

ORIZZONTI INTERIORI

IL NOTIZIARIO DELLA LIBERA SCIENZA

VIVERE UNA

REALTA' DISTOPICA

ISTRUZIONI PER L'USO

NATURA CHE CURA

LA LATTOFERRINA, LA MOLECOLA
NATURALE MULTIFUNZIONALE

IL CORPO CHE RACCONTA

L'APPARATO RESPIRATORIO.
ACCOGLIERE E TRASFORMARE IL MONDO

PERCORSI DI CONSAPEVOLEZZA

VIVERE NEL MONDO DEL BIPENSIERO.
COME LEGGERLO E COME AFFRONTARLO



IN QUESTO NUMERO

EDITORIALE: LA BUSSOLA

Vivere nella realtà distopica

PERCORSI DI CONSAPEVOLEZZA

Vivere nel mondo del bipensiero.
Come leggerlo e come affrontarlo

LA NATURA CHE CURA

La Lattoferrina.
La molecola naturale multifunzionale

IL CORPO CHE RACCONTA

L'Apparato Respiratorio.
Accogliere e Trasformare il mondo

FRANCESCO DI GIORGIO - EDITING E GRAFICA

**PER RICEVERE LA RIVISTA ISCRIVITI SU
WWW.CAMPUSGIORDANOBRUNO.IT/RIVISTA**

VIVERE UNA REALTÀ DISTOPICA

Viviamo in un tempo singolare della storia umana. Un tempo in cui le certezze che per decenni hanno orientato il nostro modo di pensare e di interpretare il mondo sembrano essersi improvvisamente incrinare.

Informazioni che si contraddicono, narrazioni che **cambiano rapidamente**, percezioni della realtà che sembrano dividersi in versioni **opposte**. Ci troviamo spesso di fronte a una sensazione difficile da descrivere: quella di vivere dentro un racconto che non sempre riusciamo a decifrare fino in fondo.

Molti osservatori hanno utilizzato il termine distopia per descrivere questa condizione. Non tanto nel senso letterario del termine, quanto come percezione diffusa di un mondo che appare sempre più complesso, frammentato e talvolta difficile da interpretare.

In questi momenti della storia emerge con forza una domanda fondamentale: **come orientarsi?**

Quando le coordinate culturali, sociali e simboliche si muovono rapidamente, diventa necessario sviluppare strumenti nuovi per leggere ciò che accade. Non per trovare risposte semplici, ma per affinare la capacità di osservazione.

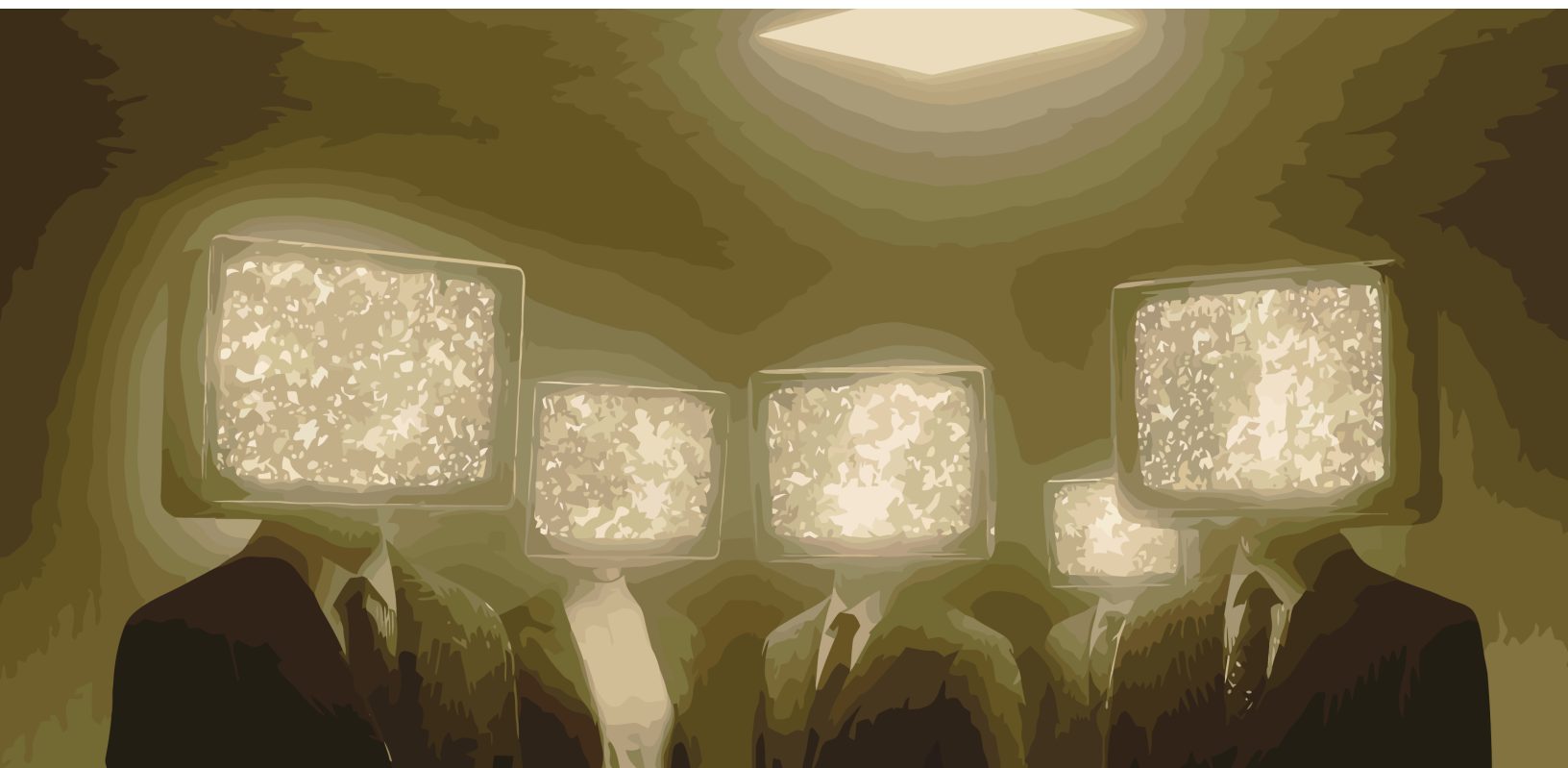
È proprio da questa esigenza che nasce **Orizzonti Interiori**.



Una rivista che non nasce con l'intento di fornire verità definitive, ma di offrire chiavi di lettura. Strumenti di riflessione che permettano di osservare la realtà da prospettive differenti, integrando discipline che tradizionalmente raramente dialogano tra loro. Ciascuna di queste prospettive rappresenta un modo diverso di interrogare l'esperienza umana. Nel primo numero della rivista abbiamo scelto di affrontare un tema che molti percepiscono in modo intuitivo: vivere in una realtà distopica. Non per alimentare timori o interpretazioni catastrofiche, ma per comprendere come i meccanismi della percezione, della comunicazione e del linguaggio possano influenzare il nostro modo di interpretare il mondo. Comprendere questi processi significa recuperare uno spazio interiore di lucidità.

Uno spazio in cui diventa possibile osservare gli eventi senza esserne completamente assorbiti.

In fondo, ogni epoca storica pone agli esseri umani una sfida diversa. La nostra sembra essere quella di imparare a distinguere tra ciò che appare e ciò che è, tra la narrazione e l'esperienza diretta. È in questo spazio di ricerca che si colloca Orizzonti Interiori: un luogo editoriale dedicato a chi sente il bisogno di interrogarsi, di approfondire e di osservare la realtà con uno sguardo più ampio. Perché, anche nei momenti più complessi della storia, l'essere umano conserva sempre una possibilità fondamentale: quella di ampliare la propria coscienza e di trasformare la propria capacità di comprensione del mondo. Ed è proprio da questo movimento interiore che iniziano a prendere forma nuovi orizzonti.





E il vantaggio sta nel fatto che i simboli appaiono come aria fritta, come cose impalpabili, improbabili ed **immateriali**. Quindi **non verificabili** e non “visibili” (apparentemente). In realtà la forza dei simboli sta proprio in questo: nella loro apparente “invisibilità”, che però ha uno spessore immenso. E anche nella loro silenziosa capacità di innestarsi nella coscienza (collettiva ed individuale) e lavorare come i vermi nella mela. I simboli sono “impredibili” come il bosone di Higgs, ma altrettanto esistono e generano realtà sociali, emotive, biologiche. Generano “risposte” in ogni spazio della realtà. E chi detiene il potere questo lo sa. Alla faccia di tutti quelli che nelle loro serie e professionalissime disamine della realtà, li considerano aria fritta.

Molti dicono che i “simboli” o i fattori simbolici, non servono a nulla e che per una visione chiara della realtà bisogna guardare fatti più concreti per dare modo alle persone di potersi salvare da questa quotidianità distopica. Il termine distopia deriva da due parole del greco antico δυσ- (dys) = cattivo”, un prefisso che aggiunge il concetto altamente negativo di contrarietà, difficoltà, erroneità, dubbio, e “τόπος” (topos) = “luogo”). In realtà io sono convinta che il sistema e i suoi “sistemisti”, bene conoscano il mondo dei simboli e se ne servano in modo assolutamente “efficace” nella sua tragicità.

VIVERE NEL MONDO DEL BIPENSIERO

COME LEGGERLO E COME AFFRONTARLO



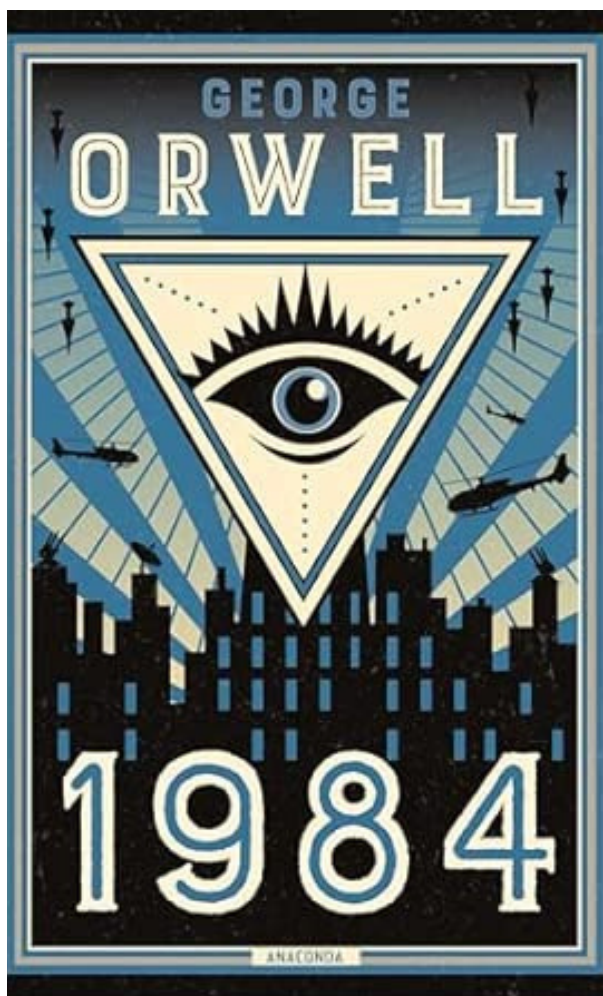
E mentre ci si affanna a cercare “soluzioni praticabili e materiali per salvarci” nel frattempo questi simboli fanno il loro lavoro. Al servizio di chi li usa in modo scorretto, manipolando le coscienze, il pensiero (il microchip di Elon Mask è solo una traduzione tecnologica di tutto questo) e le emozioni. I simboli modificano la matrice cognitiva (giusto per rimanere nel materiale e non addentrarsi in aria fritta come Anima e Coscienza), cosa conclamata anche da studi di psicolinguistica e di neuroscienze, tanto da far scrivere a T. William Deacon, insegnante ad Harvard e membro della società cognitiva: *“Credo che i problemi delle origini del linguaggio non siano da addebitare a ciò che non conosciamo, ma a quello che crediamo già di conoscere”*.

Nel 1980 il filosofo **John Searle** ideò un esperimento mentale denominato la **“Stanza Cinese”** nel quale una persona in grado di comprendere l'inglese viene “imprigionata” in una stanza. A questa persona a mano a mano, dall'esterno vengono passati dei fogli scritti in ideogrammi cinesi che il prigioniero deve correlare con degli enormi volumi che contengono delle regole scritte (sempre in inglese), grazie alle quali correlare i simboli cinesi con altrettanti simboli in modo da fornire risposte adeguate rispetto agli input dei messaggi con gli ideogrammi.

La morale della favola è che la persona dentro la stanza, sicuramente darà delle risposte adeguate ma solo grazie ad una serie di operazioni in sequenza che gli permettono di associare ai simboli, ma non sarà mai consapevole di ciò che fa, semplicemente compie delle operazioni dettate da un dettagliatissimo elenco di istruzioni che però non lo avvicinano nemmeno di un passo alla capacità di comprensione e produzione in lingua cinese. La domanda allora sorge spontanea: chi sono oggi i prigionieri della stanza cinese? E soprattutto i simboli che si “inseriscono” in entrata nei foglietti a quali realtà rimandano (e soprattutto... chi li scrive?). L'esperimento della stanza cinese nasce come un tentativo dell'autore di dimostrare che ciò che avviene nella mente umana è necessariamente qualcosa di più dell'elaborazione di simboli formali.



Si apre quindi uno scenario nel quale ogni simbolo e ogni “parola” non è un modulo indipendente ma è parte dell'intero sistema cognitivo, una fitta rete con la quale l'essere umano costruisce categorie, e forma concetti, con le possibilità di azione e di perseguire degli scopi, con la capacità di astrarre e vivere sentimenti e, aggiungo io, di produrre conseguenti risposte biologiche.



La persona sana diventa “asintomatica”, la paura diventa “cautela”, la distanza e la separazione diventano “rispetto per l'altro”, il dubbio “negazione” e la ricerca della verità “complotto”. La cultura della morte di sostituisce a quella della vita. Come dice Wittgenstein: “*I limiti del mio linguaggio sono i limiti del mio mondo*”. I simboli sono da sempre diffusi in maniera pervasiva (e spesso non esplicita) in ogni ambito di utilizzo del linguaggio e in molti casi si rivelano essere lo strumento privilegiato grazie al quale ci è possibile la concettualizzazione di molte delle idee chiave nel nostro mondo. Ed è proprio per questo motivo che bisogna averne consapevolezza e conoscenza e considerarli semplicemente “aria fritta” consegna nelle mani di chi invece li tiene in gran conto e li utilizza, delle armi potentissime. Ognuno di noi invece potrebbe e dovrebbe esserne padrone e costruire concretamente la propria realtà, invece che rappresentare sceneggiature di vita che altri hanno scritto per noi. In sostegno della potente “manipolazione simbolica del reale”, **George Orwell** in modo assolutamente profetico, parlando della tecnica del “**bipensiero**” (colonna portante del suo libro “1984”) sembra descrivere perfettamente la costante dissonanza cognitiva a cui oggi siamo sottoposti.

In 1984 un governo dittatoriale riesce a far credere ai propri sudditi due verità tra loro contrapposte, contemporaneamente. In estrema sintesi, si tratta della volontà (e capacità) di sostenere un'idea e, allo stesso tempo, il suo esatto opposto. Questo di Orwell è stato sempre considerato un magnifico espediente letterario senza alcun riferimento nella realtà, ma mentre sto scrivendo questa frase mi scappa un sorriso, perché sto pensando che siamo nel pieno nell'era del bipensiero. Ogni giorno dai media, dai decreti, dai discorsi ufficiali, siamo sempre più spesso sottoposti a due realtà contrapposte alle quali la maggioranza crede senza alcuna apparente difficoltà. Scrive Orwell: "Sapere e non sapere; credere fermamente di dire delle verità sacrosante mentre si pronunciavano le menzogne più artefatte;

tuttavia credendo ad entrambe; fare uso della logica contro la logica; rinnegare la morale proprio nell'atto di rivendicarla; credere che la democrazia sia impossibile e nell'atto stesso vedere nel Partito l'unico suo garante; dimenticare tutto ciò che era necessario rivendicare ma, all'occorrenza, essere pronti a richiamarlo alla memoria, per poi eventualmente dimenticarlo di nuovo. Il bipensiero implica la capacità di accogliere simultaneamente nella propriamente due opinioni tra loro contrastanti, accettandole entrambe." Nello stato di Orwell il grande reato è pensare in proprio. L'unico pensiero accettato è quello formato dalla Neolingua (Newspeak), un sistema linguistico e simbolico elaborato dai tecnici del Partito, in cui ogni termine assume unicamente il significato che il Socing (il partito unico e dittatore) desidera.

REALITY ?

ritenere contemporaneamente valide due opinioni che si annullavano a vicenda, sapendole contraddittorie fra di loro e

Strumenti che impediscono di fatto ogni ulteriore rivoluzione, di coscienza, di pensiero e conseguentemente di azione.

La storia quotidiana viene rettificata, smantellata e ricostruita per come fa comodo. Si inventano trame d'odio e nemici su cui convogliare i sentimenti viscerali. Ogni certezza viene abbattuta, ogni sé viene deframmentato. Ai bambini si fanno vedere cartoni animati che rendono "normali" realtà mostruose di distanza, asocialità, solitudine e morte come se fossero le cose più "naturali" del mondo. Come se non giocare, non cantare, non correre, non abbracciarsi fossero gesta eroiche, "sane" e rispettose degli altri. Facendo in modo che il paradosso negativo diventi una quotidianità rassicurante.

In 1984 lo slogan del Socing è: *"Chi controlla il passato, controlla il futuro: chi controlla il presente, controlla il passato"*. Chi muove i fili della realtà ha letto molto bene '1984' e non solo.

Forse dovremmo rileggerlo anche noi con attenzione.



LA LATTOFERRINA

LA MOLECOLA NATURALE MULTIFUNZIONALE



La lattoferrina è una glicoproteina naturale globulare bilobata multifunzionale (lobo C e lobo N) di massa atomica di circa 80 Kda presente in tutti i mammiferi, appartenente alla famiglia delle transferrine, sintetizzata dai neutrofili nei siti d'infezione e di infiammazione e da tutte le ghiandole esocrine; pertanto si ritrova in tutte le secrezioni umane quali lacrime, saliva, liquido seminale, secrezioni vaginali, latte materno e colostro dove può raggiungere la concentrazione 12 mg/ml. Qui le concentrazioni sono massime probabilmente proprio al fine di proteggere i lattonzoli da infezioni,

soprattutto a livello dell'apparato gastrointestinale. La funzione meglio nota della lattoferrina è infatti la sua marcata attività antimicrobica, antivirale ed antifungina contro molte specie patogene. Nell'uomo il gene che codifica per la lattoferrina è situato sul cromosoma 3 con localizzazione 3q21-q23. La lattoferrina è una proteina estremamente polifunzionale e presenta un ampio spettro di attività biologiche. L'effetto antimicrobico, antivirale ed antifungino della lattoferrina è attribuito sia all'abilità della proteina di legare il ferro, sia a meccanismi più diretti, indipendenti

dall'attività chelante il ferro. La lattoferrina possiede due siti di legame per lo ione ferrico (Fe^{3+}), e tende a sottrarre il ferro, verso il quale ha un'affinità elevatissima, da ogni ambiente circostante in cui si trova. Per la sua notevolissima capacità di competere per il ferro allo stato libero con i microrganismi ferro-dipendenti, l'attività antimicrobica della lattoferrina è sicuramente correlata alla sua elevata affinità per il Fe^{3+} ma sono stati ben descritti anche sia la sua azione diretta sulla membrana esterna dei batteri, sia il meccanismo di competizione che è in grado di esercitare sui siti di membrana cellulare utilizzati come ingresso dai virus. La sua attività battericida ferro-indipendente è dovuta al fatto di essere in grado di attaccare e lisare i batteri sfruttando l'affinità dei propri domini cationici nei confronti della membrana batterica (carica negativamente) cosa che, anche in combinazione con l'enzima lisozima in grado di scindere i legami β 1-4 glicosidici del peptidoglicano, causa la morte del batterio per citolisi. Da segnalare poi come il processo digestivo e il microbiota intestinale possano generare dalla lattoferrina ingerita due polipeptidi, lattoferricina e lattoferridina, dotati di attività antimicrobica anche fino a 50 volte maggiore della stessa lattoferrina.



Le funzioni della lattoferrina correlate alla sua abilità nel chelare gli ioni ferrici sono:

- attività batteriostatica
- attività fungistatica
- attività di contrasto all'aggregazione batterica ed alla formazione di biofilm

Le funzioni correlate alla sua capacità di legarsi a superfici microbiche o virali ed ai glicosaminoglicani (siti recettoriali per i virus capsulati) sono:

- attività battericida
- attività fungicida
- attività inibente l'adesione e l'invasione microbica
- attività antivirale

Le funzioni correlate alla sua capacità di penetrare nel nucleo sono:

- attività antiinfiammatoria mediante la diminuzione dell'espressione delle

citochine pro-infiammatorie

- attività di ripristino dell'omeostasi del ferro

La notevole affinità della lattoferrina per il ferro, l'abbondante concentrazione di tale proteina nel latte materno e la grande biodisponibilità di tale nutriente, conferma il suo ruolo fondamentale nella regolazione dell'omeostasi enterica e nell'assorbimento intestinale del ferro nei neonati. Il controllo sistemico del ferro avviene attraverso la regolazione della sua acquisizione con la dieta. Un'eccessiva esposizione ad elevate dosi di ferro induce un blocco dell'assorbimento mentre un incremento dell'assorbimento è osservato in risposta ad una inefficace eritropoiesi o ad ipossia. Il trasporto del ferro dagli enterociti al sangue avviene attraverso la proteina di trasporto interno ferroportina che giunge quindi a superficializzare esposta al polo vascolare della cellula. A questo livello il ferro verrà ceduto nel sangue alla transferrina e trasportato sia al fegato che al tessuto eritropoietico, dove verrà incorporato nell'eme. Gli eritrociti senescenti (120 giorni di vita) vengono fagocitati dai macrofagi che immagazzinano il ferro o lo rilasciano nel sangue sempre via ferroportina, secondo il fabbisogno.

L'assorbimento del ferro da parte degli enterociti ed il suo riciclo da parte dei macrofagi sono quindi due fasi fondamentali ed altamente regolate, se rese nulle o danneggiate per molteplici cause, portano ad un difetto nell'omeostasi del ferro. In particolare, uno stato di iposideremia può essere associato ad un sovraccarico di ferro principalmente nel fegato e nei macrofagi. È stato dimostrato che negli epatociti il ferro modula la sintesi di un piccolo peptide, l'epcidina che, in circolo nel sangue, svolge un ruolo chiave nell'omeostasi del ferro. Questo peptide, la cui sintesi è indotta anche da stati infiammatori, negli enterociti e nei macrofagi è in grado di legarsi in complesso insolubile alla ferroportina, che viene quindi reinternalizzata e degradata nelle cellule, rendendo così impossibile il trasporto del ferro dalle cellule al sangue. Ne consegue che l'incapacità degli enterociti e dei macrofagi di trasportare il ferro al sangue, a causa del legame tra la ferroportina e l'epcidina, può condurre a stati di carenza di ferro. Condizioni di ipossia, quali quelle che si possono verificare nei difetti di eritropoiesi, inducono invece una diminuzione dell'espressione dell'epcidina, e un aumento del trasporto del ferro dai tessuti al sangue.

Da quanto detto, si può dedurre che in stati di iposideremia un'efficace terapia dovrebbe considerare anche la modulazione della espressione della ferroportina, unica proteina in grado di trasportare il ferro dai tessuti al circolo. Si è visto anche che condizioni di polimorfismo genetico che compromettono la sintesi di epcidina, sono quasi sempre associate ad emocromatosi in quanto, venendo a mancare la funzione inibitoria dell'epcidina sul controllo dell'assorbimento del ferro, questo viene captato e immesso in circolo massivamente. È particolarmente interessante anche il fatto che un incremento nel sangue di citochine infiammatorie come IL6, IL8, Tnf, segno di una probabile infezione batterica o virale, segnala al fegato di immettere in circolo epcidina al fine di, inibendo l'assorbimento del ferro, rendere meno disponibile per i microbi invasori questo substrato indispensabile alla loro moltiplicazione.

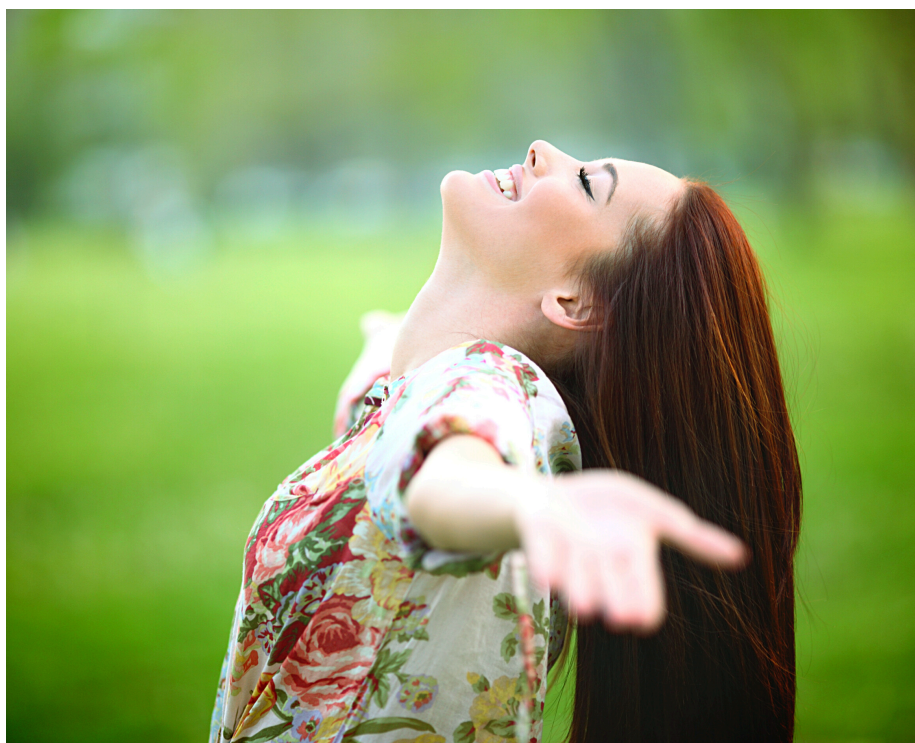
È da considerare anche come infiammazione croniche, soprattutto nell'anziano, siano legate costantemente ad una condizione di anemia sideropenica che non risponde al trattamento marziale, bensì alla somministrazione di lattoferrina.

È infatti dimostrato come la lattoferrina svolga anche una notevole attività antiinfiammatoria riducendo al 25% i livelli di IL6, IL8 e Tnf (tumor necrosis factor). Questa proprietà della lattoferrina può essere sicuramente legata anche alla sua capacità, opponendosi alla reazione di Haber-Weiss sequestrando ferro libero, di ridurre decisamente la formazione di radicali tossici dell'ossigeno e quindi di opporsi al processo infiammatorio.

Insomma la lattoferrina è una molecola naturale multifunzionale che ha dimostrato, con tossicità nulla, di poter svolgere una serie di attività preventive e terapeutiche davvero notevoli. Non essendo brevettabile, in quanto molecola naturale, non c'è da stupirsi se l'industria farmaceutica la snobbi e sia riuscita a relegarla al rango di semplice integratore. Nonostante ciò, se si volesse approfondire l'argomento, cercando sul massimo motore di ricerca scientifica Pubmed e digitando "lactoferrin" si trovano oltre 9.000 lavori e, recentemente, ne sono stati pubblicati (Università Tor Vergata, p.es.) a conferma della sua utilità, a dosi di almeno 200 mg die e questo in termini sia preventivi che curativi, nel contrastare ad esempio il Covid 19 (infezione da SARS- CoV-2).

L' APPARATO RESPIRATORIO

ACCOGLIERE IL MONDO E TRASFORMARLO



Il termine che solitamente si associa all'apparato respiratorio è "pneuma". La parola deriva dal greco πνεῦμα che, come tutte le parole greche era "polisemantica", cioè aveva più di un significato. Letteralmente il suo significato primario era quello di

"soffio", derivato dal verbo πνέω "soffiare", che indica anche l'atto stesso (fisiologico) del respirare. Contemporaneamente però, esso assumeva varie colorazioni semantiche, soprattutto in ambito filosofico, in cui si assimilava a ψυχή "anima" (indicante il principio di vita) e veniva utilizzato per designare insieme il principio vitale cosciente di ogni organismo, dell'intero universo e dello spirito.

"SE NON SIAMO FOCALIZZATI IL RESPIRO SARÀ SOMMERSO DAL SUONO DEI NOSTRI PENSIERI. MANTENETE LA CONSAPEVOLEZZA SUL RESPIRO E OGNI ISTANTE SARÀ UNA MEDITAZIONE."
(DAVID SWENSON)

Questa stessa significazione multipla del termine la troviamo anche nella lingua ebraica, in cui il termine ruah (רוח) ricorre 378 volte nell'Antico Testamento e che letteralmente significa "vento", "respiro", ma, in senso più estensivo, indica un qualcosa che si muove e che a sua volta ha la forza di "mettere in movimento", facendo scaturire la vita, spesso strumento concreto dell'agire di Dio nella storia

In Genesi il Creatore plasma l'uomo dalla polvere del suolo (l'argilla rossa simboleggiante il sangue) "soffiando nelle sue narici un alito di vita" e trasformando l'uomo in un essere vivente (Genesi 2,7-8). Questa azione, letta con la lente biosimbolica, mette in stretta relazione l'apparato cardiocircolatorio e quello respiratorio, come i principali messaggeri della "**predisposizione alla vita**" di ognuno di noi. Il simbolismo dell'apparato respiratorio è quindi intimamente collegato all'atto del "respirare" inteso come sinonimo di **approccio alla vita**. La nascita segna il passaggio dall'elemento Acqua (il liquido amniotico), profondità dell'inconscio primordiale, all'elemento Aria per lo sviluppo della coscienza. Nell'elemento Aria si sperimenta la dualità sempre compresente della vita (inspirazione) e della morte (espirazione), la ciclicità degli opposti di cui il respiro è l'emblema centrale, esprimendo al contempo anche l'ampiezza e la libertà del nostro essere, dello spazio vitale adeguato alle nostre esigenze e dello scambio e relazione continua tra noi e il mondo esterno. Nel respiro si completano il lato conscio e inconscio dell'uomo: l'ampiezza di tutte le nuove esperienze viene sperimentata durante l'inspirazione (volontà, attività, archetipo maschile), di contro, quando espiriamo, la tensione si allenta, il corpo

ritorna alla quiete e al vuoto e si esprime l'armonia (abbandono, fluidità, archetipo femminile). Il compito dell'espirazione è quello di rendere comprensibile e gestibile il nostro mondo interiore. Potremmo definire quindi l'apparato respiratorio come un sistema a doppia entrata: conscio e inconscio, interno e esterno, simbiosi e distacco, maschile e femminile, volontario e involontario. Il sistema che alla nascita ci dà il nostro primo "senso della realtà" e al termine della nostra esistenza, con l'ultimo respiro, apre il passaggio al "respiro dell'oltre". È l'apparato che, più di ogni altro, esprime come "messaggio" l'itinerario di crescita per la realizzazione del sé. In Astrologia medica l'apparato respiratorio è governato da due segni zodiacali diversi: il Toro e i Gemelli. Il Toro (segno di Terra - femminile), le cui caratteristiche sono pazienza, determinazione, placidità e capacità di godersi la vita, è associato alla gola e alla laringe (parola e comunicazione); il segno dei Gemelli (segno di Aria - maschile) le cui caratteristiche sono la novità, il movimento, l'attività, la conoscenza e la relazione con gli altri, è associato a polmoni, trachea, bronchi, alla respirazione in generale e alla ossigenazione del sangue. Per quello che riguarda i pianeti invece Venere (pianeta

governatore del Toro e che presiede alla funzione affettiva e al rapporto con il benessere) è associato alla gola; Mercurio (governatore dei Gemelli e che è collegato al pensiero razionale ed alla comunicazione) governa polmoni e bronchi e la respirazione in generale. Va notato che entrambi questi pianeti sono pianeti “personali”, ovvero definiscono e agiscono sulla personalità del singolo individuo. L'**elemento Aria**, al quale simbolicamente l'apparato respiratorio è associato, è il respiro della vita, è l'etere, è ciò che tutto avvolge, permea e mette in comunicazione.



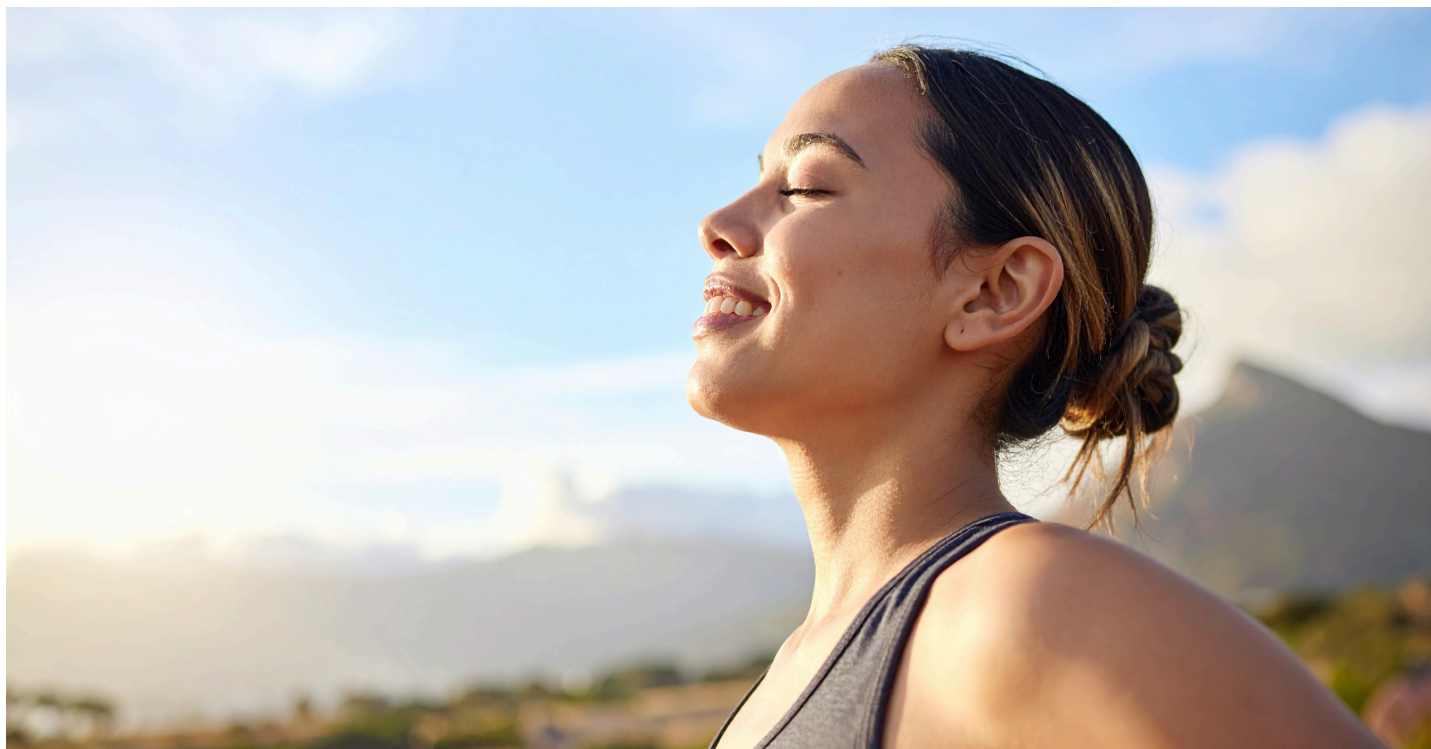
All'Aria appartiene tutto il mondo delle idee archetipiche: l'energia del pensiero. Essa riguarda dunque tutte le facoltà dell'intelletto e della mente: la parola, l'arte, il pensiero astratto, l'immaginazione, la musica, il canto, la risata, la scrittura, la poesia, l'ispirazione. Trachea, bronchi e polmoni sono l'esatta riproduzione anatomica dell'Albero della Vita, Fin da quando l'essere umano ha iniziato a lasciare traccia del suo passaggio sulla Terra, l'Albero è stato presente nei miti, nelle leggende e nei reperti archeologici. È stato chiamato in vari modi: l'Albero della Vita, l'Albero della Conoscenza, l'Albero del Paradiso, l'Albero dell'Universo, rappresentando anche simbolicamente e graficamente la genealogia, sia di interi popoli che delle famiglie. **Jung** nelle sue esperienze terapeutiche scrisse di come l'albero apparisse in forma simbolica ai suoi pazienti nei momenti di crisi “come immagine di sostegno nel processo di integrazione e di crescita”. L'essere umano fin dagli albori della coscienza si è servito dell'albero come modello simmetrico e complementare, di confronto, di identità, di trasformazione e di corrispondenza della propria interiorità.

Non a caso in psicologia un test proiettivo della personalità parte dal disegno di un albero. Dal punto di vista più specificamente mistico/simbolico esso rappresenta la vita individuale e cosmica in continua evoluzione, la morte e la rigenerazione e riunisce in sé tutti gli elementi: l'acqua circola con la linfa, la terra si integra al suo corpo tramite le radici, l'aria nutre le foglie e il fuoco si sprigiona dal legno. Rappresenta anche il perfetto equilibrio e compenetrazione del maschile e del femminile in quanto assimilato alla madre, ma simbolo anche fallico, come descritto nell'albero filosofico raffigurando quindi il processo creativo e di crescita. Nella raffigurazione anatomica dell'Apparato respiratorio, l'albero si presenta in forma rovesciata con il tronco (la trachea) che si biforca nei bronchi e nei polmoni attraverso una serie di canali sempre più sottili che terminano in piccole sacche, gli Alveoli Polmonari. In pochi millimetri quadrati si ha una superficie di scambio di ossigeno pari a decine e decine di metri quadrati in questo spazio apparentemente minuscolo.

Nella simbologia celtica il tronco dell'albero della vita (la trachea) rappresenta il mondo in cui viviamo. È grazie a questo armonico passaggio da dentro a fuori e da fuori a dentro che l'individuo sperimenta continuamente il superamento dei propri confini e, per estensione, dei propri limiti. Nei polmoni continua incessantemente lo scambio tra Sé e Non Sé. È grazie a questo armonico passaggio da dentro a fuori e da fuori a dentro che l'individuo sperimenta continuamente il superamento dei propri confini e, per estensione, dei propri limiti. Ogni volta che respiriamo, il nostro stato di coscienza si amplia, esce allo scoperto a investigare il mondo e ne torna trasformato, arricchito da quanto la realtà esterna gli ha donato. I polmoni sono il luogo in cui avviene l'interscambio tra il contenuto del collettivo con il vissuto individuale e pertanto sono un mezzo di ampliamento dello stato di coscienza. Ad ogni "respiro", lo scambio costante tra interno ed esterno, tra morte e vita l'io si individualizza, e la coscienza progredisce.

I disturbi a carico dell'apparato respiratorio sono la risposta biologica ad un segnale simbolico che parla di **bisogno di spazio**, di "aria" e di autonomia (da situazioni o da persone che ci mettono a disagio), ma che delineano anche la nostra "predisposizione alla vita", il nostro interesse o disinteresse verso di essa e il nostro modo di viverla con dovere e senso di colpa oppure con leggerezza. Ci parlano anche di un ambito transgenerazionale con figure parentali intrusive (sovente femminili), atmosfere familiari pesanti che si traducono in una eredità/risposta biologica di tipo "difensivo" (soprattutto nei bambini).

Nella polmonite ad essere protagonista è l'elemento acqua. Essendo i polmoni la rappresentazione della nostra "**attitudine alla vita**" e dell'evoluzione della nostra coscienza, quando si manifesta la polmonite lo spazio negli alveoli (normalmente occupato dall'aria) viene invaso dall'acqua. L'aria associata al respiro della vita e attributo maschile, viene sostituita dall'acqua elemento femminile legato alla fluidità, alla purificazione, alla rigenerazione, alla morte e alla rinascita. È la risposta biologica che ci manifesta la nostra tristezza e inadeguatezza di vivere o l'incapacità di una crescita interiore che si traduce nel desiderio inconscio di ritornare al nostro "elemento femminile" capace di trasformare e rigenerare questo male di vivere.



CONSIGLI DI LETTURA



In un tempo in cui anche l'alimentazione sembra aver perso molti dei suoi riferimenti originari, il cibo è diventato spesso un oggetto di consumo rapido, sottoposto a narrazioni contraddittorie, mode alimentari e informazioni che cambiano continuamente. In questo scenario, **anche la nutrizione può assumere tratti quasi distopici**, allontanando progressivamente l'essere umano dal rapporto naturale e simbolico con il cibo. La **Nutrizione Biosimbolica** propone una prospettiva diversa: osservare l'alimentazione non soltanto dal punto di vista biologico o nutrizionale, ma anche come linguaggio simbolico attraverso cui il corpo esprime bisogni, emozioni e vissuti profondi. Il cibo, in questa prospettiva, torna ad essere ciò che è sempre stato nella storia umana: un ponte tra corpo, natura e coscienza.

DISPONIBILE NELLA LIBRERIA DELL'UNIVERSITÀ POPOLARE GIORDANO BRUNO



Scansiona il QR code per scoprire il libro
oppure visita il link:

<https://www.campusgiordanobruno.it/testi-manuali-acquisto>

Colophon editoriale

Orizzonti Interiori - Rivista digitale di ricerca e divulgazione culturale

Editore: Aletheia Group

Direttore Editoriale: Adele Lamonica

Redazione: Università Popolare Giordano Bruno

www.campusgiordanobruno.it