

Sulla strada

di Alessio Baschieri

TEMPO DI LETTURA 5 min

Abbiamo iniziato questo viaggio affermando che: "l'azione del mangiare e bere attiva due intelligenze: quella del gusto e quella del corpo. Entrambe attivano l'intelligenza emotiva.

Ciò che ingeriamo ci pone in uno stato d'animo, con la rosa di emozioni ad esso collegate."

Bere alimenti "salubri" ci pone in stati d'animo positivi, bere alimenti "insalubri" ci pone in stati d'animo negativi. Detta così è un pò vaga, oggi vedremo cosa significa nella pratica.

Tutto ha origine da una grande verità: il nostro cervello non desidera fare fatica.

Una volta approvata una scelta, gli indizi che possono metterla in discussione vengono, semplicemente, ignorati.

Tornare ad ascoltare la nostra intelligenza del corpo è un viaggio strettamente personale e splendido, soprattutto perchè i risultati sono immediati e palesi.

Le domande a cui cercheremo di rispondere sono due: **quando l'intelligenza del corpo è attiva e come comunica.** Come alimento utilizzeremo il caffè.

Quando beviamo un caffè, ci concentriamo su tre momenti: quando il liquido tocca la lingua (*primo impatto*), quando permane in bocca tra lingua e palato (*gustazione*) e quando lo ingerisco (*deglutizione*). In queste attività è coinvolto solo il senso del gusto: lingua, palato e gola.

L'intelligenza del corpo si attiva quando il senso del gusto ha terminato il suo lavoro.

Simuleremo una situazione reale e comune, nei due casi: il primo con una bevanda **Amaricante** (positiva, salubre), il secondo con una bevanda **Amara** (negativa, insalubre).

È un sabato mattina di metà marzo. Il sole splende e riscalda la cucina attraverso la finestra. È arrivato il momento di portare il piumone in lavanderia: lo caricate nel baule della macchina e vi sedete alla guida. Passando davanti al vostro distributore di fiducia vi fermate a fare il pieno. Andate alla cassa per pagare e, per una volta che non siete di corsa, ordinate un caffè al banco.

Primo scenario: il caffè è Amarincente. È buono, piacevole, caldo. Tornate a sedervi in macchina, la radio manda musica leggera. Il sedile è proprio comodo, sembra vi calzi a pennello. Guidare vi rilassa. È bello uscire il sabato mattina, col sole e senza nessuno che vi corre dietro, una bella canzone alla radio ed il mondo fuori dal finestrino. Nella bocca il caffè torna a ricordarvi il sapore di liquore e cioccolato. La lingua gira lungo il palato e la pancia si fa calda, ne vorreste ancora. "Che buono il cioccolato: tra poco è Pasqua." Vi dite. "Intanto abbiamo già tolto il piumone

dal letto. È sempre un'emozione muovere il piumone: è bello quando lo prendiamo fuori, perchè assieme al freddo arrivano anche le feste, ed è bello quando lo mettiamo via, perchè arriva la primavera." Così ragionando, arrivate alla lavanderia, cercate un posteggio e scendete. Questa è un esempio di sequenza di segnali di gratificazione legati ad uno stato d'animo positivo.

Secondo scenario: il caffè è Amaro. Al primo impatto è sgradevole, aggiungete zucchero e buttate giù. Poi chiedete un bicchiere d'acqua. La gola pizzica. Tornate a sedervi in macchina. La radio manda musica leggera. La bocca è sporca, come se fosse polvere, ed avete un senso di gonfiore allo stomaco. Mentre guidate, sembra che non riusciate a ritrovare la posizione comoda nel sedile. C'è troppo sole, la musica vi infastidisce, il sedile è scomodo e sentite un indolenzimento alla schiena. La gola punge e sale un lieve senso di nausea: "Come il profumo che mettono nel piumone. Perchè lo fanno? Magari non lo lavano davvero." Vi dite. "E poi che bisogno c'è di toglierlo già adesso? Le notti sono ancora fredde. Potevamo aspettare. Uffa, sempre tutto di corsa, mi viene l'ansia.



Non avevo voglia di uscire, anche questa mattina. E poi la devo smettere di prendere tutti questi caffè, ho la tachicardia. E mi brucia lo stomaco. È lo stress, lo so, non mi fermo mai, se non ci sto attento mi viene l'ulcera. E questi brividi sulla pelle? Mi starò ammalando? Ma perchè non sono rimasto a letto? È sabato mattina e ne ho tutto il diritto. Voglio tornare a casa. Subito." Siete arrivati. Davanti alla lavanderia non c'è parcheggio. Nervosamente lo cercate, quindi di malumore scendete.

Questo è un esempio di sequenza data dall'attivazione della modalità "pericolo", con rilascio di adrenalina (senso di nausea, respiro affannoso, sensibilità alla schiena e brividi alla pelle) e noradrenalina (tachicardia, stomaco chiuso, senso di stress). Le immagini mentali collegate sono un generale senso di disagio con desiderio di "tana",

un luogo familiare e sicuro. A questo si può aggiungere il disagio dovuto dal lavoro straordinario del fegato.

Quando termina il lavoro del senso del gusto, inizia il Tempo del Retrogusto. Può durare da dieci minuti a mezz'ora o più. L'intelligenza del corpo è la Regina del Regno del Retrogusto, governa generando senso di benessere o malessere, comanda usando la nostra stessa voce, ricordi, immagini. Ora pensiamo ad una abitudine giornaliera o ad un rito: il caffè della colazione, a casa. Per la maggior parte delle persone è legato all'infanzia ed alla figura dei genitori: poiché è provato che il cervello seleziona accuratamente i ricordi da ripescare dalla memoria, e ragiona per "percorsi prioritari", lo stato d'animo in cui sono ha grande importanza.

Stato d'animo positivo (Amaricante) significa ricordi positivi, stato d'animo negativo (Amaro) significa ricordi negativi.

Ai ricordi aggiungo la qualità del dialogo interiore. Questa esperienza positiva o negativa rivissuta ogni giorno si fissa in un percorso automatico difficile da modificare, poiché l'accesso è prioritario per il cervello (sinapsi rafforzate) ed ha la connotazione di verità assoluta; le conseguenze pratiche sul mio intimo senso di identità, serenità e rapporto con i miei cari sono facilmente immaginabili. La felicità è l'effetto del piacere... diffuso nella vita quotidiana. Possiamo iniziare a porci questa semplice domanda: il mio corpo è felice di quello che ha ricevuto? E ne chiede ancora?

Spunti di lettura...

Il micro digiuno

Autore
Rüdiger Dahlke
Editore
Edizioni Mediterranee
Anno edizione
2019
Numero pagine
210
Prezzo
19,50 €



Il digiuno intermittente per una vita più sana, lunga, snella.

Il medico Rüdiger Dahlke, da oltre 45 anni, pratica regolarmente il digiuno e tiene conferenze a riguardo. Ha scritto molti libri su questo argomento e sui risvolti psicosomatici delle malattie. In questo suo libro, l'autore esamina le dinamiche del digiuno intermittente.

L'essere umano è nato per il digiuno temporaneo.

Lo dimostrano gli enormi benefici per la salute di chi pratica il micro-digiuno. Cuore e intestino sono alleggeriti, depressioni alleviate e cellule dell'organismo ringiovanite. Ma anche il nostro peso ne risente. Tra gli effetti dell'alternanza alimentazione digiuno c'è anche lo snellimento del corpo. È infatti consigliabile il digiuno per dimagrire in modo facile ed evitare l'effetto yo-yo. Sono sempre più numerose le ricerche scientifiche che dimostrano i benefici del digiuno. In più sta diminuendo l'ostruzionismo messo in piedi per decenni dalla medicina ufficiale.

I benefici del digiuno terapeutico sono molteplici e questo libro ci insegna come farlo e come integrarlo nella nostra vita.

Caffè biologici e da progetti di cooperazione, preparati in piantagione a fianco dei piccoli produttori nei paesi d'origine e tostati artigianalmente in forno a pietra refrattaria.

Per una tazzina che abbia il gusto e il profumo dell'etica.



Tel: 051 054 7218

info@alberodelcaffe.org

www.alberodelcaffe.org

L'ALBERO DEL CAFFÈ
IL GUSTO DELL'ETICA

Via dei Carpinì 3/a, Anzola dell'Emilia, Bologna