



Jean-Marie Delecroix
e Nathalie Delecroix

LE SBALORDITIVE **CAPACITÀ** **DEL CERVELLO**

Come nutrirlo, svilupparlo e guarirlo

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Jean-Marie Delecroix
e Nathalie Delecroix

LE SBALORDITIVE CAPACITÀ DEL CERVELLO

Come nutrirlo, svilupparlo e guarirlo

Indice

Introduzione - La vita è bella.....	7
-------------------------------------	---

Prima parte - Il nostro cervello è unico

Come impieghiamo tutto questo tempo?	14
Facciamo conoscenza con il cervello.....	18
Altre considerazioni generali	27

Seconda parte - I neurotrasmettitori

Interrompere il circolo vizioso	32
I neurotrasmettitori.....	34
Riequilibrare i neurotrasmettitori	44
I neuroni si organizzano tra di loro	47
Il Physioscan	50
Malfunzionamento involontario dei neurotrasmettitori.....	53
Qualche ipotesi su alcune malattie	57
Tabella di sintesi dei neurotrasmettitori.....	61

Terza parte - Nutrire il cervello

Un'alimentazione sempre più industriale	70
Gli acidi grassi, carburante del cervello	71
Ossigeno per il cervello	79
Gli zuccheri buoni alimentano il cervello	80
Anche le proteine costruiscono il cervello	91
Le vitamine del cervello	97
Gli integratori alimentari utili al cervello e alla memoria	106
Musica per il cervello	117

Quarta parte - Costruire il cervello

Persone "anormali" con un cervello eccezionale	123
Formattare il cervello	130

E se mi ritrovassi?	136
La coscienza	139
L'ipnosi	141
Il training autogeno	145
Il rilassamento di Jacobson	147
Il metodo Vittoz	149
La visualizzazione	150
La sofrologia	153
Esercizi di sofrologia	159
La meditazione trascendentale	164
Convincenti tesi mediche	165
La meditazione	169
Le cure termali	173
Tutto questo mi fa ridere	175
Il tocco che guarisce	178

Quinta parte - Alcune malattie del cervello

I veleni del cervello	182
Alzheimer, la terribile malattia del cervello	190
Tumori al cervello	203
Abuso di farmaci	204
Ciò che chiamo stress non deve necessariamente stressarmi ...	211
I danni dello stress	216
La dipendenza, una malattia del cervello?	222
Chi ostacola la nostra salute?	223
Le medicine dolci	229
Conclusione - Il cervello, uno strumento spirituale	235
Fonti bibliografiche	237

Come impieghiamo tutto questo tempo?

Jean Viard è un famoso sociologo francese direttore della ricerca al CNRS (Centro nazionale di ricerca scientifica). Dice: “Prima del 1914 vivevamo cinquecentomila ore, di cui duecentomila trascorse a lavorare e altre duecentomila a dormire. Rimanevano in media centomila ore per fare tutto il resto: imparare, combattere, amare, passeggiare ecc.

Oggi in Francia l’aspettativa media di vita è di settecentomila ore. La durata legale del lavoro è di sessantatremila ore. Studiamo per trentamila ore e dormiamo due ore in meno al giorno.

Risultato: quando ho finito di dormire e lavorare,
mi restano quattrocentomila ore per fare altro
[...] e centomila davanti alla televisione...¹

Quattrocentomila ore per fare cosa? Ho l’abitudine di introdurre l’argomento in questo modo: “Qual è la tua Creazione?”. Siamo venuti sulla terra per proseguire la creazione. Contrariamente a quanto spesso si dice, abbiamo parecchio tempo. Che cosa creiamo?

1 “Le bonheur de rester chez soi”, in *Le Figaro*, 18 giugno 2011 (intervista tra Jean Viard e Boris Cyrulnik, di Guillaume de Dieuleveult). V. anche Jean Viard, *Éloge de la mobilité*, ed. de l’Aube, 2006.

Diffidare dell'ego

“Uff, sono strapieno di impegni!”. Lo raccontiamo agli altri, lo raccontiamo a noi stessi e finiamo con il crederci, programmando così il nostro cervello. Finiamo con il diventare inefficienti, strapieni di... nulla. Tanti pensionati ripetono in continuazione che “non hanno il tempo di fare niente”. Quando ci raccontano in dettaglio la loro mattinata, veniamo a sapere che sono andati a comprare il pane, che hanno letto il giornale e che c'è una lumaca che li segue fin dalla stazione, tanto lenti camminano! Andare a raccontare in giro di essere indaffaratissimi è assai spesso un modo che l'ego ha di pavoneggiarsi. Ci si attribuisce importanza.

In pensione

Che brutta parola! La pensione sembra quasi una “ritirata”, un evento storico, una disfatta militare. È un ritiro, un ripiegamento, lo smettere di lavorare, certo, ma anche mancanza di attività, ospizio, allontanamento.

Un'indagine pubblicata nel 2010 sul *Journal of Economic Literature* e condotta da due ricercatori, Susan Rohwedder e Robert Willis dell'Università del Michigan, ha concluso che il lavoro stimola il cervello, mentre l'inattività lo indebolisce. Questo studio è stato svolto attraverso una strumentazione analitica e statistica. Esso dimostra che il lavoro rafforza le funzioni del pensiero e di tutto ciò che vi è associato (in particolare la gestione delle emozioni), mentre l'inattività riduce queste facoltà. I due scienziati si spingono ancora più lontano nelle conclusioni, precisando “che non vi sono prove scientifiche a sostegno dell'idea che svolgere regolarmente ‘esercizi mentali’ (cruciverba, sudoku, giochi di carte ecc.) impedisca alle capacità cognitive di indebolirsi man mano che invecchiamo. Di

contro, il lavoro eserciterebbe questo effetto stimolante”.

Moisés Naím, della fondazione Carnegie, spiega che “questa conclusione si basa sull’analisi dei dati statistici e sugli esiti dei test psicologici svolti su soggetti di oltre sessant’anni negli Stati Uniti, in Inghilterra e in altri undici paesi europei”. I ricercatori hanno per esempio constatato che nei paesi in cui gli uomini lavorano più a lungo i risultati dei test cognitivi sono ampiamente superiori a quelli dei paesi dove la popolazione attiva va in pensione prima. Negli Stati Uniti, in Danimarca, in Svezia o in Svizzera, dove l’età pensionabile è più elevata, questi risultati sono per esempio due volte migliori di quelli di paesi come Francia, Austria, Belgio e Olanda, che presentano un’età pensionabile più bassa. L’Italia e la Spagna occupano una posizione intermedia, tra questi due estremi.

Susan Rohwedder e Robert Willis non si sono limitati a confrontare i risultati dei test cognitivi tra i paesi in cui l’età pensionabile è diversa, ma anche quelli, nelle persone dello stesso paese e della stessa età, tra i soggetti in pensione e quelli ancora in attività. I pensionati (per essere più precisi, “individui che hanno cessato l’attività e percepiscono comunque una remunerazione”) riportano risultati del 20% inferiori a quelli dei coetanei che lavorano ancora.

La vita dopo il lavoro

Tra i principali suicidi in Francia compaiono pensionati e disoccupati. Quando ricevo in terapia dei pensionati, chiedo loro come impiegano il tempo. Mi spiegano che si tengono occupati, vanno a prendere i nipotini a scuola, fanno parte di associazioni, vanno in vacanza con agenzie poco costose per ammazzare il tempo, preparano i pasti, leggono, passeggiano, fanno giardinaggio e bricolage. Quando chiedo loro se in generale sono felici, spesso tergiversano e rispondono: “Mi tengo occupato

come posso (per non annoiarmi)”. Vengono da me con dolori e patologie varie. La malattia è però un’informazione che occorre decodificare. Io spiego loro che tenersi occupati, non annoiarsi, non vuol dire essere felici. Per rimanere in buona salute bisogna essere attivi.

È necessario dare un senso alla propria vita
attraverso un’attività lavorativa.
Per essere felici è indispensabile
ESERCITARE I PROPRI TALENTI.

La pensione va preparata fin dai cinquant’anni. Ho amici che, appena compiuti cinquant’anni, hanno organizzato la loro pensione. Alcuni si sono accordati con il datore di lavoro per lavorare come freelance (lavoratore indipendente, consulente) per l’azienda, una volta andati in pensione. Prendete dei contatti, riflettete prima possibile su ciò che farete.

Io stesso a cinquant’anni ho dato una svolta. Dalla direzione di grosse aziende per “mettere a frutto” la mia laurea in ingegneria sono passato, a tempo più che pieno, al sostegno e alla guarigione. Il mio credo è che la vita dev’essere ricca e che il denaro non può costituire un criterio di scelta.

Ci colpisce un grave dato: il tasso di mortalità aumenta pochi mesi dopo essere andati in pensione. È incontestabile.

Interrompere il circolo vizioso

Quando subiamo uno stress, uno choc emotivo, quando siamo in acidosi, sottoposti a inquinamento o se è presente malnutrizione, la produzione di neurotrasmettitori si regola di conseguenza. Se la situazione si protrae nel tempo, insorgono vari problemi di salute e ne deriva un abbassamento del morale. Ciò genera una diminuzione della produzione di neurotrasmettitori, che causa disturbi fisici e psicologici sempre più gravi. Il circolo vizioso si è messo in moto e occorre interromperlo.

Ecco alcune cause di disfunzioni del cervello, il cui equilibrio è fragilissimo.

- **Stress.** Altera la sintesi delle proteine. Aumenta la presenza di radicali liberi che deteriorano la membrana dei neuroni. Si verifica quindi un deficit di neurotrasmettitori in circolo.
- **Eccesso di acidità.** Un terreno troppo acido altera il funzionamento dei neuroni, dei neurotrasmettitori e del corpo nel suo insieme.
- **Danni alla guaina mielinica.** Questo strato che protegge una parte del neurone dev'essere sufficientemente alimentato da acidi grassi. In caso di sclerosi multipla, la medicina ayurvedica raccomanda di fare bagni di acidi grassi.

- **Inquinamento.** Tutti i tipi d'inquinamento si ripercuotono sull'organismo. Quello più nocivo è di natura psicologica. Entrando in un certo "clima energetico" di pensieri, positivi o negativi, viviamo le conseguenze che ne derivano. Notiamo inoltre che la psiche in generale (mente, pensieri, vita mentale) agisce su questo aspetto emotivo.