

LA VITA ACIDA

(Alessandro dr Rubino)

Nonostante la diffusione dei mezzi di comunicazione, un significativo aumento della scolarizzazione di base, la riduzione dei lavori pesanti, assistiamo ad un aumento delle malattie non trasmissibili, come tumori, malattie croniche e stress correlate.

Ecco cosa disse Margaret Chan, ex Direttore Generale dell'Organizzazione mondiale della Salute, in occasione della riunione mondiale sulle malattie non trasmissibili, tenuta a New York il 19 settembre 2011:

"Eccellenze, Conosciamo le statistiche e le tendenze inquietanti che ora circondano il globodobbiamo invocare soluzioni per modificare lo stile di vita e regolamentare rigorosamente il consumo di tabacco. I ministeri della salute, da soli, non possono riprogettare le società in modo da proteggere intere popolazioni dai rischi ben noti e non facilmente modificabili che portano a queste malattie. Eppure questo è ciò che deve accadere. Questo incontro deve essere un campanello d'allarme per i governi a livello più alto. DOBBIAMO SOSTITUIRE L'IGNORANZA, LA COMPIACENZA E L'INERZIA CON LA CONSAPEVOLEZZA, ANCHE CON AZIONI SHOCK, GIUSTE ED IMMEDIATE.....L'aumento a livello mondiale delle malattie non trasmissibili è una catastrofe al rallentatore, come la maggior parte di queste malattie si sviluppano nel tempo. Ma stili di vita non salutari che alimentano queste malattie si stanno diffondendo con una velocità mozzafiato.

Queste sono le malattie che stanno facendo andare i conti pubblici fuori controllo.....secondo un recente studio, il World Economic Forum presso la Harvard University, nel corso dei prossimi 20 anni le malattie non trasmissibili costeranno all'economia globale più di US \$ 30 miliardi di dollari, che rappresenta il 48 per cento del PIL mondiale del 2010".

Ma perché accade tutto ciò?

La scuola dei nostri figli chiude le porte alle 8, e non può mica aspettare! Poi dobbiamo correre ai nostri doveri giornalieri, pieni di preoccupazioni frutto di futuro incerto, dai nostri acciacchi fisici.

Le notizie che ci giungono quotidianamente sembrano allarmanti, piene di paura; tutto sembra precario, pericoloso e come se non bastasse arrivano le pseudo - epidemie e con esse nascono i comitati pseudo-scientifici.



Senza tempo, senza soldi, senza istituzioni e sicurezze, senza regole, come faccio a concentrarmi su quello che metto in bocca, su quello che faccio e su come lo faccio?

Diviene inevitabile lottare, arrabbiarsi, difendersi, rivendicare, correre, giudicare o cercare di uscire da questo pantano! Convieni non generare altra vita, vista la difficoltà della nostra.

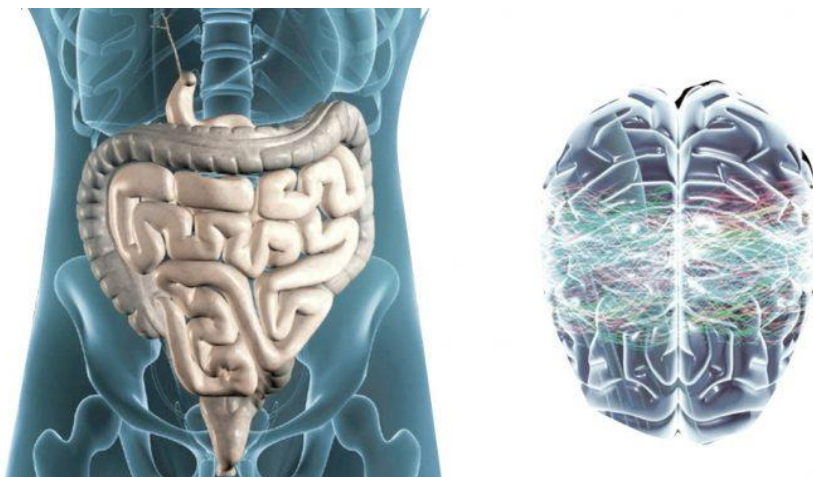
Nei pochi momenti di riposo preferiamo piaceri forti, cose rapide come il tanto salato o il tanto dolce, oppure il tanto frizzante, o il trasgressivo, così almeno mettiamo il “turbo” e partiamo per la tangente, tanto lontano dalla nostra tortura quotidiana.

Dobbiamo lottare! LOTTA richiede ACIDO, mentre la PACE richiede ALCALINO.

Questa sembra essere l'intenzione necessaria ad affrontare una vita ACIDA nella quale sopravvive il più forte e perisce il più debole!

In questo caso che succede dentro di noi?

Avete mai notato la somiglianza esistente fra il nostro intestino ed il nostro cervello? Credete che la natura sia stupida o casuale oppure intuite che ogni forma esprima una funzione?



La funzione dell'intestino è quella di assimilare una parte del cibo introdotto, (informazione positiva), eliminando le scorie, (informazione non positiva).

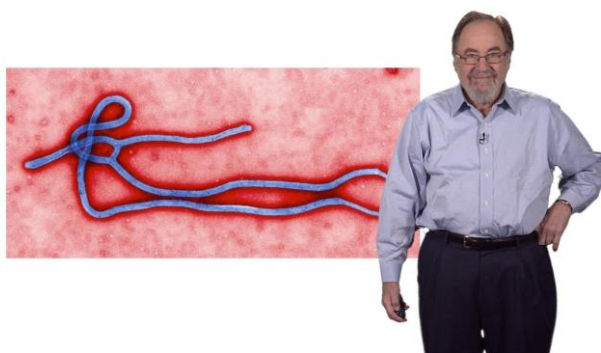
Ed il cervello? Se adoperassimo la logica "simile come simile" capiremmo la funzione del cervello.

Entrambi vivono per filtrare informazioni alla spasmodica necessità di afferrare ciò che può essere utile al sistema rigettando quello che non serve. L'ambiente è quindi cruciale!

La sconvolgente importanza dell'interazione fra ambiente interno ed ambiente esterno è oramai conclamata dalla ricerca scientifica ufficiale, la stessa che aveva esultato quando Watson e Crik avevano scoperto il DNA.



L'idea che la nostra vita fosse segregata solo all'interno del nostro DNA è stata poi smentita a conclusione del progetto genoma proprio dal prof. Baltimore, premio Nobel per la medicina e capofila dell'intero progetto di ricerca mondiale:



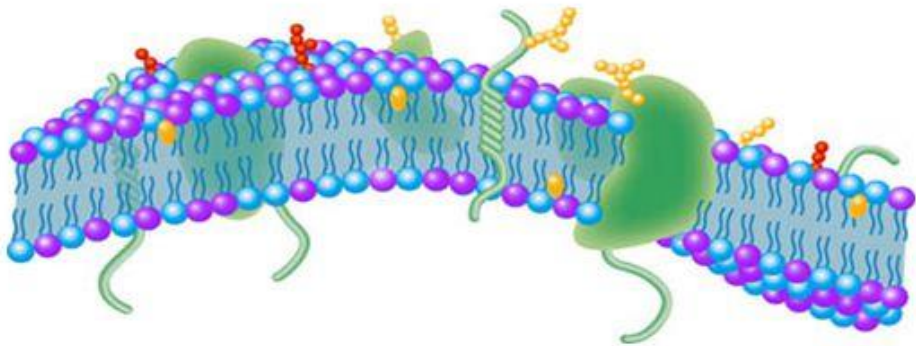
“Comprendere come la natura umana ci dia la nostra complessità, il

nostro enorme repertorio comportamentale, la nostra capacità di produrre azioni coscienti, la nostra eccezionale coordinazione fisica, il modo in cui reagiamo a stimoli esterni, il nostro apprendimento, la nostra memoria, rimangono una sfida per il futuro.”

Noi siamo fatti di cellule, miliardi di miliardi di cellule, composte da elementi essenziali e un DNA oltre che una membrana in grado di comunicare con l'AMBIENTE esterno.

Il passaggio di informazioni viene regolato proprio dalla membrana cellulare che, come l'intestino o il cervello, interpreta la realtà locale e seleziona ciò che è buono da ciò che è cattivo!

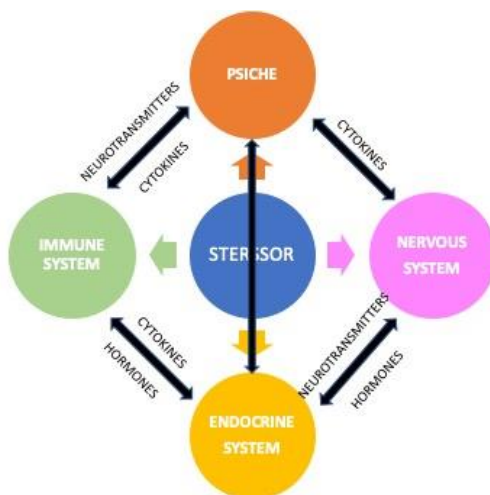
Il DNA non è quindi il cervello della cellula, (la cellula sopravvive anche senza), ma l'organo genitale - riproduttivo della stessa, quello in cui è contenuto il progetto da seguire.



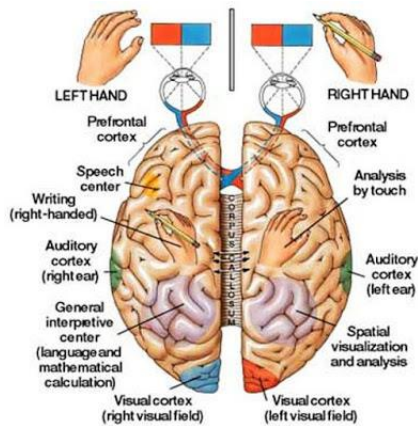
Se l'ambiente in cui vive la cellula è ACIDO per troppo tempo si chiede al DNA di modificare il suo progetto originale generando così una fase di adattamento, (STRESS), che può condizionare tutti i sistemi, da quello immunitario a quello psichico, passando da quello endocrino e neurologico.

Un ambiente cellulare ACIDO co-determina tante scorie, (vedi CODID), e quando a queste si aggiungono altri veleni esterni, (attraverso cibo, farmaci, vaccini o elementi inquinanti), anche il nostro pensiero ne viene coinvolto: perdiamo il nostro progetto, la nostra IDENTITA' le nostre virtù innate con forti disturbi della personalità.

Si, perché la nostra vita cellulare è bidirezionale, dalle cellule all'ambiente e viceversa! Se l'ambiente è pieno di scorie allora si deve combattere e tentare la sopravvivenza.



La vita ACIDA alimenta le PAURE, ci ALIENA mettendo in tensione l'emisfero destro del cervello con quello sinistro determinando un danno gravissimo per la nostra vita intera.



Il PENSIERO ne viene condizionato e questo peggiora la visione della nostra realtà INGIGANTENDO le nostre difficoltà, spesso ostacoli facilmente superabili.

La Psicologia del futuro dovrà considerare l'ACIDO dei nostri ambienti indotti, quello in cui vivono le nostre cellule e quello in cui viviamo tutti noi al giorno nostro.

A differenza delle cellule noi abbiamo un ANIMA che ci ANIMA e con essa la capacità di rivedere dall'alto l'entità delle nostre paure.

Attraverso essa possiamo attivare una via d'uscita e migliorare la vibrazione dei nostri pensieri mentre ripuliamo una parte delle scorie che mette guerra dentro i nostri organi.

Ma questo lo lasciamo alle prossime puntate!

[Alessandro dr Rubino, Psicologo e Psicosomatista](#)