immunitario, inquinando l'ambiente di casa e l'aria che condividiamo con gli altri;

n) lotta alle droghe: l'uso della marijuana e dei suoi derivati crea dipendenza e altera il sistema immunitario; alcol, fumo di sigaretta e droghe destabilizzano fortemente la nostra salute psiconeuroendocrinoimmunologica e quindi la salute collettiva.

Infine, non per ultimo, molte ricerche mostrano una salutare correlazione fra pratiche, quali la preghiera, la meditazione e l'altruismo, ed il sistema immunitario, in quanto sviluppano nel nostro organismo la capacità di secernere endorfine, immunoglobuline A e linfociti T, liberandoci da stress, paure e squilibri psicobiofisici: il sistema immunitario è il nostro miglior farmaco!

Per evitare il contagio e qualsiasi contagio virale anche in futuro, bisogna rinforzare i nostri anticorpi: uno stile di vita sano, in un ambiente sano, serve a potenziare la capacità di reagire alle aggressioni virali ed a stimolare la capacità di autoguarigione.

Da tutto ciò si evince, come diceva Ippocrate, che :

“Una è l'arte di guarire, mille i metodi “.

Oggi, grazie alla “ Medicina Integrata “ (Fitoterapia, Erboristeria, Omeopatia, Agopuntura, Farmacologia, Medicina Ayurvedica, Medicina Tibetana, Shatzu, Chiropratica, Aromaterapia, Vitaminoterapia, Dietetica e Nutrizionismo, Arte Terapy, Digiunoterapia, Attività Motorie, Osteopatia, Yoga e Meditazione etc.), possiamo non solo rafforzare le difese immunitarie di ogni essere umano ma affrontare anche le grandi sfide epidemiche ed ambientali del nostro pianeta Terra.

INSICUREZZA STRESS ANSIA PAURA

La paura è una reazione biologica e psicologica di base determinata dall'istinto di conservazione inteso nel suo senso più ampio; ha una funzione molto utile negli animali (e si è visto anche nei vegetali) e, fino ad un certo punto, anche negli esseri umani.

Ma, come vedremo, il superamento della paura è una vittoria spirituale.

Il processo, come descrive il dr.Roberto Assagioli (psichiatra e psicoterapeuta, fondatore della Psicosintesi), consiste nel riconoscerla, accettarla, eliminarla gradualmente attraverso esercizi di sviamento, di sostituzione, di tecniche psicologiche e di visualizzazione.

Chiaramente vi sono vari gradi della paura, per cui andiamo dal timore all'ansia: un'ansia protratta nel tempo o non compresa condurrà alla paura e questa al panico, fino al terrore; per cui si passa dalle “paure fisiologiche”, come per esempio nei bambini, alle “paure patologiche” che conducono ai disturbi del sonno, dell'alimentazione, della comunicazione, della socialità, del comportamento, dell'autostima etc...E tutto ciò lo stiamo sperimentando in questi mesi di pandemia, in cui, oltre al virus Covid-19, si è sviluppato un virus ben più grave e nefasto: il **“virus della paura e dell'ansia”** che ha generato **“un'onda psichica anomala”** che rende tutti meno lucidi, meno coscienti e più succubi e manipolabili.

Negli ultimi 20 anni ci sono stati diversi studi e ricerche nel campo delle emozioni, tra cui due famosi:

- 1) Da un lato, si è visto che i circuiti neurali, che si attivano in presenza di una minaccia, sono pressochè gli stessi sia se la minaccia è reale sia se è fittizia; il **“circuito neurale della paura”** si attiva non soltanto in situazioni di difficoltà o pericolo ma anche di fronte ad una minaccia incerta, la quale scatena in modo identico:tempeste di ansia, tachicardia, sudorazione, incertezza, depressione, attacco, fuga, violenza, etc.
- 2) Dall’altro lato, si è visto l’impatto delle **“emozioni positive”** sulla nostra salute attraverso il **“circuito anti-infiammatorio colinergico del sistema immunitario”**, struttura neuro-endocrina che connette il cervello a tutti gli organi del corpo e che utilizza il **“Nervo Vago”** per monitorare e gestire il sistema immunitario e la nostra salute.

Il nervo vago ha molte funzioni ma è fondamentale nella regolazione delle emozioni: il tono vagale, infatti, è in stretta relazione alle emozioni positive (allegria e calma), all’autostima (conoscenza di sè e stabilità), all’autorealizzazione (creatività e spiritualità). Mani che sudano, tremarella, dolore allo stomaco, fiato corto, tachicardia, cattivo umore, chiusura etc. possono essere superati grazie alla respirazione lenta e profonda, al passeggiare in mezzo alla natura, allo sdrammatizzare, all’affrontare la paura, al fare movimento, al rilassarsi, al destrutturare i pensieri e sostituirli.

Possiamo ritenere che dalla paura derivi la maggior parte dei mali e delle sofferenze che affliggono l’umanità. Addirittura è emerso da studi recenti dei ricercatori dell’Ohio State University che stress, depressione, solitudine e paura potrebbero ridurre l’efficacia del vaccino anti-Covid. La paura è un **“veleno che intossica”** la vita dell’essere umano, la vita familiare e sociale e che conduce ad una **“paralisi psichica”** che ci rende ancora più vulnerabili ai virus biologici e psichici della nostra epoca. Dobbiamo allora sviluppare il coraggio e la speranza attivando il meglio che c’è in noi, nei giovani e nella società. Il motto di Giovanni Paolo II **“ Non Abbiate Paura “** è un mantram che dobbiamo diffondere per non cadere schiavi dell’autodistruzione e dell’annichilimento.

IL VALORE DELLA VIRTU’ E LO SVILUPPO DELLA COSCIENZA

Se vogliamo, possiamo trasformare il male in bene, l’ignoranza in saggezza, la paura delle malattie e della morte nel coraggio di vivere e, quindi, la forza distruttiva del virus nella forza unificante, creativa e guaritrice della Virtus.

La radice **“Vir”** significa forza e coraggio e deriva dal sanscrito **“Virya”** cioè valore, potenza, vigore... l’intrepida energia che combatte per aprirsi la via verso la Verità! Il virus è la forza che avvelena (se non cambiamo il nostro stile di vita), la Virtus è la forza di ciò che eleva: dal veleno di una vita vissuta senza scopo, al valore di una vita vissuta con uno scopo superiore.

Dal punto di vista psico-energetico, i virus sono simboli delle nostre mancanze, della nostra inconsapevolezza, della cieca forza titanica, in definitiva dell'ombra che deve diventare luce. La virtù è la manifestazione, nell'essere umano, dello spirito di cooperazione, di pace, di fratellanza con tutti i regni di natura; il vizio ne è la negazione. Virtù e vizio significano in realtà semplicemente consapevolezza e inconsapevolezza.

Il vizio è un miasma (cioè un inquinamento, un'adulterazione, un'esalazione tossica) che opprime e blocca le nostre più belle potenzialità fino a soffocare le nostre naturali qualità spirituali.

Tutti abbiamo *una voce interiore* che si attiva quando parliamo a noi stessi, quando meditiamo, preghiamo o aiutiamo gli altri:

- Socrate si diceva tormentato da questa voce interiore che lo spingeva a ricercare la verità morale.

- Per la tradizione cristiana la voce interiore è la voce della coscienza.

- Kant osservava che talvolta siamo spinti a compiere azioni seguendo una sorta di voce interiore che ci dirige nelle giuste scelte della vita.

E' importante imparare a sentire questa **"voce interiore"** per poi fare le giuste scelte per il bene della comunità: ma, per sentire la voce interiore, dobbiamo **"svegliarci"**, essere cioè connessi alla nostra coscienza e alla vita. Più disconnessione noi creiamo, più caos ci sarà in noi, intorno a noi e nel mondo.

Le epidemie rispondono al nostro rapporto con l'ambiente e la Madre Terra. Il sacrificio di medici, infermieri, operatori sanitari, lavoratori dei servizi di prima necessità non è stato sufficiente: occorre una sanità trasparente, pubblica, gratuita, ecologica che prevede prima e poi subito provvede, e che sia al servizio della Salute.

Nell'antica Grecia, Asclepio, il dio-uomo della medicina generò sei figlie, tutte collegate al concetto di "buona salute", fra cui **Igea** (personificazione della sanità fisica e spirituale, della prevenzione delle malattie e dei danni fisici e preposta al mantenimento dello stato di salute) e **Panacea** (personificazione della guarigione, interveniva quando l'equilibrio salutare veniva perso e curava attraverso l'uso delle piante).

Asclepio, invece, con il suo bastone sacro su cui era avvolto un serpente (entrambi simboli del potere di guarire), interveniva nei casi di pronto soccorso e di malattie più gravi. Quindi, con Igea abbiamo la prevenzione con lo stile di vita, la cura principale; con Panacea, abbiamo la cura con le erbe, cioè un'erba o panacea per ogni malattia; mentre, con Asclepio e il veleno del serpente, abbiamo la cura farmacologica (farmaco infatti significa veleno) nei casi più drammatici.

Dunque:

- per primo, viene uno stile di vita preventivo e salutistico;

- poi, se questo si squilibra, intervengono le cure naturali;

- infine, se c'è uno scompenso serio, intervengono la farmacologia e la chirurgia.

Per cui, come afferma il dr. Gabriele Prinzi, esistono due modi di curare: uno è quello degli "schiavi", l'altro è quello degli "esseri liberi". Quello degli schiavi prevede la

rimozione del sintomo, così che lo schiavo possa tornare al suo lavoro; quello degli esseri umani liberi prevede di conoscere e comprendere il sintomo e, soprattutto, il suo significato per la salute complessiva del corpo e per l'equilibrio della persona e del suo ambiente.

D'altronde, l'arte della medicina non è una scienza ma una disciplina basata sulle scienze (biologia, biochimica, farmacologia, fisica, fisiologia etc.) da esercitare in un mondo di incertezze e su esseri umani unici, in cui la risposta terapeutica è variabile ed unica: ciò che cura una persona può far male o niente ad un'altra.

Quindi, non più solo terapia d'urgenza ma un'azione di cura, manutenzione ed equilibrio della salute, specie in questi momenti di pandemia.

ECOSOFIA E SPIRITUALITA'

Oggi stiamo vivendo questo periodo di "pandemia" che, come abbiamo visto, non è una catastrofe naturale casuale ma la conseguenza del progressivo processo di degradazione fisiologica della Terra operato da noi esseri umani che non comprendiamo che il nostro pianeta è un **"Essere Vivente"** in cui tutti gli organismi, a partire dai quattro elementi della natura fino ai vari regni, formano un unico sistema complesso con una sua precisa "omeostasi" (la tendenza naturale al raggiungimento di equilibrio), proprio come per noi esseri umani. Oggi l'agente distruttivo è **"il sistema economico industriale senza scrupoli"** che è anche la causa della pandemia, come abbiamo visto in precedenza.

Dobbiamo pensare alla Terra come **"Vivente e Vibrante"**:

"Questo mondo è in realtà un essere vivente dotato di anima e intelligenza. Una sola entità visibile che contiene tutte le altre entità viventi" (dal Timeo di Platone).

E' l'Anima Mundi intuita da Platone circa 2500 anni fa e che lo scienziato James Lovelock, con l'ipotesi di Gaia, ha portato all'attenzione della comunità scientifica parlando di una **"Terra autoregolante in cui la vita, la biosfera e i biota (cioè l'insieme della vita vegetale, animale e umana di una certa area) regolano e mantengono il clima e la composizione atmosferica al livello più adatto per la sua stessa sopravvivenza e in cui i biota sono responsabili dell'ambiente globale"**.

E' come il nostro microbiota organico (intestinale, orale, della pelle, delle vie respiratorie e genitali) che di recente si è scoperto essere un nostro alleato per il mantenimento della salute a livello non solo fisico ma anche psichico.

Come ha enunciato il dr. Dau Longboat, indiano Mohawk :

"Quando settori dell'umanità negarono il legame con il Creatore, vennero dominati dall'egoismo, dall'esaltazione e dalla cupidigia personale. Allora gli esseri umani diventarono squilibrati, soggiogati dalla mente razionale, sconnessi dalla Terra, stracciati dal rapporto con gli esseri viventi. Con piacere infantile, devastarono il pianeta cercando un guadagno personale a scapito di tutte le leggi spirituali e naturali della Terra". Oggi siamo testimoni di una "Mente Vecchia", di una "Mente

che Mente”, di una “Mente che è l’uccisore della vera Realtà” e che lotta con violenza per tornare ad un passato di sicurezza, potere, denaro e controllo.

Arriviamo quasi alla fine di questa lettera con la speranza di festeggiare la sinfonia dell’unità della vita nel rispetto delle diversità, con la certezza interiore dell’urgenza di un’educazione alla mondialità e alla coscienza ecologica che, da “ecologia scientifica”, deve poi completarsi in una **“ecologia profonda”** ed infine in una **Ecosofia** (da oikos: casa e sophia: saggezza); tutto questo perchè **le soluzioni tecnologiche possono condurre al disastro se non vengono usate da esseri umani altruisti e consapevoli**, poichè tutto ciò che sta accadendo è la conseguenza della distruttività umana, della necrofilia (per dirla con E.Fromm) e dell’ombra (per dirla con Jung), cioè di quelle forze titaniche e caotiche che noi esseri umani abbiamo creato nel corso dei secoli e che pertanto tocca a noi domare e trasformare.

Ogni persona deve dunque elaborare la propria “Ecosofia” basata sulla propria esperienza profonda e su un forte impegno.

E’ la realizzazione **dell’Albero Ecosofico**:

- 1) Le radici dell’Albero Ecosofico si insinuano nel suolo ricco dell’esperienza profonda fatta di ispirazione, compassione, amore, senso dell’unità, nonviolenza.
- 2) Il tronco dell’Albero Ecosofico, in cui fluiscono tutte le radici, rappresenta il senso di unità ecologica e vitale con tutte le forme di vita e il grande rispetto per esse.
- 3) I rami dell’Albero Ecosofico rappresentano gli stili di vita alternativi a questa vita violenta, patologica e maligna: dalla Patogenesi dobbiamo andare verso la Salutogenesi individuale e planetaria.
- 4) Infine abbiamo le foglie e I frutti dell’Albero Ecosofico che rappresentano le azioni concrete della nostra vita quotidiana e la capacità di impegnarci realmente (ed abbiamo il potere di farlo perchè è la domanda che genera l’offerta) ad usare con discernimento ciò che compriamo e ciò che usiamo: dal cibo alle bevande, dall’abbigliamento alle scarpe, dai giochi allo sport, dal telefono all’energia elettrica, dall’acqua alle pulizie, dall’auto ai viaggi, dall’alcool ai farmaci, dalla cucina ai detersivi, dalla sessualità ai rapporti interpersonali e così via.

Allora ognuno di noi potrà essere uno strumento di riconciliazione, di pace e di rinascita ovunque e così proteggere la Natura, Tempio dello Spirito e Nostra Madre Terra, senza per questo disturbare Dio per tutto ciò che noi abbiamo causato.

Come diceva Gandhi: “Quello che semini raccoglierai, la legge del Karma (cioè la Legge di Causa ed Effetto: ciò che si semina si raccoglie) è inesorabile e l’evasione è impossibile. L’aiuto di Dio non serve quasi più: egli ha fatto la legge e poi è come se fosse uscito di scena”.

COSA FARE PRATICAMENTE

Ecco una profilassi naturale ed ecologica per affrontare la gravità dei disastri ambientali e sanitari che stiamo vivendo e per una reale prevenzione individuale e planetaria :

A) Prevenzione della salute individuale

- 1- Non dobbiamo farci invadere dalla paura del virus, perchè l'angoscia della malattia produce gli ormoni dello stress i quali abbassano le nostre difese. Il sistema immunitario è il nostro alleato più prezioso: per evitare i contagi, bisogna rinforzare gli anticorpi e ciò dipende dal nostro stile di vita.
- 2- Bere due, tre litri d'acqua al giorno, a piccoli sorsi, perchè aiuta ad eliminare le tossine, migliora l'efficienza del sistema linfatico e protegge le mucose delle alte vie respiratorie.
- 3- Difendere l'intestino perchè rafforza le nostre difese, mantenendo un alvo regolare e facendo uso di prebiotici e probiotici.
- 4- Vincere l'ansia, perchè la continua tensione induce un eccesso di cortisolo che abbassa l'efficienza degli anticorpi e crea uno stato infiammatorio continuo. A tal fine bisogna respirare lentamente e profondamente, dedicarsi alla lettura, alla musica e alla pittura, trovare tempo per meditare, fare ginnastica e passeggiare.
- 5- Come dice la saggezza popolare, il sonno è la migliore medicina: il riposo notturno stimola le zone del cervello che regolano le funzioni del sistema immunitario ed, inoltre, durante le ore di buio, i linfociti agiscono con più efficacia.
- 6- Fare sport e movimento per potenziare bronchi e polmoni e così migliorare la capacità di ventilazione e di ossigenazione, con l'eliminazione delle tossine.
- 7- Le malattie virali (e tutte le malattie) si combattono anche a tavola, in quanto negli alimenti sani ci sono sostanze nutritive in grado di stimolare l'azione delle nostre difese, poichè, come diceva Ippocrate, l'alimentazione è la migliore medicina.
- 8- La frutta fresca è una merenda antivirale: per es. le mele sono ricche di quercitina (antiossidante delle vie respiratorie e dell'intestino) e di acido malico che aumenta la resistenza cellulare alle aggressioni virali; i frutti di bosco sono ricchi di bioflavonoidi e vit. C gli agrumi e i kiwi sono ricchi di vit.C che serve a migliorare la funzionalità dei linfociti.
- 9- La frutta secca nutre i nostri anticorpi: noci, mandorle, nocciole, contengono zinco, vit.E e omega3 che sono in grado di migliorare l'efficienza delle difese naturali.
- 10- I legumi potenziano gli scudi naturali non solo perchè ricchi di proteine ma anche per la buona fonte di zinco, selenio e ferro.

- 11-** Il tè (secondo una ricerca dell'Harvard Medical School negli USA) possiede una interessante capacità antivirale e antistress grazie alla "teanina" e all'"epigallocatechingallato" che protegge le mucose del corpo ed ha azione anticancerogena.
- 12-** L'aglio, nella tradizione erboristica e farmacologica mondiale, ha proprietà antibatteriche, antivirali e antimicotiche grazie all'allicina e, nel suo insieme, agisce migliorando l'azione della ghiandola del timo e di quelle linfatiche.
- 13-** La cipolla, nelle insalate o in zuppa, è benefica contro virus e batteri, proprio come l'aglio.
- 14-** Il miele (che deve essere integrale, e quello italiano è uno dei migliori al mondo) ha proprietà antinfiammatorie, balsamiche e antisettiche ed, insieme alla propoli, contrasta virus, batteri e funghi parassiti, fa bene alla tosse, alle mucose ed è decongestionante.
- 15-** I broccoli, il cavolo, la verza e la rucola, grazie all'azione dell'indolo-3-carbinolo e del diindolimetano, hanno un'azione antivirale, anticancerogena e antibatterica.
- 16-** I funghi shitake, maitake e reishi, ma anche i nostri funghi locali, sono ricchi di "betaglucani", i quali sperimentalmente hanno dimostrato di essere in grado di stimolare le difese immunitarie e di agire come antivirali.

17- Nei casi di "sindrome influenzale" bisogna:

- mangiare ortaggi e frutta colorata come: spinaci, rucola, cicoria, bietole, zucchini, mele, kiwi, carote, zucca, pomodori, agrumi, cavolo viola, mirtilli, frutti di bosco, barbabietole, ravanelli;
- insaporire le pietanze con le spezie, che sono antiossidanti, antivirali, antisettiche ed antiputrefattive: origano, timo, salvia, lauro, chiodi di garofano, cumino, finocchio, anice, carvi, maggiorana, zenzero, curcuma;
- aumentare il consumo di liquidi sotto forma di tè, infusi, tisane, premute e centrifugati, per la loro azione depurativa, disintossicante e antinfiammatoria che rende umida la mucosa in modo che i virus non trovino un terreno adatto per colonizzare e causare infezioni.

18- Un'alimentazione vegetariana e/o mediterranea, non solo può salvare il mondo ma può prevenire la maggior parte delle malattie cardio-circolatorie, tumorali e immunitarie:

- Si vive più a lungo e con minori malattie.
- Si risparmia la vita e la sofferenza di miliardi di animali.
- Non si contribuisce alla distruzione delle foreste, all'inquinamento dell'acqua, dell'aria, del suolo e agli incendi boschivi.
- Si evita la zoonosi e il salto di specie (spillover) e quindi si tengono a bada virus, epidemie e pandemie.
- Si fa diminuire la spesa pubblica sanitaria.

- Si contribuisce a debellare la fame nel mondo.
- Si risparmia sui costi dell'alimentazione.
- Si evitano sprechi alimentari e cibi che vanno a macero.

Inoltre:

- se proprio si ha il desiderio di mangiare carne (dal punto di vista psicologico e non salutistico), 1/2 volte a settimana si possono scegliere carni biologiche e da pascolo;
- è necessario chiedere a scuole, ospedali, carceri, caserme, un'alternativa di alimentazione vegetariana; è assurdo per es. che, negli ospedali, a pazienti con malattie cardiovascolari, tumorali o gastrointestinali, si somministrino cibi di basso livello, industrializzati e processati;
- è opportuno dare sostegno ai contadini locali, acquistando alimenti prodotti in zona, contribuendo così anche a ridurre i trasporti;
- è utile acquistare cibo biologico in modo da diminuire pesticidi e diserbanti.

19- Le vitamine danno un grande sostegno alle difese immunitarie:

- Vit.A, potente antiossidante e protettivo delle mucosa.
- Vitt. del gruppo B, indispensabili per la produzione energetica delle cellule e lo sviluppo delle difese immunitarie.
- Vit.C, essenziale per neutralizzare i radicali liberi che ossidano le pareti cellulari. Sono stati fatti centinaia di studi, a partire da quelli del premio Nobel Linus Pauling, che hanno confermato l'efficacia antivirale e antinfluenzale della Vit.C già studiata per risolvere lo scorbuto che, nei viaggi navali, mieteva migliaia di vittime; inoltre la vit.C è antibatterica, antistaminica, antiossidante (Radical-Scavenger), antiflogistica, ipolipemica, antiemorragica, scavenger dei metalli tossici.
- Vit.D, immunomodulante, la cui carenza (molto diffusa) rende più vulnerabili verso le malattie infettive; essa si comporta come un antivirale naturale nei confronti dei patogeni che possono aggredire le vie respiratorie alte e basse ed anche nei confronti dell'Epatite C. Inoltre attiva alcuni geni che inducono la produzione di interferone1, che è una sostanza prodotta dal nostro organismo e in grado di sbarrare la strada al virus, se attivata precocemente.
- Vit.E o tocoferolo, antiossidante potente che sostiene il sistema immunitario anche nei confronti dell'Herpes e dell'influenza.
- Quercitina (presente nei capperi, lattuga, sedano, cavoli, mele, frutti di bosco, uva) capace di contrastare la replicazione del virus Covid-19 e quindi limitare la gravità della malattia. La scoperta è stata effettuata dai laboratori italiani del CNR di biofisica molecolare presso l'Università della Calabria in collaborazione con centri di Studio Universitario di Saragozza e Madrid in Spagna.

La Quercitina è un flavonoide con spiccate capacità antiossidanti ed è anche presente in prodotti erboristici, quali: estratti di ginkgo biloba, calendula, biancospino, camomilla, iperico e sophora japonica. La molecola della Quercitina è conosciuta da più di 20 anni ed è capace di rallentare i processi di invecchiamento come aterosclerosi, artriti, Alzheimer etc...

20- Da molti anni la ricerca della fitoterapia sta facendo enormi progressi grazie all'antica tradizione erboristica e all'etnobotanica. Sono state analizzate diverse piante medicinali asiatiche, africane e dell'America del Sud con un ruolo chiave nel contrastare le infezioni virali. Un esempio è la Glycyrrhizia Uralensis che è stata testata sul virus dell'influenza H2N2, H5N1, H1N1 e A; essa, grazie all'azione della glicirizina, il suo principio attivo, ha mostrato un'attività antivirale attraverso la stimolazione della produzione di interferone gamma da parte di cellule T, insieme ad un effetto antinfiammatorio ed a una riduzione dell'infezione virale nelle cellule ospiti.

Inoltre:

- L'Echinacea contiene molte sostanze biologicamente attive in grado di sostenere l'azione di macrofagi, leucociti e linfociti, con un'attività antivirale paragonabile a quella dei farmaci antivirali ma con minimi effetti collaterali.

- Il Polygonum è ricco di resveratrolo, emodina e politadina, che esplicano un'azione antinfiammatoria, antiossidante e stimolante il sistema immunitario.

- L'Astragalo è una pianta usata da secoli per combattere le affezioni delle vie respiratorie sia per prevenirle che per curarle. Grazie ai suoi principi attivi (astragalosidi, isoflavoni e ammine biogene), ha un'azione antinfiammatoria e immunostimolante; ricerche scientifiche hanno dimostrato un'azione di sostegno sui linfociti T e sui natural killer (NK) che sono soldati di prima linea contro le affezioni virali.

- L'Uncaria ha proprietà immunostimolante, antinfiammatoria, antivirale, antiossidante e antitumorale; le proprietà antinfiammatorie e antiossidanti sono state confermate da studi condotti sia in vitro, sia in vivo.

- L'Uncaria, l'Echinacea e l'Astragalo sono le sostanze fitoterapiche su cui c'è più letteratura di tipo medico-scientifico.

Le piante più utili per combattere germi nocivi sono:

- Aglio: antico e potente rimedio contro le infezioni.

- Aloe: succo contro le infiammazioni e intossicazioni.

- Eleuterococco: per combattere stress e come immunoregolatore e antivirale.

- Lapacho o Pau D'arco: per contrastare le infezioni batteriche, virali e da funghi.

- Peperoncino: alleato per la salute come antidolorifico.

- Rodiola : per dare vitalità e aumentare le difese.

- Rosa Canina : utile per il sistema immunitario, influenze e raffreddori.

- Timo : barriera di difesa delle vie respiratorie.

- Eucalipto : antibatterico e antivirale.

- Zenzero : contro infiammazioni, disturbi respiratori.

- Funghi: come il Ganoderma, il Lentinus e altri, con funzione antivirale e antitumorale.

- Oli essenziali: con proprietà meravigliose per combattere l'influenza, per respirare meglio, per depurare l'ambiente, per tonificare, per tosse e bronchite, per combattere agenti patogeni, per il raffreddore ed il mal di gola, ed inoltre come

decongestionanti polmonari, fluidificanti ed espettoranti, antibatterici e antivirali. Sono stati sperimentati anche contro i coronavirus ed in particolare contro il Covid-19: oli essenziali di eucalipto, di lauro, di canella, di malaleuca, di timo, di menta. Questi studi sono già stati provati dal lavoro dei dott.ri Jean Valnet e Paul Belaiche su migliaia di pazienti. In periodo di pandemia virale, l'aromaterapia, la fitoterapia e l'omeopatia possono avere un interessante e potenziale utilizzo: preventivamente, per rafforzare le difese immunitarie, o, in ospedale, come associazione nella terapia della polmonite o per gli effetti collaterali del virus o dei farmaci.

- Propoli: sostanza resinosa che le api raccolgono dalle gemme di alcune piante; essa svolge un'azione battericida e antivirale anche contro l'herpes e i coronavirus e previene le influenze e i raffreddori.

- Ribes Nigrum: perla della fitoterapia per la sua capacità di dare sollievo in ogni tipo di infiammazione; è il "cortisone verde" contro allergie e infiammazioni.

21- L'Omeopatia è di grande aiuto perchè si propone di "curare il simile con il simile" e ciò vale non solo per i sintomi ma anche per gli agenti microbici responsabili di una malattia, per cui abbiamo anche dei vaccini omeopatici o "nosodi", cioè rimedi ricavati dalle malattie stesse; il fondatore dell'omeopatia, Haneman, nel 1700, scoprì questo principio, ripreso poi dagli studi sui vaccini di origine animale che contribuirono a sviluppare la moderna vaccinoterapia.

22- Inoltre dobbiamo riprendere una sana abitudine, molto antica, come routine quotidiana cioè i "**lavaggi nasali**" a base di acqua di mare, di acque termali o di bicarbonato di sodio; lavare le cavità nasali aiuta contro le sostanze che si accumulano all'interno, come inquinanti, polveri allergeniche, batteri e virus

Prevenzione della salute dell'ambiente di: casa, scuola, ospedali, RSA,uffici, lavoro

1) La nostra casa in apparenza è un luogo sicuro e privo di pericoli ma di fatto c'è il cosiddetto "Inquinamento Indoor" (interno) che è presente negli ambienti chiusi.

Tre sono le categorie di inquinanti:

- Chimici (vernici, formaldeide nei mobili e composti volatili).

- Fisici (campi elettromagnetici, telefoni, cellulari, internet, gas radon).

- Biologici (batteri, virus, acari, allergeni degli animali, muffe).

Proprio per questo è necessario:

- Sistemare in casa, negli uffici, negli ospedali, nelle scuole ed in ogni ambiente di lavoro, le "**piante che depurano l'aria**".

- Usare meno detersivi chimici e al loro posto utilizzare: bicarbonato di sodio, argilla, limone, aceto e oli essenziali.

- Aprire almeno due volte al giorno finestre e porte per arieggiare gli ambienti; l'aria esterna è meno inquinata.

- Riempire balconi, davanzali, stanze di casa, uffici ed ospedali, con piante che, oltre alla funzione decorativa e psicologica, hanno il compito di ossigenare l'aria, assorbire le sostanze tossiche interne all'abitazione e l'inquinamento esterno.

Studi della NASA hanno dimostrato che diverse piante hanno la capacità di:

- Assorbire elementi chimici dannosi (benzene, tricloroetilene, formaldeide, xilene, monossido di carbonio, acetone, ammoniaca etc.).
- Regolare il livello di umidità.
- Ionizzare l'aria intorno e dentro gli edifici.

Le piante che svolgono tali compiti sono: Filodendro, Aloe, Dracena, Spatifillo, Pothos, Ficus, Sansevieria, Palma di bamboo, Edera, Gerbera, Azalea, Orchidea, Ciclamino, Anturio etc..

La casa va pulita, disinfettata e igienizzata, ma senza eccedere altrimenti si formano batteri mutanti super-resistenti che sopravvivono a tali disinfettanti, come succede per es. negli ospedali e nel nostro corpo.

2) Camminare nei boschi rigenera corpo, cervello, polmoni e rafforza il sistema immunitario. Le ricerche del prof. Yoshifumi Miyazaki hanno evidenziato non solo il valore dei bagni di sole, d'aria e nell'acqua, ma anche del **“bagno nella foresta o nel bosco”** detto Shinrin-Yoku. E' il concetto della **Nature Therapy** che è in grado di aumentare preventivamente il rilassamento psico-bio-fisico, potenziando la naturale resistenza alle malattie.

In Pennsylvania, un gruppo di scienziati ha sperimentato come dei pazienti, che avevano una finestra che guardava ad uno scenario naturale, sviluppassero la capacità di recuperare meglio dagli interventi chirurgici, richiedendo meno farmaci antidolorifici. Non essendo sempre possibile ciò, è importante mettere negli ospedali piante d'arredamento e poster di paesaggi e usare l'aromaterapia. **Se l'ammalato non può andare in mezzo alla natura, è la natura che deve essere portata in casa e in ospedale.**

B) Prevenzione ambientale, sociale e planetaria

- Riutilizzare le acque grigie con cui abbiamo lavato mani, viso, stoviglie, bucato e usarle per il wc.
- Chiudere il rubinetto quando si lavano i denti o ci si fa la barba.
- Ridurre il consumo di acqua calda e fare docce di breve durata.
- Sostituire piatti, bicchieri e bottiglie di plastica con altri riutilizzabili.
- Usare per gli acquisti borse di stoffa o riutilizzabili.
- Usare detergenti biologici e biodegradabili con flaconi in plastica riciclata al 100% .
- Fare bene la raccolta differenziata, non solo in casa ma anche a scuola, sul posto di lavoro e negli ospedali.
- Evitare di comprare merci con imballaggi di plastica, polistirolo o eccessivamente ingombranti.
- Riciclare tutto ciò che può essere riutilizzato.
- Preferire l'artigianato ed il piccolo commercio ai mega-supermercati e soprattutto al commercio on-line che arricchisce solo le multinazionali e le persone già ricchissime.

- Usare deodoranti, profumi, cosmetici e make-up naturali.
- Ridurre il riscaldamento di casa, abbassando la temperatura e installando un termostato.
- Usare il condizionatore d'aria il meno possibile non solo per il risparmio energetico ma anche per gli sbalzi di temperature e la diffusione di batteri e virus. Usare i sani ventilatori.
- Spostarsi a piedi, in bicicletta o in monopattino (su piste ciclabili).
- Usare mezzi pubblici o associarsi ad altri per condividere passaggi in auto.
- Limitare i viaggi in aereo.
- Osservare un giorno alla settimana senza elettricità.
- Salire le scale invece di prendere l'ascensore.
- Verificare l'efficienza energetica della casa e migliorarla con: coinbentazione, lampade a risparmio energetico, pannelli solari.
- Lasciare asciugare il bucato all'aria e al sole (il che è molto più salutare perchè è un disinfettante naturale) e non usare l'asciugatrice.
- Ridurre l'uso dell'asciugacapelli, del caldobagno e di altri elettrodomestici.
- Guidare auto e moto a basso consumo.
- Spegnere il computer quando non è in uso così come qualsiasi elettrodomestico o apparecchiatura. Servirsi di prese multiple (ciabatte) con interruttore.
- Impostare i computer, le fotocopiatrici ed altri apparecchi in modo che si spengano dopo 10 minuti di inattività.
- Piantare alberi ovunque sia possibile.
- Migliorare le proprie conoscenze di ecologia.
- Rimuovere le cartacce o i rifiuti abbandonati sul percorso di jogging, trekking, passeggiata.
- Dare sostegno alle associazioni ambientaliste e per i diritti umani.
- Scrivere ai politici a livello locale e nazionale chiedendo una legislazione ambientale più efficace e una risoluzione alle varie ingiustizie.
- Costituire in ogni comune e città un **"comitato cittadino"** per la salvaguardia dell'ambiente, della salute e delle ingiustizie sociali.

**Odio, Rabbia, Paura...è ciò che usano per dividerci e metterci gli uni
contro gli altri!**

E' L'AMORE LA NOSTRA VERA NATURA !

Bibliografia essenziale

- Come essere stoici - Massimo Pigliucci – La Repubblica
- Lo sviluppo transpersonale – Roberto Assagioli – Astrolabio
- Comprendere la psicosintesi – Roberto Assagioli – Astrolabio
 - Salute e armonia – Francesco Borrelli – Pax Cultura
- Pensiero, Meditazione, Ragionamento – Cloe T. Ferretti e L. Nave – Mimesis
 - Fare pace con la terra – Vandana Shiva – Feltrinelli
 - FQ Millenium – Aprile 2020
 - National Geographic – Indispensabili virus – Febbraio 2021
- Le Scienze (ed. Italiana di Scientific American) – N° 547-610-616-617-618-619-620-621-622-623-624-625-626-627-628-629-630
 - Le Scienze : Scienze Dossier settembre 2020
 - Guida al Consumo Critico – Centro Nuovo Modello di Sviluppo
- Acqua : argomenti per una battaglia – Emilio Molinari – I Tascabili
 - Stop Plastica a Mare – Filippo Solibello – Mondadori
 - Shinrin-Yoku – Yoshifumi Miyazaki – Gribaldo
 - Biologia Oggi – David L. Kirk – Piccin
 - Principi di Biochimica – A.L.Lehninger - Zanichelli
 - Microbiologia Medica – Michele La Placa – Soc.Ed.Esculapio
 - Le Basi dell’Immunologia – Abul K.Abbas e autori vari – Edra
- Immunologia Cellulare e Molecolare – Abul K.Abbas e collaboratori – Edra-Masson
 - Infiammazioni: I Killer Nascosti – Michaela Holford – Macro
 - Le Guerre del Corpo Umano – John Dwyer – Oscar Mondadori
 - Psiconeuroendocrinoimmunologia – Francesco Bottaccioli – Red
- Il Fuoco Interiore e il Sist.Immunitario – Alberto Mantovani – Mondadori
 - Sentirsi Giovani – Carlo Sirtori – Cortina International
- Quello che Mangi fa la Differenza – Massimo Bonucci – Newton Compton
 - Attiva le tue Difese Immunitarie – Ivo Bianchi – Punto d’Incontro
 - Stop ai Virus e al Covid-19 – Patrick Holford – Macro
 - Biologia e Botanica Farmaceutica – Felice Senatore – Piccin
 - Biologia delle Piante – Peter H.Ravin e altri – Zanichelli
 - Fitofarmacia – F. Capasso e G. Grandolani – Springer
 - Le Malattie Infettive e l’Aromaterapia – Paul Belaiche – Red
 - Compendio di Gemmoterapia Clinica – F. Piterà – De Ferrari
 - Cura delle Malattie con le Piante – Jean Valnet – Giunti Martello
 - Cura delle Malattie con le Essenze delle Piante – J.Valnet – Giunti Martello
- Le Basi Scientifiche dei Prodotti Fitoterapici – Monografie Escop – Planta Medica
 - Phitojournal – Ottobre 2020 – FEI
 - Natural 1 – Maggio 2020 N°192
 - Come Difendersi dal Coronavirus – Riza Aprile/Maggio 2020
- La Scienza dell’Omeopatia – George Vithoulkas – Libreria Cortina
 - Organon - C.F.S.Hahnemann – Red
 - Prevenzione Tumori – Onlus ANPO –N°3-4- 5-6
 - Prevenzione Cardiovascolare – N°4-5-6
- III Lettera Aperta “ Pace ed Economia” 2012 – Pax Cultura Italia