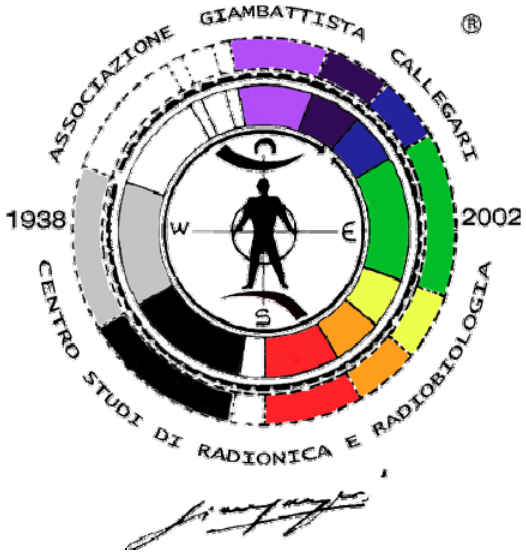
Anno 3 Numero 1 Marzo 2006



Editrice Associazione Giambattista Callegari – Napoli
Editing: Francesco Colella

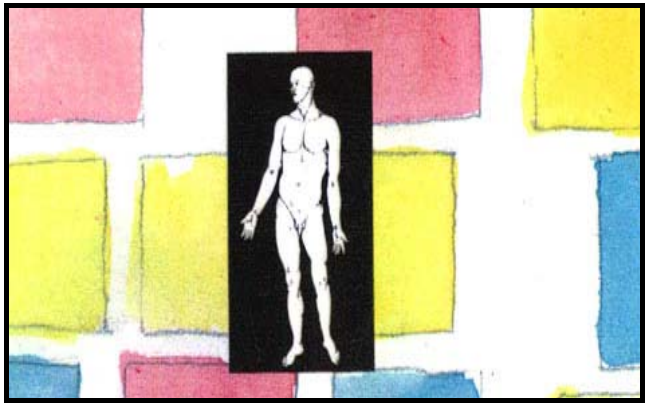
Anno 3 Numero 1 Marzo 2006

la RADIONICA

di Giambattista Callegari

Organo Ufficiale dell'Associazione Giambattista Callegari
Centro Studi di Radionica e Radiobiologia

Autorizzazione Tribunale di Napoli n.82 del 21/09/2004



Editrice Associazione Giambattista Callegari – Napoli
Editing: Francesco Colella

© Copyright 2004-2005 by
"Associazione Giambattista
Callegari" – Napoli

Periodico Trimestrale

Reg. Trib Napoli n.82
del 21 settembre 2004

Il presente giornale è distribuito in copia gratuita ai soci dell'Associazione Giambattista Callegari o in abbonamento.

Per sottoscrivere l'abbonamento: effettuare il versamento di 10€ sul conto corrente postale n° 44445526

intestato a:
Associazione Giambattista Callegari
Centro Studi di Radionica e Radiobiologia Callegari

causale:
abbonamento giornale 2006

Per copie singole e/o arretrati 3€

Informazioni
tel. 081293796
info@radionicacallegari.com

Direzione – Redazione
80143 NAPOLI
C.so Novara, 92
Tel. 081293796

Direttore resp.le
Antonio Tedesco

Fondatore
Giuseppe Callegari

Impaginazione – Design
Francesco Colella

Copertina
Benedetto Lavagna, "*Il Guaritore in Casa*"
A cura di Silvio Palombo
Edizioni Horus

Retro
Marchio della Radionica e Radiobiologia Callegari
Associazione Giambattista Callegari Reg.CCIAA di Napoli
del 4 febbraio 2003

Finito di stampare il 30 Marzo 2006

Nessuna parte di questo giornale può essere riprodotta o trasmessa in qualsiasi forma o con qualsiasi mezzo elettronico, meccanico o altro senza l'autorizzazione scritta dei proprietari e dell'editore.

Sommario

Benedetto Lavagna
IL GUARITORE IN CASA
ENCICLOPEDIA DELLE MEDICINE NATURALI
A cura di Silvio Palombo

- **Prefazione** pag. 3
- **Alimentazione** pag. 7
- **Fitoterapia** pag. 8
- **Omeopatia** pag. 10
- **Cromoterapia** pag. 12
- **Appendicite** pag. 16

Con la nostra videopillola andiamo a spasso nel corpo pag. 19
di Edoardo Rosati

Una mascotte la medicina della mente pag. 24
di Mariastella Conte

Il buonumore contro l'infarto
ogni risata ci allunga la vita **pag. 28**
di Anne Underwood

La Radionica del Callegari **pag. 32**
di Antonio Guccione

Il mio incontro con la Radionica Callegari **pag.36**
di Raffaele Gaudino

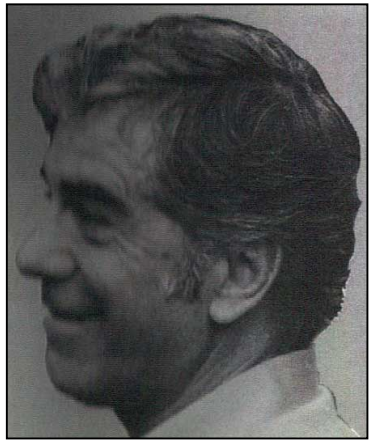
A Giambattista Callegari **pag.40**
di Giuseppe Del Vecchio

Londra, sciopero delle e-mail:
"Fanno male alla salute" **pag.42**

Benedetto Lavagna*

IL GUARITORE IN CASA ENCICLOPEDIA DELLE MEDICINE NATURALI

(a cura di Silvio Palombo – Ed. Horus – Torino 1990)



Scomparso nel 1979, Benedetto Labagna ha sempre operato in Torino: noto in particolare come radiestesista e cromoterapeuta, ma più in generale come voce caratteristica nel nascente panorama acquariano, che animò attraverso corsi, incontri, scritti, sosteneva che proprio nel cammino verso la salute, attraverso la sofferenza, l'uomo ha la possibilità di rivedere in modo completo le proprie posizioni ed avvicinarsi, oltre che al corpo fisico, alla propria natura spirituale.

Prefazione

Le medicine naturali vengono anche definite "medicine tradizionali" perché sono terapie che traggono la loro origine dal patrimonio di conoscenze e di esperienze dell'uomo, nella sua lunga lotta contro la malattia e nel suo contatto diretto con la natura, come fonte inesauribile di rimedi. Tutte le medicine naturali si strutturano, pertanto, su una base comune: un ritrovato inserimento armonico dell'uomo nella natura, come elemento di essa. Il presupposto basilare di tutte le terapie di tipo naturale è la visione olistica dell'uomo

che, se vogliamo, possiamo contrapporre a quella che ne è la visione analitica, da parte della medicina allopatica, la medicina ufficiale. "Olos" è un termine greco che significa "tutto"; medicina olistica sta quindi a significare medicina dell'insieme, intendendo per esso l'uomo nella sua globàlità, costituito quindi dal corpo, dalla mente e dallo spirito, componenti basilari dell'individuo e non scindibili tra di loro. In questa concezione allargata dell'essere umano, non esistono singole patologie, né organi malati singolarmente: ogni malattia interessa e coinvolge tutto l'organismo e si estende anche alle componenti più sottili dell'individuo. La malattia è una realtà complessa, che si presta a varie interpretazioni così come il concetto di salute comprende al suo interno più elementi che dipendono in parte dall'uomo ma in parte anche dall'ambiente sociale, culturale e fisico in cui l'uomo stesso vive. La salute non è solo l'assenza di una malattia, ma è uno stato ulteriore di equilibrio e dì coscienza di sé. Il fisico è in diretta relazione con la mente e con lo spirito; quando queste componenti entrano in disarmonia tra di loro si genera un disagio che può codificarsi nella malattia. A questo punto, appare evidente che trattare in maniera mirata solo l'organo che apparentemente è interessato dalla patologia, oppure intervenire sul sintomo per eliminarlo, non significa risolvere il problema che sta alla base del disturbo, ma soltanto aggirarlo, quando non addirittura renderlo più forte. Le medicine naturali non si sostituiscono alle fisiologiche reazioni dell'organismo alla malattia,come invece è il metodo d'intervento della medicina allopatica, ma stimolano e potenziano la risposta naturale di difesa che il nostro corpo sa attuare, quando non viene squilibrato e indebolito da trattamenti con medicinali di sintesi Le medicine tradizionali vengono definite anche "dolci" perché il loro meccanismo d'azione non è violento: non attaccano né aggrediscono il corpo, ma lo ripuliscono dalle "sporcizie", lo equilibrano negli eccessi e negli scompensi, lo mettono in condizione di reagire

ai vari attacchi esterni che possono giungergli, ma anche ai segnali di disagio interiore. Le terapie naturali coinvolgono profondamente tutto l'individuo, stimolandone le difese spontanee, rinforzandone l'organismo e rendendolo meno vulnerabile. Uno degli obiettivi primari di esse, infatti, è quello di disintossicare e di rinvigorire. Ma l'azione benefica dei trattamenti naturali si estende ancora oltre: essi rinforzano la volontà dell'individuo, in quanto richiedono coinvolgimento personale sia nelle applicazioni sia nella ricerca del trattamento più idoneo; pertanto, stimolano l'individuo a prendersi cura di sé direttamente, a non delegare ad altri la cura della propria salute, a non "regalare" ad altri i propri problemi. Così aumentano la conoscenza e la coscienza intima di sé, delle proprie reazioni dei propri equilibri, che sono personali e quindi diversi da quelli degli altri, e come tali devono essere considerati. Le medicine naturali, infatti, non sono terapie di massa, identiche per tutti, ma tengono in considerazione le caratteristiche individuali e su di esse svolgono la loro azione. L'uomo ha la possibilità di crescere sia attraverso la malattia sia attraverso la cura di questa, a patto che sappia e voglia porre le condizioni per farlo: la più importante è quella di divenire artefice della propria salute, e soprattutto il divenirne il protagonista principale. L'attenzione alla percezione delle esigenze del proprio corpo, la capacità di comprendere i segnali che da questo provengono, una vera e propria intimità, disinibita, con se stessi, sono elementi importanti per realizzare una condizione ottimale fra le componenti di se fisiche, spirituali e intellettuali il cui equilibrato rapporto, come abbiamo già visto, è l'accezione più piena del termine "salute". Le stesse doti rappresentano ovviamente il patrimonio del terapeuta naturista, sia esso guaritore, medico, omeopata, cromoterapeuta o ancora qualcosa di diverso. Patrimonio che non difettava certamente in Benedetto Lavagna, scomparso nel 1979 a Torino. Nato e vissuto nel capoluogo piemontese, Lavagna si caratterizzò

sempre come una delle figure più originali nel non vasto panorama dei pionieri dell'Era d'Acquario. Prima ancora che terapeuta (ma dovremmo dire: come ogni "autentico" terapeuta) egli era un filosofo: un filosofo certamente insolito, dai modi sanguigni e provocatori, dotato di una vis creativa e comunicativa capace di catalizzare l'attenzione di tanta gente diversa che frequentava le sue serate pubbliche di riflessioni "A Scuola dallo Stregone", che frequentava il suo notissimo studio di radiestesista e cromoterapeuta.

Benedetto Lavagna non partecipò mai pienamente alle attività del Centro Horus e alle esperienze che avrebbero portato, negli anni successivi alla nascita di Damanhur, preferendo rimanere sempre semplice collaboratore, e amico anche quando certe disparità di vedute apparivano insanabili; le Edizioni Horus tornano a dedicargli spazio, dopo aver pubblicato nel 1984 "I Pensieri del Viandante Solitario", individuando in lui una delle voci più preparate e adatte per la diffusione delle medicine naturali Il libro è la raccolta di una serie di quaderni ciclostilati dall'autore, pubblicati tra il 1975 e il 1977; ne risulta una vera e propria "Enciclopedia delle Medicine Naturali" con la quale chiunque, a casa, può affrontare malattie diverse, prima di rivolgersi al terapeuta. Il lettore sarà certamente colpito dallo strano assortimento delle voci in cui è divisa quest'opera: si va dai nomi di patologie a quelli di semplici sintomi fino ai capitoli dedicati espressamente alla cura di determinati organi; così come sarà colpito dal disinvolto attraversare, da parte dell'autore, sia il campo della medicina popolare, empirica, sia quello sistematicamente verificato delle medicine naturali razionali E' lo stile di Benedetto Lavagna, apparentemente disordinato, ma coerentemente risolto e sviluppato in un tutt'uno organico dalla sua concezione della vita, della salute, della malattia, espressa nelle meditazioni che precedono le varie indicazioni terapeutiche.

ALIMENTAZIONE

La dietologia può avere un senso nei periodi in cui il pianeta che ci ospita è in grado di offrirci cibi naturali e genuini. Dato che noi abbiamo ricambiato l'ospitalità generosa con un tentativo ben riuscito di trasformare un giardino in un letamaio, parlare di cose che fanno bene e di cose che fanno male è un'utopia senza senso. Un bambino allevato oggi con omogeneizzati potrà serenamente mangiare bulloni da ferrovia a vent'anni. Possiamo metterci a tavola e sperare che tutto vada per il meglio, nient'altro. E piantiamola di ringraziare Dio prima di mangiare: potrebbe anche offendersi Si legge sovente sui giornali di cinquanta (in genere) ricoverati in ospedale dopo un pranzo di nozze: magari qualcuno aveva ringraziato Dio prima di cominciare a mangiare; ricordatevi potrebbe anche offendersi Dato che esiste un problema, la fame nel mondo, ed esiste una branca della Medicina che studia il problema della alimentazione -veramente notevole, l'apporto di questa Scienza della Alimentazione- si può serenamente stabilire che oggi nel mondo non esiste più la separazione tra chi mangia troppo e chi mangia troppo poco. Questa, la separazione, non è più un'offesa alla morale o un fatto mortificante perché oggi vi sono sì due categorie, ma la differenziazione è che una categoria mangia poco e l'altra mangia male. Quindi se in mezzo a queste pagine dedicate alle medicine differenti naturali popolari, ne troverete anche ogni tanto qualcuna sulla alimentazione, vi chiediamo umilmente scusa: non è una presa in giro, è stata una svista. Parleremo perciò di consigli alla buona per "non sbagliare troppo" nel caso in cui si soffra di qualche fastidio.

FITOTERAPIA

Seppure inquinata come non mai, la natura offre ancora validi aiuti a chi, stanco di tanti inutili e costosi tentativi, desidera rifugiarsi in seno ad essa, vuole insomma "ritornare a casa".

Purtroppo, oggi, anche questo tentativo rischia di essere inutile e costoso dato che gli erboristi trattano le erbe come usuale commercio e le raccolgono, o le accettano raccolte, frettolosamente e anche "fuori orario". Io voglio esagerare nell'altro senso, dicendo che ben altrimenti andrebbe colta la preziosa erbetta...

Innanzitutto, ogni tipo di erba officinale ha il suo preciso tempo di raccolta, il suo segno zodiacale da rispettare, la sua ora più adatta; e, più importante di tutto, occorre la richiesta al bosco che la produce per avere il permesso di raccoglierla. La richiesta va fatta con semplicità e certezza di ascolto: come si chiede qualcosa che non è nostro e si desidera possedere. Senza questa richiesta, quasi sempre la parte eterica della pianta, quella cioè terapeutica, viene assorbita dalla terra e noi portiamo a casa solo erba per i conigli, e poi ci lamentiamo che anche quel tentativo è fallito.

I sogni romantici di chi "sente" la natura possono anche far sorridere i benpensanti con la testa da robot, tutta "logica e ragione".

Allora, diamo qualche pratica informativa per chi desidera curarsi con le preziose erbette.

Vi sono molti modi per cavare il prezioso elemento terapeutico della pianta. Nell'usare il più semplice, si tenga conto del fatto che le parti tenere, come fiori e foglie, si devono fare in infuso, versando l'acqua bollente sul prodotto, mentre radici, scorze e semi si fanno in

decotto, facendo bollire il prodotto nell'acqua.
Questo perché, facendo bollire le parti tenere, si perde nel vapore l'essenziale terapeutico.
Nel preparare una tisana composta, cioè fatta di parecchie specie, si preferisca l'infuso: si avrà un minor aroma dalle parti dure ma non si rischierà di perdere le parti tenere.
Ottima pure la macerazione nell'alcool o nel vino bianco secco.
Meglio di tutto resta l'uso degli estratti fluidi che si possono trovare abbastanza facilmente: poche gocce di estratto al posto del tazzone di infuso, non sempre gradito dallo stomaco delicato per il guazzo che forma, in specie con l'acqua discretamente schifosa che arriva oggi dai nostri rubinetti.

E' abitudine molto comune il sentirsi dire dall' erborista che ci sta pesando chili e chili di erbe la frase solita:
"… E non si aspetti di guarire subito, non si stanchi di bere litri e litri di decotto e vedrà che con il tempo..."
Con il tempo maturano le nespole, ma litri e litri di decotto versati ai piedi della pianta farebbero morire anche quella.
La verità è che quella frase denota l'insicurezza di chi propone quelle erbe. Se la pianta suggerita è quella giusta, bastano pochissime tazze per risolvere il problema.
Ma la pianta "giusta" non è mai sul libro "Guarire con le Erbe".
La può suggerire solo colui che "sente".

OMEOPATIA

Anche se il fondatore dell'omeopatia è Samuele Hahnemann, il principio sulla "legge dei simili" già fu espresso trecento anni prima di Cristo, da Ippocrate.
Per i medici omeopatici i rimedi non servono a guarire le malattie, bensì a procurarle: sapere cosa produce nel corpo un elemento, per usarlo quindi quando quei sintomi sono espressi in un corpo da una malattia.
A forti dosi la china, per esempio, procura stato febbrile intenso: ottima la china, a dosi infinitesimali, per gli stati febbrili, realizzando essa una condizione che li produce, li riassorbe e li annulla.
Così, attraverso la sperimentazione di migliaia di elementi dei tre regni, su cavie sane volontarie, si è oggi in possesso dei dati che formano la materia medica omeopatica.
Si interroga un ammalato sui suoi sintomi per somministrare un elemento che a forti dosi, nella sperimentazione, ne ha provocati di simili.
Le dosi omeopatiche sono infinitesimali, quindi mai tossiche e mai pericolose.
Se il rimedio non è azzeccato, lascia le cose come stanno, sempre, non producendo mai guai.
Inoltre, non pende sull' omeopatia la maledizione delle tonnellate di dolore, di lacrime e di sangue pagato da miliardi di animali alla inutile e atroce sperimentazione della medicina allopatica.
Il detto "in nome della scienza" non è che una gratuita cretinata senza capo né coda, in quanto sono ormai centinaia gli scienziati veri che hanno energicamente protestato contro questo inutile massacro.
Le diluizioni dei rimedi omeopatici sono parecchie e, mentre per centrare il rimedio si hanno infinite sfumature nella sinto-

matologia del rimedio stesso, per centrare la diluizione non resta che una lunga esperienza... e poi ancora! Resta il fatto che la quarta o quinta diluizione centesimale risulta ottima in ogni caso.
Questi prodotti, che troviamo solo nelle farmacie omeopatiche, sono per lo più piccole palline bianche, contenute in tubetti di vetro o plastica, che non vanno toccate con le dita ma fatte scivolare nel foro del tappo, che ne contiene tre; questa è, generalmente, la dose da prendersi lontano dai pasti, una o più volte al giorno, portando i granuli sulla lingua e sciogliendoli in bocca.
Per i bambini, si possono sciogliere in una tazzina d'acqua e farli poi bere.
In Italia, non vi sono molti medici omeopatici, né troviamo molte farmacie apposite e, quando vi sono, non sempre sono fornite di una vasta gamma di rimedi. Peccato, perché questa stupenda arte, veramente intelligente, farebbe miracoli se fossimo meno inquinati, e anche così porge una fraterna mano. Come tutte le medicine, essa non è "totale".
Gran giorno, quello in cui ogni sistema offrirà il meglio di sé agli altri metodi curativi e tutti, fraternamente uniti, si cercherà di lenire veramente questa sofferenza.
Per quanto tristemente mi consta, oggi ogni operatore di qualunque sistema cerca di risolvere il problema personale di tirare a campare.
Ci sono le eccezioni, e va bene, ma una rondine non fa primavera.

CROMOTERAPIA

La terapia cromatica è una medicina veramente differente, direi che è perfino differente dalle medicine differenti.
E' fascinosa e curiosamente strana. Siamo in pochi, pochissimi nel mondo
(si tenga conto che lo scritto risale alla metà degli anni settanta; oggi la cromoterapia è una pratica ampiamente diffusa fra i terapeuti naturali, n.d.r.)
a suggerirla, usarla, praticarla: la cromoterapia è un'arte raffinata, per esteti e artisti sommi E' così strana che solo con i risultati può affermarsi Chiunque, stanco di prove e tentativi sul proprio corpo martoriato, tenti qualcosa uscendo dal seminato ufficiale, si aspetta di trovare per la nuova impresa un certo "sentito dire" abbastanza familiare ... erbette... fluidi con le mani, preghiere ... novene
Nessuno andrebbe a farsi curare, nemmeno gratuitamente, con i colori; solo i pazzi o gli idioti ci cascherebbero, indubbiamente! Solo così si può o si potrebbe rivedere la faccenda: se, cioè, il parente o l'amico visto prima traballante, sbracato, sfinito, rottame da mercato delle pulci, ce lo vedessimo rifiorito e cambiato a nuovo, pronto per imprese rocambolesche. Si chiederebbe la ragione di tale miracoloso risultato e si vorrebbe immediatamente correre a quella fonte miracolosa per estinguere l'arsura che brucia come fuoco interno. La cromoterapia può restare a galla e navigare serenamente alla sola e unica condizione di guarire veramente gli ammalati: solo "curare", come fanno tutte le altre terapie, non basterebbe, sarebbe già morta e sepolta da anni.
I colori agiscono con un'azione frenante o accelerante sulle cellule che compongono il corpo umano. Noi pensiamo alla malattia

come ad uno squilibrio delle leggi armoniche universali: le cause possono essere infinite.
L'importante è stabilire se l'equilibrio risulta carente o eccedente rispetto a un valore "zero" di equilibrio-salute. La carenza o l'eccedenza può interessare un solo organo, o diversi gruppi, o l'intero impianto. Conoscendo le antenne nervee - terminali di tutti gli organi del corpo umano, è evidente che possiamo dall'esterno, attraverso queste antenne portanti, agire su qualunque parte interna. Con colori caldi o freddi (dal rosso al verde chiaro, gamma calda; dal verde scuro al viola, gamma fredda) si può, grazie ad applicazioni di sete colorate su queste antenne portanti riportare l'equilibrio vibra-torio delle cellule, stimo-lando l'insufficienza (colori caldi) e frenando l' eccedenza (colori freddi). Dal punto di vista scientifico, nulla da eccepi-re. Quando la teoria di base è invertita, si intuisce la fragilità legata ad ogni terapia: l'uomo va curato per se stesso come individuo con la propria personale medicina (solo un'intuizione profonda o un magico momento di ricezione medianica può farti "sentire" l'elemento giusto che occorre per il caso in esame). Sbagliare significa peggiorare la situazione e creare maggiori difficoltà nei successivi tentativi.
Oggi, il pianeta contiene una razza di ammalati non da malattie ma da continui errori, una razza che mai fu tanto ammalata perché mai fu così tanto curata. Si può serenamente affermare che siamo troppo malati perché curiamo troppo le nostre malattie. Oggi la bilancia pende a favore dei popoli cosiddetti sottosviluppati che producono più pidocchi e meno farmaci: noi viviamo più a lungo, loro muoiono più sani Se qualcuno pensa che è ancora da vedere se muoiono più sani si può obiettare che è ancora da

vedere se viviamo più a lungo.
I colori da usare in cromoterapia sono stoffe di seta, raion, taffetà; è escluso il nailon, così come ogni sintetico.
Le tavole segnaletiche sono un'ottima indicazione ma non il meglio, naturalmente, dato che trent'anni di esperienza mi hanno insegnato che il rimedio è sempre personale.
I bracciali ai polsi e alle caviglie si portano di notte, cambiandoli ogni 10-15 giorni .
Le ginocchiere possono anche essere di lana, che agisce discretamente.
I quadrati da portare nell'interno della maglia si possono tenere giorno e notte, cambiandoli ogni settimana.
Ogni tessuto, al termine dell'uso, va eliminato.
Voglio fare un'ultima considerazione, non in tema di terapia, stavolta, ma sui colori.
Il colore pone indub-biamente una profonda riflessione sulle possibilità future della razza. Vi è tanta potenza in esso che spaventa chi conosce l'argomento.
Chi conosce il colore personale fondamentale (e tutti lo abbiamo) conosce la potenza del proprio "io". Senza parlare di vera e propria cromoterapia, anche Goethe aveva sentito la potenza del colore sulla psiche umana. Egli scrisse una teoria dei colori, opera importantissima per l'alto valore profetico.
Goethe aveva perfet-tamente ragione quando diceva: 'Che io sia l'unico del mio secolo ad avere scoperto la vera entità dei colori, me ne faccio un merito.' Riporterò brevi frasi della sua stupenda opera: "Gli uomini provano generalmente grande gioia per il colore: l'occhio ne ha bisogno, come ha bisogno della luce. (...)
Dall'idea del fenomeno opposto della cognizione cui giungiamo per quanto esso genera, possiamo conclu-dere che le singole impressioni provocate dai

colori non possono venire scambiate, che essi operano in modo specifico e determinano decisi stati nell'organismo vivente.
Parimenti per lo stato d'animo.
L'esperienza ci insegna che i singoli colori danno particolari disposizioni d' animo.
Questo scriveva Goethe oltre 150 anni fa. Quindi Goethe non ha solamente posto le basi della natura dei colori, bensì pure della loro azione sulla psiche degli uomini I colori sono forze naturali di allo pregio.
Dovremmo quindi rivolgere la nostra attenzione ai bei paesaggi che offrono estetico godimento a chi è ben educato a "vedere", pari a quello che offre una bella musica. La natura ci fa passare davanti agli occhi diversi caratteri dei colori, ci insegna a vedere il giusto, a riconoscere e sentine i pregi dei colori. Purtroppo, in città disimpariamo il senso del Colore e così finiamo per individuarci con tinte grigiastre, atmosfera sporca, e assimiliamo il carattere bilioso e sempre arrabbiato che si sintonizza con i colori che ci circondano.
Invece, la gente di campagna non ha disprezzato i colori: lo dimostrano i costumi pittoreschi, l'abitudine, che a noi cittadini pare carnevalesca, di dipingere le case con colori vivaci contrastanti (anche se direi che purtroppo stanno scomparendo pure in campagna sia i costumi sia i colori brillanti).
Colui che accoglie dentro di sé il meraviglioso mondo dei colori riacquista una veduta di insieme delle leggi che reggono l'armonia dell' universo.

APPENDICITE

Anch'io da bambino ho avuto dolori di gola e di ventre, come tutti i bambini, ma purtroppo mia madre non aveva la normale abitudine di chiamare il medico, come fanno le mamme di tutti i bambini. Non che mia madre fosse anormale, non dico questo, ma aveva l'abitudine di curarci lei, con erbette ed impiastri, e così mi trovo quasi vecchio, con tonsille ed appendice, tanto da vergognarmi un poco in un mondo di gente che di questi ammennicoli è priva. Non che guasti o mi dispiaccia troppo. Penso e intuisco, da tanto tempo ormai, che l'appendice sia l'immondezzaio del fegato. Può fare dannare l'anima per un bel periodo di tempo, ma questi sono appunto i momenti in cui da una salutare mano al fegato, liberandolo dai gravi errori di alimentazione che facciamo tutti, in un mondo stupidamente condizionato dal pensiero che, se non ci si riempie molto e sovente, non si sta in piedi Questo tragico e stupidissimo concetto ha creato tragedie al cui confronto l'ultimo conflitto risulta una scaramuccia. Si pensi che oggi nessuno è mai morto di fame, mentre una statistica di individui morti o rovinati da indigestioni richiederebbe un librone di un milione di pagine (vorrei precisare, e non avrei neppure bisogno di notificarlo, che non alludo alle zone dove manca anche il piatto di riso). Per stare nel tema delle statistiche, ben curiosa sarebbe quella degli operati di appendicite, fra carnivori e vegetariani: di sicuro, ogni cento operati solo una decina sono vegetariani, dato che è quasi impossibile che un vegetariano soffra di appendicite. Intendo naturalmente statistiche fra operati, dato che è quasi impossibile, per chi ha sofferto di appendicite, non esserlo, in un'epoca condizionata da una medicina traumatica, che in quel caso non sa fare veramente altro che tagliare. Persino i trattati di medicine differenti occidentali, alla voce "appendicite", scrivono: 'In attesa della rimozione chirurgica...» e buttano giù qualche affrettato consiglio di

emergenza. Più sensata e più saggia è la mente orientale che, al contrario di quella occidentale, ritiene tutti gli organi indispensabili.

ALIMENTAZIONE

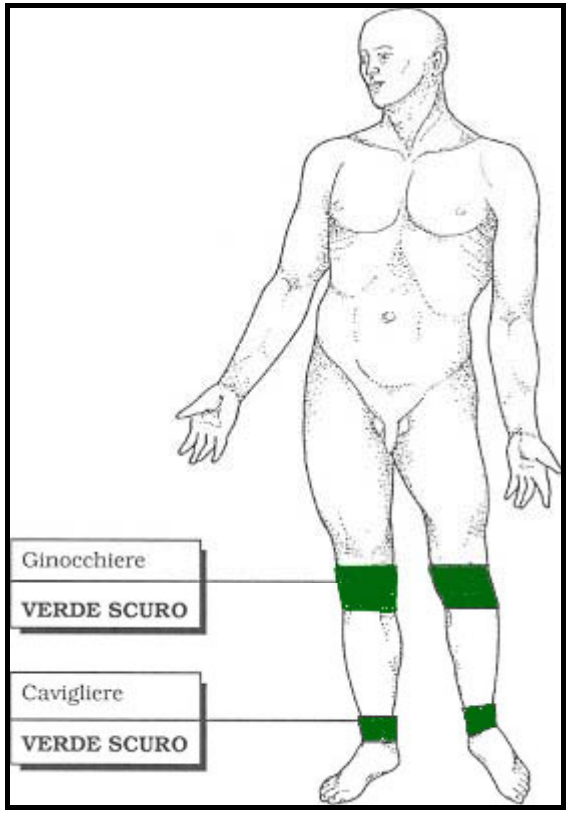
Si ritiene, dai saggi orientali, che l'appendice sia un ricettacolo di batteri utilissimi all'economia del corpo umano, e che una dieta squilibrata, come un consumo improvviso, eccessivo di cibi animali, possa provocare un aumento di batteri, questa volta nocivi. Come risposta ad una crisi di appendicite acuta, si consiglia il digiuno per due giorni, fino a cessazione del dolore. Allora si può ricominciare, e continuare per qualche giorno, una dieta di riso e patate stracotti assieme. Sempre nel caso di crisi acuta, tenere, con il riposo, una vescica di ghiaccio sul ventre (con un panno di lana fra pelle e vescica). Nelle forme croniche si ritenga uno dei migliori rimedi bere, prima dei pasti, una tazza di decotto di radici di bardana. Si consiglia naturalmente una dieta prevalentemente vegetariana. Comunque i carnivori dovrebbero mangiare poca carne, grillata o arrosto, pesce bianco, zuppa di legumi, frutta ben matura. Da abolire in modo radicale: grassi, pane fresco (ancora caldo), conserve, latte puro, cioccolato, salse, frutta acida e verde, salumi, cacciagione. E' necessario ricordare, dato che è importante, che un comune dolore di ventre potrebbe, come di consuetudine, indurci a tentare di risolverlo con il solito purgante o impacchi di acqua calda. Se il dolorino fosse prodotto da una crisi acuta di appendicite, le due cose tentate, purga e impacco, sarebbero non solo contrarie ma, in questo caso, pericolose. Quindi attenti! Per i cinesi, un metodo sicuro per provare, in una crisi acuta, se si tratta veramente di appendicite è fare coricare sul dorso il soggetto e fargli alzare la gamba destra: il dolore aumenta notevolmente nel caso di appendicite.

OMEOPATIA

Elenco di alcuni rimedi omeopatici utili per questo disturbo.
Appendicite acuta:
Bryonia, Colocynthis, Belladonna, Arsenicum Album, Ferrum Phosphoricum, Ipeca, Cocculus. Appendicite cronica:
Ignatia, Lycopodium, Bryonia, Nux Vomica, Kalium Carbonicum, Sulphur Iodatum.

CROMOTERAPIA

Appendicite:
cavigliere possono bastare per crisi acute. Nella minaccia di peritonite aggiungere le ginocchiere.



Con la nostra videopillola andiamo a spasso nel corpo

Ha le dimensioni di una pastiglia d'antibiotico. Da mandar giù con un sorso d'acqua. La missione? Scoprire, col suo occhio elettronico, i problemi nell'intestino tenue. Ecco l'ultimissima frontiera dell'endoscopia. Una realtà cresciuta grazie anche all'esperienza italiana

di Edoardo Rosati

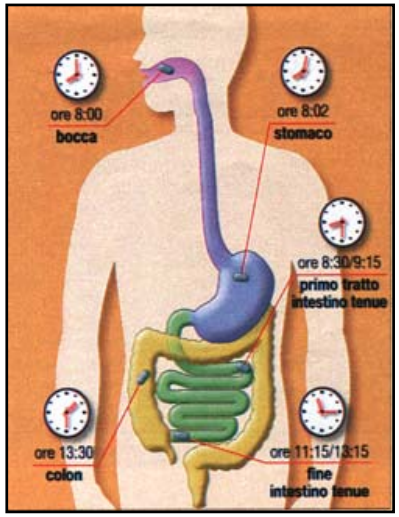
Un'astronave tenuta stretta tra l'indice e il pollice. «Pesante» 3,7 grammi e «lunga» 27 millimetri. «Posso ingoiarla?», chiede serena la signora Patrizia. I camici bianchi attorno a lei annuiscono. Altrettanto sereni. E con un bel sorso d'acqua la navicella scivola giù morbidamente, lungo l'esofago. Fastidi? «Macché! È stato come ingurgitare una pillola d'antibiotico». Signore e signori, il futuro è servito. Perché nel tunnel digerente della signora Patrizia sta viaggiando una capsula contenente un sistema video miniaturizzato. Fotograferà tutto ciò che vede al ritmo di due flash al secondo. In pratica, un «paparazzo» a zonzo nel tubo gastrointestinale pronto a immortalarne le magagne occulte. Addio gastroscopia? Addio colonscopia? «No. Attenzione: non stiamo parlando di una metodica che andrà a soppiantare questi due esami, sempre fondamentali nelle mani del gastroenterologo. La rivoluzionaria novità è che adesso disponiamo di un sofisticato sistema di immagini capace di sondare l'intestino tenue, finora valutabile solo in modo incompleto e difficoltoso con le tecniche tradizionali». Piazza giustamente i puntini sulle «i» il professor Roberto de Franchis, responsabile del Servizio di gastroenterologia ed endoscopia digestiva del Dipartimento di medicina interna all'ospedale Maggiore Policlinico di Milano. Cioè a dire: l'occhio della gastroscopia continuerà a scrutare gli stomaci in

disordine e la colonscopia non smetterà di sorvegliare la salute del grosso intestino. Adesso, però, il quadro si fa completo, perché con la video-capsula è diventato finalmente possibile visionare direttamente il poco accessibile intestino tenue, cioè una galleria arrotolata lunga 6-7 metri, che occupa larga parte dell'addome inferiore. Praticamente il segmento più lungo dell'apparato digerente, collegando lo stomaco all'intestino crasso. La signora Patrizia se ne sta placidamente seduta, nella sala adibita a day-hospital, a guardare la tv. Nella sua pancia, silenziosamente, la capsula monouso lavora, confezionata in materiale biocompatibile e resistente all'azione dei succhi gastrici. Contiene 4 led luminosi, una lente, una microtelecamera, 2 batterie, una radio trasmittente e un'antenna! Ma con chi comunica questo «missile»? La signora Patrizia, prima d'ingollare la tecnopastiglia con una piccola quantità d'acqua, ha indossato un sistema di antenne. «Glielo abbiamo applicato sull'addome: consiste in 8 sensori, simili agli elettrodi che vengono impiegati per eseguire l'elettrocardiogramma», ci spiega de Franchis. «Le antenne sono poi collegate a un registratore digitale e a un insieme di pile, posizionati nelle tasche di una cintura che viene indossata dal paziente». La durata delle batterie, e quindi della registrazione, oscilla tra le 6 e le 8 ore. La videopillola, sospinta attraverso l'apparato digerente dalla peristalsi (le contrazioni naturali che animano l'intestino e sospingono il cibo ingerito), trasmette le immagini (due al secondo) al registratore. Il quale, con un segnale lampeggiante, avverte che l' acquisizione delle «foto», scattate dalla navicella fluttuante nella galassia corporea, sta avvenendo regolarmente. «Non avverto alcun disturbo», sorride la signora Patrizia, che scruta il quadrante dell'orologio... «Ira un'oretta potrò anche mettere qualcosa sotto i denti!». La sola attenzione, infatti, dall'inizio dell'esame, è quella di osservare un periodo di digiuno di circa tre ore. Oddio, un'altra accortezza da rispettare in realtà c'è: il paziente

può riprendere sì le normali attività, ma deve evitare d'esporsi ai campi magnetici, che potrebbero interferire con la trasmissione delle immagini. Quindi, per capirsi: meglio spegnere il cellulare e rinunciare a recarsi in banca, dove il metal detector può in effetti compromettere l'esito dell'esame. E alla fine del test, che accade? «Il sistema di antenne e la cintura vengono rimossi», dice de Franchis, «e a questo punto colleghiamo quella "scatola nera" che è il registratore (con le sue quasi 60 mila immagini collezionate) a un computer». E la «pellicola» ha inizio. Sul monitor scorrono i fotogrammi, ad alta definizione, in grado di visualizzare «oggetti» di dimensioni inferiori a 0,1 millimetri. Scorrono i fotogrammi, ingrandibili a piacimento, «stoppabili» in ogni istante per scrutare meglio questo o quel dettaglio... Alla ricerca di quali problemi, professore? «In generale, quest'esame (che tecnicamente ha un'etichetta ben precisa: enteroscopìa con capsula) è indicato quando sospettiamo una qualsiasi patologia a carico dell'intestino tenue. Al momento attuale, si presta soprattutto per scovare qui un'eventuale perdita di sangue. Ci sono infatti casi di sanguinamento gastrointestinale di oscura origine, nel senso che l'esame endoscopico tanto dello stomaco quanto del colon non rileva assolutamente nulla. Ebbene, nella maggior parte dei casi la fonte dei guai sta proprio nell'intestino tenue, e la causa più comune è un'anomalia dei vasi sanguigni: queste "malformazioni artero-venose" rendono ragione di almeno il 50 per cento dei casi di sanguinamento del piccolo intestino, soprattutto nei pazienti d'età avanzata». E quel formidabile segugio lampeggiante, che è la videopillola, sa perfettamente fotografarle tali alterazioni: appaiono come lesioni pianeggianti o lievemente rilevate, di colore rosso e di dimensioni solitamente comprese fra i 2 e i 10 millimetri. Ma non soltanto. Questo minutissimo «robot-doc» stana polipi, erosioni, ulcere... Consente un check completo dell'intestino tenue, identificando difetti anche minimi, non evidenziabili con

gli esami radiologici. «Tra i futuri bersagli, anche un disturbo famoso: la malattia celiaca», aggiunge de Franchis. Parliamo di un'intolleranza permanente al glutine, una sostanza proteica presente nel frumento (ma anche nell'orzo, nell'avena e nel farro). Le stime: ogni anno, in Italia, vengono effettuate 5 mila nuove diagnosi e annualmente nascono 2.800 nuovi celiaci, con un incremento annuo del 9 per cento. Nelle persone geneticamente predisposte, succede che un alimento contenente glutine (il che vuoi dire: pasta, pane, biscotti o anche tracce di farina ricavata dai cereali vietati) accende una reazione immunitaria abnorme nel piccolo intestino. E un'infiammazione cronica. «Incendio» che distrugge i villi intestinali, quelle innumerevoli «dita» vellutate che provvedono ad assorbire dal cibo le sostanze nutritive. «Per la diagnosi definitiva è oggi indispensabile una biopsia dell'intestino tenue», riprende de Franchis, «ossia il prelievo di un frammento di tessuto. E dal suo esame al microscopio è poi possibile determinare l'appiattimento dei famosi villi. Bene: stiamo affinando il lavoro, perché riteniamo che la presenza di questa malattia possa essere accertata dalla videopillola, il cui "sguardo", diciamo così, è in grado di visualizzare efficacemente la struttura dei villi. Sono in corso un paio di studi internazionali con questa capsula per capire se noi gastroenterologi potremo risparmiare al sospetto paziente celiaco l'atto della biopsia. I primi risultati in tal senso li avremo tra sei mesi circa». Ottimismo fondato, quello di de Franchis: del resto, il suo staff è stato tra i primi nel mondo a testare questo sofisticato sistema per immagini, partorito da un'idea di un ingegnere meccanico e di un gastroenterologo israeliani. Anzi, l'Italia, nel 2001, ha visto ben tre roccaforti coinvolte nella sperimentazione della videopastiglia: oltre al Policlinico milanese, il centro diretto da Francesco Paolo Rossini all'ospedale San Giovanni di Torino e quello di Guido Costamagna al Policlinico Gemelli di Roma. Ottimismo fondato anche perché la tecnologia sta già perfezionando il mar-

chingegno e il suo potere visuale: la navicella sarà munita presto di due micro telecamere, l'una a prua e l'altra a poppa, che le consentiranno d'acquisire 14 (e non 2) scatti al secondo. «La nostra viva speranza è quella d'ottenere immagini sufficienti e di buona qualità anche per valutare le condizioni dell'esofago, che è un tratto "a scorrimento veloce" e che pertanto viene malamente visualizzato dalla videopillola attuale». Già: intestino tenue ed esofago rappresentano autostrade ideali per il cammino e il lavoro diagnostico della capsula, che permette una visione a tutto campo delle pareti galleria; lo stomaco e il colon, invece, sono «stanze troppo ampie, nelle quali la capsula finisce per muoversi in maniera incontrollata e casuale, e non consente pertanto un'esposizione completa e affidabile. Giusto per ribadire che la gastroscopia e colonscopia difficilmente verranno spediti in soffitta da questa «microspia». Che fine farà la navicella? Dopo 6-8 ore di filmato, con le pile scariche, vagherà spenta nel buio del grosso intestino. Come un vecchio satellite alla deriva. E rispetterà il copione dettato... dalla umana fisiologia: l'eliminazione nei giorni successivi (solitamente in un arco di tempo da 1 a 6 giorni). Un finale magari meno nobile rispetto alla chiusura del celebre Viaggio allucinante orchestrato dallo scrittore Isaac Asimov (dove team di medici s'intrufolano con un micro sottomarino nel corpo di un uomo per poi uscirne attraverso una lacrima), ma con una bella consapevolezza: la fantascienza è diventata oramai scienza.



Edoardo Rosati
OGGI

Una mascotte la medicina della mente

Cani, gatti e altri animali: la "pet therapy" contro il disagio
Le sperimentazioni sono in tutta italia.

ROMA Teresa dice che quando Clementina morì, passò un brutto quarto d'ora. Fu terribilmente dura. E per quanto la capretta arrivata a rimpiazzarla somigli molto alla defunta, non è la stessa cosa. Inutile che l'abbiano chiamata Clementina-due. «Stavamo sempre insieme», esagera Teresa mentre tra le sue braccia nude da lottatrice stringe delicatamente Cocò, il suo nuovo amico, un furetto. Che strano posto, qui. Un parco a un'ora da Roma con voliere e recinti di cigni, cani, maiali, pony, conigli, oche, anatre, cincillà. Alberi. Fiori. Silenzio. Viene da pensare: che bello! Ma c'è qualcosa di stupido e insufficiente nell'aggettivo che definisce questo luogo — VìllaAlba di Fonte Nuova— dagli ospiti molto speciali: 120 uomini e donne affetti da ritardo mentale. Il più giovane ha 24 anni, il più anziano 58. Loro aiutano gli animali a mangiare, a restare puliti, li guardano, li accarezzano, li pensano; e gli animali aiutano loro a star meglio: a farla finita con la paura del mondo, a smetterla di restare chiusi in se stessi, a sciogliere il crampo che rattrappisce le dita e la mente. La pet therapy non guarisce nessuno, non cura una malattia, non è risolutiva ma migliora la propria condizióne di essere umano prigioniero di una patologia. Ci tiene molto il neurologo giordano Khalili Mohamed, direttore sanitario della casa di cura, a sottolineare questo fatto. Che un pony è un pony. Anche se si chiama Pelè. E non è che Antonietta potrà guarire per il solo fatto che passa la giornata ad accarezzarlo. Non è che Mario, che ha nello sguardo

l'ingenuità dei giganti buoni, potrà risolvere tutti i suoi problemi perché dà da mangiare a Piggy, il maiale. Eppure Antonietta dai riccioli cenere e con quel suo modo pasticciato di parlare, ora gli dice: «Mi tieni un attimo Puzzolino che mi faccio una foto con Teresa? Non lo fare scappare eh? Sta attento». E Mario, alto e grosso com'è, diventa così serio. Eccola la terapia: Mario che si concentra, Mario che prende tra le mani il furetto e come se fosse di vetro soffiato modula la presa con uno sforzo immenso; Mario che va in apprensione e non si accorge che comincia a stringere un po' troppo la bestiola. «Non così Mario, gli potresti far male», dice dolcemente Khalili Mohamed. E lui trasale e non gli stacca più gli occhi da dosso. Piccoli gesti. Piccole conquiste. Che hanno a che vedere con la stima di sé, con il senso di responsabilità, con la necessità di organizzare il tempo e lo spazio. Cose che si ottengono a volte dopo anni di incontri, e che la pet therapy rende più vicine. Ma a Villa Alba non ci sono solo questi 120 pazienti. Loro qui ci abitano. Però poi arrivano gli altri. Gli ospiti del giorno: 50 posti in un reparto diurno semi-residenziale, più altri 30 per trattamenti ambulatoriali riservato a chi ha da 0 a 18 anni e ai quali si dedica la neuropsichiatra infantile Maria Nicoletta Aliberti. Tutti cerebrolesi dalla nascita. Tutti con esiti di paralisi cerebrale infantile, o con sindromi cromo-somiche, disturbi del comportamento, disagi psichiatri, fobie. Per ognuno di loro, la fattoria degli animali è l'ipotesi di un viaggio altrimenti impossibile. Qui, in questa struttura del gruppo Ini che fa capo al professor Delfo Galileo Faroni e convenzionata con il servizio sanitario nazionale, c'è una scuola di cucina, una di cucito, una di ballo,

canto, recitazione, pittura e disegno; una falenameria, un laboratorio musicale, un vivaio, un campo di calcio, una piscina. E un numero indefinito di conigli (sembra una cinquantina); 12 furetti, 3 cani, 5 cincillà, 1 maiale, 1 cigno, 1 pony, papere, galline, volatili vari. Non è che tutti gli animali siano impiegati allo stesso modo. Ad esempio: cavalcare il pony è utile per chi ha anche problemi motori; i conigli, per l'indole mite e timorosa, sono preziosi nei casi di pazienti chiusi aggressivi, o affetti da Psicosi, o autistici; furetto e cincillà vanno bene per chi soffre di fobie oppure con i pazienti che hanno bisogno di rilassarsi, poiché sono piccolini, morbidi e docili. Ora: se pensate di andare domani a comprare un cincillà, una capretta o un furetto a scopo terapeutico, fermatevi.
Andreste quasi certamente incontro ad una tremenda delusione. Nel senso che ciascun componente di questo zoo domestico — spiega l'educatore Domenico Mastrecchia - è il frutto di una selezione fatta alla nascita da biologi e veterinari e di un particolare addestramento al contatto. Non è tutto. L'abbinamento tra la bestiola e la persona è valutato da un équipe di psicologi, medici specialisti, educatori, fisioterapisti, assistenti sociali e operatori tecnico-assistenziali. Benché poi «siano i nostri ragazzi — così li chiamano qui — che molto spesso scelgono e vengono scelti». Adesso i "loro" ragazzi stanno portando via Puzzolino e Coco, i furetti, e Rino, il cincillà. Poi andranno a dormire. Sembrano stanchi. Sembrano felici. Sembrano nascondere un segreto: attraversare in fretta la notte, perché domani c'è qualcuno che ha bisogno di loro per continuare a vivere.

MARIA STELLA CONTE
LA REPUBBLICA 12
SETTEMBRE 2005

"Curiosità dalla storia"

Ippocrate

Gia Ippocrate 2400 anni fa osservava l'effetto ritemprante di una cavalcata e la culture antiche attribuivano poteri taumaturgici agli animali.

In Inghilterra

Nel '700 scuole anglosassoni scoprirono che occuparsi degli animali, soprattutto cani e gatti, consentiva ai malati di mente di acquisire equilibrio e interesse per il mondo.

L'ippoterapia

Nella seconda metà dell'800, un medico francese sperimentò l'ippoterapia su pazienti con problemi neurologici, riportando risultati soddisfacenti.

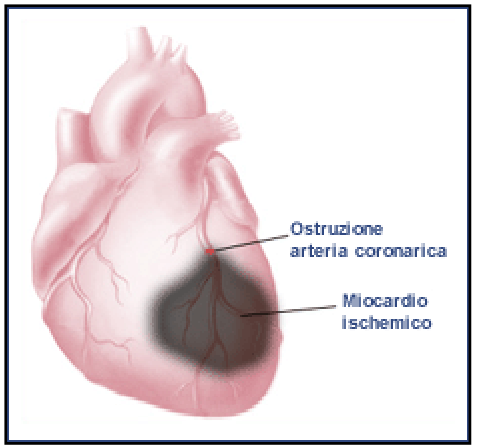
La guerra

Durante la seconda guerra mondiale, animali da compagnia furono supporto per molte persone per superare i traumi psicologici della guerra.

Il buonumore contro l'infarto: ogni risata ci allunga la vita

La psicocardiologia conferma la relazione tra emozioni e salute: anche i film comici aiutano il cuore

ANNE UNDERWOOD



LO CHIAMANO Effetto Northridge dal forte terremoto che colpì l'area intorno a Los Angeles una mattina del gennaio 1994. I medici dovettero fronteggiare una seconda ondata di morti (da una media giornaliera di 15,6 a ben 51 il giorno del sisma) dovuti ad attacchi cardiaci che colpivano persone rimaste incolumi durante il terremoto. Perché erano morti? Per usare il tono sobrio del New England Journal of Medicine «negli individui predisposti, lo stress emotivo può precipitare un evento cardiaco».

Per dirla più semplicemente, quanti persero la vita erano spaventati a morte. Episodi come questo hanno contribuito a dar vita alle nuove ricerche di quella che potremmo definire la psicocardiologia, la scienza che studia le connessioni profonde tra le emozioni e il sistema cardiovascolare. E non sono soltanto gli shock improvvisi come i terremoti a uccidere: alcuni stati emotivi cronici, come lo stress, l'ansia, l'aggressività e la depressione fanno molte più vittime di quanto crediamo.

«Il 50% di coloro che sono colpiti da un attacco di cuore non ha un alto livello di colesterolo» spiega Edward Suarez, professore associato di psichiatria alla Duke University. Il rischio dei fattori psicologici e sociali è quasi altrettanto alto di quelli dell'obesità, del fumo e dell'ipertensione.
Si prenda la depressione: come minimo raddoppia il rischio di un attacco di cuore in una persona sana.
Lo afferma il dottor Michael Frenneaux, docente di medicina cardiovascolare all'università di Birmingham in Inghilterra. Negli individui che hanno già subito un infarto in passato, poi, la depressione arriva a quadruplicare o quintuplicare il rischio di averne un secondo.
Anche l'aggressività è un fattore di rischio cui si da sempre maggiore importanza: alti livelli aumentano le possibilità di morire in seguito a una malattia cardiaca del 29%, come è emerso da uno studio che ha riguardato numerosi pazienti della Duke, e di oltre il 50% nelle persone fino a 60 anni d'età. E che dire delle lunghe stressanti ore lavorative, della minaccia di essere licenziati, dei fondi pensioni che crollano? Uno studio pubblicato l'anno scorso da Lancet scoprì che nel corso dell'anno che aveva preceduto l'attacco di cuore gli 11 mila pazienti del campione di infartuati avevano vissuto in condizioni significativamente più stressanti del normale.
Anche le emozioni negative hanno un loro impatto diretto, poiché innescano la stressante reazione del classico meccanismo "combatti o scappa". Il corpo rilascia gli ormoni dello stress, come il cortisolo e l'epinefrina (adrenalina). In seguito a ciò la pressione sanguigna e i livelli di glucosio nel sangue aumentano, mentre i cambiamenti chimici nel sangue determinano un'amplificata reazione di coagulo per contribuire a guarire le ferite. Sul breve periodo, i meccanismi della sopravvivenza sono questi, ma nel lungo periodo la pressione alta cronica e il glucosio elevato danneggiano i vasi sanguigni. L'adrenalina stessa si rivela devastante per il cuore.

Il dottor Ilan Wittstein della John Hopkins University di recente ha identificato una condizione detta cardiomiopatia da stress, o anche "sindrome del cuore spezzato", che almeno in superficie pare molto simile a un attacco di cuore.
Se le emozioni negative o stressanti contribuiscono alle malattie cardiache, possiamo presumere che i loro opposti rappresentino una strada affidabili per la cura o la prevenzione?
L'ottimismo pare avere di fatto effetti benèfici sull'organismo e rallentare persino la progressione dell' arterosclerosi. Karen Matthews, psicologa dell'università di Pittsburgh, ha tenuto sotto osservazione per tre anni 209 donne sane in situazione di post-menopausa, e ha scoperto che le più ottimiste avevano un ispessimento delle arterie carotidee molto basso, intorno all'1%, rispetto a un ispessimento del 6,5 nelle donne pessimiste. Ridere pare essere un elisir cardiaco di per sé: in uno studio recente il dottor Michael Miller della facoltà di medicina dell'università del Maryland ha osservato che la visione di un film divertente per 15 minuti rilassa le arterie periferiche e aumenta il flusso sanguigno per oltre 45 minuti, un effetto comparabile a quello di un esercizio aerobico.
Il dottor Miller pertanto, insieme a uno stile di vita salubre, oggi prescrive anche 15 minuti di risate "di cuore" al giorno — non essendosi ancora studiati gli effetti dei sorrisi, delle risatine e della ridarella. Per adesso il meglio della psico-cardiologia è il programma messo a punto dal dottor Dean Ornish, il cui regime per uno stile di vita sano è molto noto per l'austerità della sua dieta pressoché senza grassi, ma che conferisce pari importanza all'esercizio fisico e alla riduzione dello stress per mezzo dello yoga, della meditazione e dei gruppi di sostegno.

(Copyright Newsuvck. Traduzione di Anna Bissanti)
LA REPUBBLICA 10 OTTOBRE 2005

"Depressione, ostilità e stress colpevoli di angine quasi quanto obesità e ipertensione"

15 minuti

Quindici minuti di risate al giorno, sostengono vari studi, hanno un effetto benefico sul sistema cardiovascolare pari a un'intera seduta di aerobica.

15-30 minuti

Basta la visione di un film comico per 15-30 minuti per rilassare le arterie periferiche, ha dimostrato uno studio dell'università del Maryland.

22 %

Il film comico ha avuto effetti benefici su 19 dei 20 partecipanti allo studio. Dopo il riso i vasi sanguigni si sono dilatati del 22% più rapidamente del solito.

1 %

In un gruppo di donne in post-menopausa le ottimiste hanno un ispessimento delle arterie carotidee molto basso (1%) rispetto al 6,5% delle pessimiste.

La forza di una risata

- Aumento dell'ossigenazione del sangue
- Ricambio della riserva d'aria nei polmoni
- Stimolazione e produzione di serotonina ed endorfine
- Stimolazione e produzione di anticorpi
- I movimenti del diaframma aumentano l'irrorazione sanguigna degli organi interni
- Miglioramento del tono muscolare addominale

LA RADIONICA DEL CALLEGARI

di Antonio Guccione
Club Radionici Napoletani, Napoli, Italia.

(da "Celebrazioni in redazione: il 50° numero" – TPE il magazine degli italiani nel mondo – anno VIII – n°56 – aprile 1995)

Ringrazio l'editore Aurelio Giordano per l'occasione che ha voluto offrirmi riservandomi uno spazio dove poter trattare una nuova tematica scientifica che, auspico, susciti interesse nei lettori. In questa breve prolusione presentiamo l'aspetto epistemologico della Radionica del Callegari cogliendo l'opportunità che ci viene data per i festeggiamenti del 50° numero di questo giornale. Non è possibile proporsi di parlare compiutamente di un argomento di fisica-biofisica in quanto abbraccia un campo di studi molto esteso, che tende a coordinare, in un grandioso processo di sintesi, svariati elementi di conoscenza.

Ma è in questo punto di sutura di fenomeni più svariati che è riposto il germe, lo sviluppo di una premessa che lascia preludere conclusioni di grande interesse per la scienza futura.

Difatti, già le nuove concezioni della giovane microfisica aprono uno spiraglio di conoscenza sui misteri della vita, avviando il problema verso soluzioni di ordine fisico che, sebbene ancora lontane da una definitiva composizione, sono tuttavia foriere di nuove premesse verso la scoperta della Verità. Scrive il Callegari: «Gli esseri viventi sono dei bio-elettrorisonatori naturali particolari, sub-eccitati da una causa di natura cosmogeofisica la cui struttura colloidale è ricca di semiconduttori e va considerata nel suo "insieme".

Ne discende che la corrente bio-elettrica, nota e studiata dagli Elettrobiologi, non è di origine voltaica (come da molti supposto), bensì faradica.

In altri termini: la "ik" oscillante sinusoidalmente a radiofrequenza SHF è trasformata in corrente unidirezionale variabile in intensità, cioè in corrente pulsante».
Per meglio comprendere il significato della K fenomenologia, scrive ancora il Nostro:
«La cellula vivente è un microbioreattore naturale, caratteristico, differenziato ed altamente specializzato, nel quale la immagine biochimica (sulla quale poggia il pensiero conformista) si fonde con l'immagine bio-elettronica; e la "reazione chimica" altro non è che un riaggruppamento di particelle elettrizzate (nuclei ed elettroni atomici) nei sistemi atomico-molecolari ...
Nella cellula vivente le oscillazioni elettroniche naturali a radiofrequenza superelevata (SHF), legate al regime della sub-eccitazione naturale permanente, formano la corrente faradica che viene poi trasformata in corrente pulsante».
Anche l'attività giornalistica svolta da questo mensile durante 50 numeri si inquadra in un circuito di risonanza, che bisogna necessariamente sviluppare con approfondimenti teorici che inevitabilmente condurranno verso nuove scoperte. Il Callegari stesso, fondatore della Radionica, riponeva estrema importanza nella riproduzione a stampa di risultati ottenuti nel campo evolutivo, facendoci rilevare l'importanza della diffusione di conoscenza «pro Scienza e Socialità» per creare il futuro più idoneo alla Radionica.
Ma se vogliamo essere più precisi sul significato di questa nuova materia di studio, e quindi sul suo valore euristico, è necessario avere anzitutto ben chiaro il concetto che la Radionica è la disciplina che studia l'effetto K o radionico, i mezzi strumentali che lo generano, nonché le applicazioni che ne derivano. Scrive il Callegari:
«Più precisamente, il concetto radionico, strumentalmente, si articola nell'ambito delle microonde hert-ziane. Tale principio apre alla Scienza un capitolo inatteso: la K-fenomenologia [K-Teoria(1945)].

Il K-metodo di indagine è impiegabile in modo utile in Geologia, Mineralogia, Idrologia ed affini, Chimica e Biochimica, Biologia, Agronomia e Colture, Veterinaria, Medicina e Cosmologia», come pure nel campo dell'Informazione. La Radionica, quindi, può essere considerata una scienza così solidamente basata da un punto di vista teorico-sperimentale, che non si può negare il significato profondo dei concetti a cui essa s'informa, il valore dei risultati pratici che possono definirsi quantomeno sorprendenti.
Il K-esperimento infatti, condotto su soluzioni, mostra che i processi radionici imitano con notevole rapidità ed esattezza - formalmente parlando - su scala microscopica i processi radio-chimici della Natura stessa.
La realtà sistematica dell'effetto K è dimostrata da precise verifiche ottico-fotografiche, elettrologiche e strumentali.
Il Sistema K ricorda il montaggio di Tesla (1890) ma differisce da questo per la mancanza di un generatore tradizionale di d.d.p. e per gli effetti i quali, pur non essendo vistosi, non sono meno importanti. Pertanto, Radionica e Radiobiologia, K-SistemaCallegari (C.R.C.), la scoperta del K-Sistema (1938-45) e la sua realizzazione hanno anticipato di oltre quarant'anni l'attuale processo diagnostico "R.M.N." (Risonanza Magnetica Nucleare) di cui sono noti i limiti e certe controindicazioni. Infatti, il processo radionico e radiobiologico è fondato sulle implicazioni dell'effetto K (o radionico - Callegari 1945) il quale è legato al fenomeno di risonanza magnetica a livello molecolare-spaziale dovuto alla incidenza di micro-onde hert-ziane naturali di frequenza super elevata, strutturalmente rilevabile con K-radiomicroflussometro Callegari (1938-45) e di potenze dell'ordine di microwatt. A differenza del citato R.M.N., il metodo radionico-radiobiologico permette anche le rilevazioni a distanza del soggetto stesso, ovviamente senza alcuna controindicazione. I metodi convenzionali di indagine scientifica lavorano prevalentemente sulla materia, mentre il Metodo K - superate

le difficoltà strumentali - lavora essenzialmente sul campo elettromagnetico della stessa. Si tratta, dunque, di metodi di lavoro paralleli che nella sostanza si integrano a vicenda «pro Scienza e Socialità». Ma se vogliamo trarre una morale da queste generali considerazioni, dobbiamo riconoscere che quanto più la scienza progredisce tanto più numerosi si rivelano i rapporti di filiazione tra i suoi differenti rami. La Radionica trova conferma nella Teoria dell'Informazione di C.E. Shannon, padre del «bit»; quest'ultimo (il bit) è la più piccola variazione termodinamica d'entropia associabile ad una misura che dia 1 bit d'informazione (circa 10^{-23} joule/°K).
«Orbene - scrive il fisico Quinto Quinzii - la Teoria dell'Informazione applicata al sistema Sole-spazio-Terra evidenzia un irraggiamento, nello spazio esterno, di un flusso negentropico (= diminuzione d'entropia) pari a 1038 bit/sec.Vale a dire: tale sistema è fonte di energia utilizzabile e, quindi, di informazioni. Ebbene, la Radionica ha creato il sistema interagente: il Dispositivo C.R.C. Ma la Radionica, già 4 anni prima che lo Shannon proponesse la sua teoria, aveva confermato l'aforisma di Jules Verne: «Lo spazio, in fondo, non è che una parola!» ...

*Antonio Guccione**

**Fisico matematico, allievo, estimatore e seguace ortodosso di Giambattista Callegari, Antonio Guccione è autore del K-Biodetector Callegari – Fisica del dipolo-pendolo rivelatore dell'onda K differenziata della materia (Fausto Fiorentino Editore – Napoli 1967). Socio onorario dell'Associazione Giambattista Callegari Centro Studi di Radionica e Radiobiologia, dal 10 Agosto 2002 "…per l'opera a tutt'oggi svolta con e per la Radionica e Radiobiologia Callegari, nel rispetto del pensiero e del credo callegariano pro scienza e socialità, in perfetta risonanza con quanto si propone l'Associazione…".*

Il mio incontro con la Radionica Callegari

di Raffaele Gaudino

Ho sentito parlare per la prima volta di Radionica verso la fine del 1999 da un mio collega di lavoro ed amico Arcangelo Cappuccio. Mi disse che stava seguendo un corso di Radionica e Radiobiologia Callegari all'Università Popolare di Napoli, mi spiegò a grandi linee che cos'era la Radionica e come funzionava e mi invitò ad assistere ad un paio di lezioni.
Non ci capii molto, ma quel poco che riuscii ad assimilare accese in me non poca curiosità e decisi di seguire almeno una lezione. Il giorno stabilito, con un certo interesse, partecipai al mio primo incontro con la Radionica e qui conobbi l'ing. Pino Callegari (figlio del grande Giambattista Callegari) che iniziò spiegando, in modo semplice e comprensivo, la parte tecnica della centrale CRC e precisamente i circuiti oscillanti, in quanto la Radionica Callegari sfrutta un effetto secondario proprio di questi circuiti. Questo effetto secondario, che GB. Callegari ha chiamato "Effetto Radioplastico", non è menzionato in alcun testo ufficiale e perciò l'ho voluto sperimentare personalmente.
Seguendo le indicazioni del libro "Radionica e Radiobiologia Sperimentale", mi sono procurato il materiale necessario (cioè un condensatore variabile, del filo di rame per la costruzione della bobina ed un'antenna sferica) ed ho realizzato il circuito descritto. Ho guardato attraverso la bobina ed ho iniziato a ruotare il condensatore. Ad un certo punto ho avuto un sussulto: l'oggetto che si trovava dall'altra parte della spira appariva più nitido, leggermente ingrandito, esattamente come aveva descritto GB. Callegari. Il fenomeno l'ho fatto osservare anche ad altre persone e tutte hanno riferito la stessa cosa, questo mi ha rallegrato molto perché così ho

potuto escludere una mia suggestione e mi ha incoraggiato per il prosieguo degli studi.
La cosa che mi sorprendeva e che mi domandavo era: «come può funzionare un circuito senza alimentazione?», poi un giorno mi arriva la risposta sfogliando un libro di elettronica; ad un certo punto il mio sguardo si è posato sul circuito di una Radio a Galena e tutto è stato chiaro: anche la Radio a Galena funziona senza alimentazione, ma con frequenze diverse, ciò non toglie che tra il condensatore e la bobina avviene uno scambio di energia anche in assenza di alimentazione e questo scambio ha luogo ad una velocità (frequenza) dettata dalla costruzione fisica del circuito.
Come in un puzzle ogni pezzo stava andando al suo posto, il grande GB. Callegari aveva avuto l'intuizione giusta: lo scambio di energia tra il condensatore e la bobina crea al suo interno un canale che il Callegari ha chiamato "Canale K", in cui quasi si annulla l'impedenza del mezzo e dove avvengono fenomeni che a volte rasentano il miracoloso.
Intanto il corso era finito, avevo il mio attestato della scuola e tutte le notizie sull'uso dell'apparecchio, ma non avevo la centralina, né potevo permettermi di comprarla; però avevo abbastanza esperienza per autocostruirla. E così con l'aiuto di mio padre Salvatore, che si occupò dello chassi in legno, e di mio fratello Giovanni, che si dedicò alla tornitura di vari pezzi, seguendo sempre lo schema del libro, costruii la mia Centrale Radiobiologia Callegari.
Dopo un breve periodo di addestramento e seguendo "II Metodo" descritto dallo stesso GB. Callegari, ho iniziato ad usare la centrale ed ad interagire con essa, prima su me stesso e poi sui componenti della mia famiglia ottenendo risultati a dir poco stupefacenti. L'uso della centrale è molto semplice perché non faccio altro che impostare le frequenze di rifasamento che la stessa apparecchiatura mi rivela. I risultati ottenuti vanno dalla cura della semplice influenza alla soppressione del dolore sciatico. Non,sto qui ad elencarli

tutti, ma uno in particolare lo voglio menzionare, anche perché è il più sorprendente ed è supportato dagli esami cimici. Si tratta di mia figlia Angela che, in seguito ad una caduta, ha battuto violentemente il ginocchio destro per terra. Il ginocchio ha iniziato a gonfiarsi ed alcuni movimenti provocavano dolori, non poteva percorrere strade in salita, né camminare per lungo tempo, né salire le scale. Ad una prima TAC effettuata l'8 febbraio del 2000 si riscontrava:

- Sottile stria ipodensa murale a livello del corno posteriore del menisco mediale, come per lesione.
- Sottile falda di versamento intra-articolare.
- Piccola falda liquida nel recesso sovrarotuleo.

Per cui l'ortopedico aveva consigliato l'operazione.

Ho sperimentato "II Metodo" sul ginocchio di mia figlia impostando le frequenze di rifasamento che mi indicava l'apparecchio, controllando di volta in volta il riallineamento sull'indicatore di fase e ricominciando daccapo per un'altra frequenza e così via. Man mano che andavo avanti, vedevo che mia figlia si lamentava sempre meno, finché un bel giorno, anche se faceva lunghi percorsi, salite o scale, il dolore al ginocchio era sparito. L'ortopedico, che assisteva ai progressi del ginocchio di mia figlia, rinviava sempre il momento dell'operazione. Alla fine prescrisse una nuova TAC in cui si evidenziava la scomparsa del versamento e stria ipodensa a corno posteriore per esiti di lesione murale, per cui non era più necessario l'intervento. Qualcuno ha detto che è stata pura combinazione. Va bene, può essere, ma ci sono state altre "combinazioni" meno sorprendenti di questa, ma pur sempre con ottimi risultati (liberarsi di una banale influenza senza assumere alcuna sostanza, per me è un successo); ed allora ben vengano queste cosiddette "combinazioni" anche se,

l'uso della Centrale Radionica Callegari, sembra che le faccia accadere con più frequenza.
Mi reputo un fortunato, non solo perché ho conosciuto la Radionica Callegari, ma anche perché ora faccio parte del "Laboratorio GB. Callegari", insieme all'ing. Pino Callegari ed Arcangelo Cappuccio, dove ci occupiamo della costruzione, messa a punto e taratura della CRC 75/05 Super Originai New. Siamo un trio molto affiatato e stiamo bene insieme, la frase che pronunciamo spesso e che racchiude in se lo spirito del gruppo è: "Fare le cose per il piacere di farle".

Raffaele Gaudino*

*Esperto informatico ed elettronico, socio onorario dell'Associazione dal Luglio 2003, ha seguito i corsi di Radionica e Radiobiologia Callegari nell'anno accademico 2000-2001 presso l'Università Popolare di Napoli, Scuola Ugo Foscolo in Piazza del Gesù. Dal 14 Gennaio 2003 è entrato a far parte, con Arcangelo Cappuccio, del team del Laboratorio Scientifico CCG "GB. Callegari" di Radionica e Radiobiologia, fondato e coordinato dall'ing. Callegari.

A Giambattista Callegari

di Giuseppe Del Vecchio

Nella notte si accese
una luce.
Nessuno la vide.

Sulla terra vibrò
un sorriso.
Nessuno lo accolse.

Il tempo avanzava fatale
con passo felpato.
E una voce parlava parlava
ma il messaggio
rimase ignorato.
Solo in pochi
ne furono avvinti.

E nel vento vagava un motivo
che nessuno ascoltava.
E nel cielo comparvero stelle
che nessuno vedeva.

Anche i monti mostravano fuochi
che la folla sfuggiva.
Anche i mari intrecciavano canti
che si dissero vani.

Ora il tempo s'è consumato.
Resta solo un'immagine assente.
Ma il tuo spirito eterno
é nel mondo
e lo plasmerà.

Era limpido il tuo sorriso
ma una luce abbagliante
lo difese e lo tenne celato.
Era caro per noi il tuo nome
che suonava così:
Giovanbattista Callegari.
Solo in pochi l'onorammo
col cuore.
I potenti ti resero gloria
ma temevano il tuo pensiero
e sgusciando
tra le ombre del mondo
ritornarono ai vecchi deliri.

Poi quel giorno fatale é venuto
sulla terra dal volto appassito
e negli animi é sceso il dolore.
Era l'otto del mese di luglio
del millenovecentonovanta.
Ma non puoi lasciarci così!

Su nell'aria é nato un sospiro.
L'accompagna un profumo di sole.
Nel mio cuore si forma
un pensiero:
che sia ancora il tuo animo buono
che aleggia paterno tra noi
costernati per tanta sventura?

09/07/1990
Giuseppe Del Vecchio

Londra, sciopero delle e-mail: "Fanno male alla salute"

Questo venerdì la Gran Bretagna dice basta alle e-mail. Secondo "Sport England", un'organizzazione governativa che ha proclamato una giornata nazionale senza scambi di posta elettronica con l'obiettivo di rilanciare l'attività fisica e migliorare le comunicazioni interpersonali. L'idea è di rinunciare almeno per 24 ore a quella che è diventata un'abitudine quotidiana, se non una forma di dipendenza, per milioni di persone: inviare e ricevere e-mail. «Speriamo che per un giorno, invece di inviare un messaggio via computer al collega del piano di sotto, un impiegato o un funzionario si alzi dalle sedia, faccia le scale e vada a dirglielo di persona», afferma Roger Draper, direttore di Sport England, l'organismo di governo competente alla distribuzione dei finanziamenti allo sport derivanti dalla lotteria nazionale. Un sondaggio condotto in proposito dalla Bbc indica che l'uso delle e-mail, specie se esagerato, contribuisce a peggiorare lo stato di salute dei lavoratori britannici. Mentre prima dell'avvento di Internet era necessario muoversi, almeno qualche volta e almeno un po', per parlare tra colleghi, ora in effetti basta premere un pulsante e il messaggio raggiunge non una sola persona ma addirittura, se necessario, un intero ufficio. Il risultato, conclude la Bbc, è che «siamo diventati un popolo di sedentari», senza contare che per molta gente scambiarsi e-mail comincia a diventare più naturale che parlarsi faccia a faccia. Darian Dugmore, un medico specializzato in problemi cardiovascolari, osserva che la crescente sedentarietà in ambito lavorativo fa perdere «milioni di ore di esercizio fisico all'anno», e sostiene che si sta sviluppando una «schiavitù dello schermo», inteso come schermo del computer.

LA REPUBBLICA 18/10/2005