



Come il cervello ci protegge dalle malattie

Autore : Redazione

Data: 02/12/2018

Le nuove frontiere delle neuroscienze a confronto con salute e malattia e il ruolo da "prima donna" che assume la materia grigia.

“Mens sana in corpore sano” recita un antico adagio **[1]**, tratto da Giovenale. Nelle intenzioni originarie dell'autore, il detto voleva essere un ammonimento agli uomini stimolati ad invocare gli dei affinché concedessero una mente sana in un corpo sano. Nel suo uso moderno invece la locuzione latina ha assunto un senso leggermente diverso; vale a dire che, per avere sane le facoltà della mente, bisogna avere sane



anche quelle del corpo, in virtù di una unità psicofisica. Il cervello quindi è sì un muscolo, ma anche una “riserva aurea” di pensieri, energie, stimoli, che se positivi, possono riverberare il loro salutare influsso sul resto dell'organismo. Corpo e mente uniti quindi in un indissolubile “patto d'acciaio”. Ma quand'è che una mente può dirsi sana? E come fare per mantenerla tale nonostante lo scorrere del tempo? Se esistono elisir di lunga vita, lo stesso potrebbe dirsi anche per la vita cerebrale? Se anche tu appartieni al “fan club” dei cultori del fitness del cervello, resta connesso, ne trarrà beneficio pure la tua salute organica. Sembra infatti un dato ormai acquisito che la psiche e il corpo viaggino di pari passo, al punto da affermare che quando si inceppa qualcosa nel meccanismo originario, l'essere umano si ammala. Ma cos'è la malattia? Ed ancora, esistono strategie per prevenirne l'insorgenza? Stando ad alcuni recenti studi di medicina cosiddetta integrata, il “cervello emotivo” non fa ragionamenti ma sente, e quando “sente”, attiva una serie di reazioni fisiche. E così, le più classiche emozioni quali rabbia, tristezza, gioia, paura, non restano confinate nel circuito dei pensieri, ma si “traducono” in eventi corporei. Basti pensare che se un'emozione permane nella persona, non risolta, e magari repressa per tanto tempo, ciò equivale a centinaia di ormoni, sostanze, messaggi che passano da cellula a cellula, da organo a organo. Il climax di tutto questo è di solito un organo che potremmo individuare come “target”, vale a dire più colpito di altri, in cui si tradurrà la degenerazione organica. "Questa ‘malattia’ cioè non viene dal niente, - è la dott.ssa Erica Francesca Poli a dire - ma è il risultato di un lungo processo di informazioni prima emotive, poi energetiche poi fisiche” [2]. Se questi stimoli hanno solleticato in te qualche cosa e vuoi saperne di più, continua a seguirci nel nostro viaggio su **come il cervello ci protegge dalle malattie**.

Gli stati mentali che fanno bene

“Penso positivo” è il mantra che ha rappresentato una sorta di “tormentone” sulle note di una canzone firmata da Jovanotti che, alla luce dei più recenti studi, nasconde qualcosa di profondamente vero. Sembra infatti che quello che ci passa per la mente sia in grado di produrre un **campo vibrazionale elettromagnetico** capace d'influenzare il campo vibrazionale degli atomi di cui è composto il nostro corpo. Per cui, più è alta la frequenza vibrazionale dei pensieri, maggiore sembra essere la forza attrattiva che gli atomi possono esercitare l'uno sull'altro. E l'attrazione tra atomi aumenta quando si è preda di pensieri positivi, come gioia, fiducia, amore verso sé stessi e verso l'universo, con positivi effetti a cascata su tutto il corpo che risulta così più stabile e in forma.

Come avviene il passaggio dal pensiero immateriale alla materia?



Questa è una questione su cui ancora si deve far luce. E sul punto non è che il nostro approccio occidentale, di tipo prettamente meccanicistico, ci sia poi di grande aiuto, anzi tutt'altro. Ma qui a segnare il passo è sopraggiunta la **fisica quantistica**. Secondo i fisici, tutto ciò che esiste nell'universo è infatti riconducibile ad un campo vibrazionale elettromagnetico e quindi a una forma di energia. Per cui, anche lo spazio, che al nostro occhio appare vuoto, in realtà è un continuo e incessante **movimento di particelle**, visibili con i più sofisticati microscopi.

Pensieri a bassa frequenza e malattie: binomio potenzialmente letale

Se dunque i **pensieri positivi** ci fanno sentire vivi e vitali, al contrario i pensieri con una **bassa frequenza vibrazionale**, legati a stati d'animo come depressione, rabbia, sensi di colpa, abbassano anche la frequenza vibrazionale degli atomi, per cui la materia tende a disgregarsi, con conseguente abbassamento della frequenza energetica generale: terreno fertile per lo [sviluppo della malattia](#).

Malattia: è solo uno squilibrio biochimico?

Alla luce delle [ultime scoperte](#) integrate tra varie discipline, e delle **neuroscienze** la risposta è no. Lo squilibrio da cui si originerebbero le malattie si produrrebbe infatti, in primis, a **livello energetico** (elettromagnetico) e solo "a posteriori" su base biochimica. Occhio quindi a lasciarsi prendere dalle cosiddette "paranoie" e da atteggiamenti sbagliati verso la vita. Ma se dunque lo squilibrio da tenere sotto controllo è quello energetico, ciò nasconde anche una nota positiva. Quale? Direte voi. La risposta è presto data. Se siamo noi i primi responsabili del nostro stato mentale, ciò significa che abbiamo in noi stessi anche tutte le capacità per attivare **processi di autoguarigione**.

Yoga della risata: quali benefici?

Se è vero che il riso abbonda sulla bocca degli stolti, nessuno potrà negare che una sana risata è un toccasana tout court. Con quali effetti, verrebbe da chiedersi? Vari esperimenti, condotti all'interno di laboratori esperienziali, hanno riscontrato che i benefici effetti della risata sono stati registrati in ambito fisico, ma anche spirituale oltre che sociale. Gli unici due requisiti richiesti: la **risata** deve essere prolungata e profonda. Risate di questo tipo sarebbero in grado di apportare a livello puramente fisico benefici biochimici e fisiologici, legati alla maggiore produzione di endorfine, **serotonina** e di altri ormoni, oltre che riduzione del **livello di colesterolo**, ansia e



stress.

Al miglioramento del tono generale, si associa poi anche il potenziamento della risposta immunitaria grazie alla maggiore ossigenazione interna, alla **eliminazione delle tossine** e al massaggio interno prodotto dalla risata.

Esiste una dieta “salva cervello”?

Non solo un regime alimentare ma anche un certo **stile di vita** possono rivelarsi dei veri e propri “salva vita”. Nelle abitudini giornaliere, va annoverata anche una buona qualità del riposo notturno, in quanto di notte le connessioni tra neuroni si riorganizzano al meglio.

Tra i rimedi naturali per mantenere il nostro **cervello in forma**:

- spinaci, Cavoli, Bietole, Lattuga: tutti alimenti ricchi di antiossidanti, vitamina C, carotene e Omega-3 importanti per mantenere in perfetta salute il cervello. Gli spinaci inoltre sono una fonte importante di vitamina K, fondamentale per preservare le cellule nervose dall’invecchiamento.
- pomodori e anguria: entrambi ricchi di licopene, un nutriente in grado di ottimizzare le funzioni cerebrali.
- mirtilli: ricchi di antocianine, un vero e proprio concentrato di energia per il cervello. Capaci anche di contrastare la perdita di memoria.
- avocado: con questo frutto si fa il pieno di vitamina E, vitamina B6 e tirosina, un elemento che favorisce la comunicazione delle cellule del cervello.
- noci: ricche di **vitamina E** e **magnesio**, svolgono un ruolo importante nel mantenere in forma il cervello.
- salmone: ricco di proteine, selenio, vitamina E e Omega-3, è fondamentale per la concentrazione e per ottimizzare le trasmissioni nervose.
- pane e alimenti integrali: con il loro contenuto di fibre, vitamine del gruppo B e zinco associano una giusta quantità di colina (rintracciabile anche nelle uova) utile sia per la memoria che per lo sviluppo cerebrale.
- tè verde: grazie alla presenza dei polifenoli, sarebbe in grado di prevenire alcune malattie neurodegenerative come l’Alzheimer e il morbo di Parkinson.
- [cioccolato](#) (meglio se fondente): grazie alla presenza dei polifenoli, contrasta i radicali liberi e quindi l’invecchiamento cellulare.
- [olio extravergine di oliva](#): mette al riparo dal declino cognitivo.

Con la definizione “secondo cervello” a cosa si allude?



Con questa definizione, coniata dallo scienziato della **Columbia University** Michal D. Gershon, si intende riferirsi all'intestino, anch'esso in grado d'influenzare umore e psiche. A parlarne diffusamente anche la dott.ssa Rita Bugliosi, in una nota all'interno dell'Almanacco della Scienza del **C.N.R.** [3].

L'[intestino](#) è una parte dell'organismo spesso sottovalutata, che svolge però importanti funzioni che contribuiscono al nostro benessere psico-fisico; contiene infatti milioni di cellule e fibre neuronali che costituiscono un vero e proprio **sistema nervoso** autonomo, indipendente dal sistema nervoso centrale. Anche in questo caso lo stile di vita e l'alimentazione, sono i maggiori responsabili del mantenimento dell'equilibrio della nostra **flora intestinale** e quindi del nostro benessere a tutto tondo.

Diagnosi integrata: una nuova frontiera in campo medico?

La **diagnosi integrata**, cioè l'integrazione sinergica di medicina tradizionale, medicina cinese, "medicina" quantistica, **medicina ayurvedica**, [psicoterapia](#), psicanalisi, oggi è qualcosa di possibile. Questo grazie all'avvento di nuovi approcci medici e anche nuovi pazienti che decidono di compiere insieme un profondo viaggio di grande consapevolezza, all'interno della malattia, al fine d'interpretarla, e comprenderla, fino poi a giungere alla soglia della guarigione.

Donazioni di organo: ci rientra anche il cervello?

Restringendo il campo d'indagine all'Italia, ad oggi, la risposta è no. La legge italiana [4] fa espresso divieto di procedere con operazioni di espianto del cervello. Ma cos'altro c'è da sapere in fatto di **donazione di organi**? Forse non tutti sanno che in Italia, secondo la citata legge 91 del 1999, la pratica dovrebbe essere regolata dal **silenzio-assenso informato**. Cioè, dovremmo essere tutti donatori, salvo il caso di diniego espressamente manifestato nel corso della nostra vita.

Insomma, se il principio del silenzio assenso è previsto sulla carta, di fatto, nessuno si è mai "preoccupato" di tradurlo nella pratica. Così, al suo posto, vige in realtà il principio del **consenso o del diniego esplicito** all'espianto e quindi alla donazione di organi/tessuti. [5]

“OPT IN” e “OPT OUT” e Legge italiana su donazione di organi



Con l'espressione **OPT IN** ci si riferisce al caso in cui le persone devono dichiarare il loro sì o il loro no alla donazione. Mentre con l'espressione **OPT OUT** ci si riferisce al caso in cui la donazione degli organi si verifica automaticamente a meno di una specifica opposizione lasciata in vita.

Con particolare riferimento all'Italia, sussiste la facoltà, e non il dovere, di esprimere la propria volontà di donare o non donare. Cosa accade però se il cittadino non si è espresso in alcun modo al riguardo? Il **prelievo di organi/tessuti** è consentito solo se i familiari più prossimi non si oppongono. Se invece si ha a che fare con i minori, per loro decidono sempre i genitori, fermo restando che non si potrà procedere con il prelievo laddove uno dei due genitori sia contrario.

Da non dimenticare che sarà sempre possibile il ripensamento, per cui la **dichiarazione di volontà** già manifestata in materia di espianto di organi o tessuti, potrà essere modificata in qualsiasi momento.

Meditazione e doccia al cervello: una pratica contro le nevrosi

Per finire, giusto un assaggio di ciò che le neuroscienze contemporanee hanno constatato in via sperimentale relativamente all'impatto che ha la **meditazione** sul cervello. Per dirla con **Idriss Aberkane**, “la nostra igiene mentale è pessima. Non siamo consapevoli delle nevrosi, delle frustrazioni, dei rancori, schemi e automatismi che ci animano. Queste impurità mentali sporcano la nostra psiche come il sudore e il sudiciume sporcano il nostro corpo. [...] Forse tutti i mali dell'umanità potrebbero risolversi con l'igiene mentale, con una semplice doccia al cervello, perché le nevrosi degli individui possono concentrarsi e dare origine a nevrosi di Stato”. **[6]**

Note:

[1] Satire, X, 356.

[2] Anatomia della guarigione – I sette principi della nuova medicina integrata di Erica Francesca Poli, Anima Edizioni.

[3] Rivista N.8 1/08/2018 Almanacco della Scienza a cura del C.N.R.

[4] L. n.91 “Disposizioni in materia di prelievi e di trapianti di organi e tessuti”



01.04.1999.

[5] Art.23 L. n.91 “Disposizioni in materia di prelievi e di trapianti di organi e tessuti”
01.04.1999.

[6] Liberate il cervello di Idriss Aberkane (traduzione di Laura De Tomasi), Ponte alle Grazie, 2017.