



David Hamilton

LA TUA STRADA È GIÀ TRACCIATA?

Scopri se la tua mente è dotata di libero arbitrio
o se è intrappolata dalla forza del destino

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

David R. Hamilton

LA TUA STRADA È GIÀ TRACCIATA?

**Scopri se la tua mente
è dotata di libero arbitrio o se è
intrappolata dalla forza del destino**



**EDIZIONI
IL PUNTO
D'INCONTRO**

Indice

Introduzione	9
Capitolo 1. Cronobiologia	13
Orologi genetici	17
L'evoluzione dell'orologio umano.....	19
Cicli lunari.....	19
Capitolo 2. Scritto negli astri	23
Gli effetti del Sole	23
Tempeste geomagnetiche e biologia.....	25
Il campo geomagnetico e l'uomo.....	28
Le tempeste geomagnetiche e il cuore.....	31
Percezione extrasensibile.....	31
Capitolo 3. Scritto nei nostri geni.....	35
Epigenetica.....	36
Sei ciò che mangiavano i tuoi nonni.....	39
L'effetto a catena.....	42
Uscire da una corrente epigenetica.....	43
È nella mente.....	45
Capitolo 4. Intuire il futuro	51
I tre percorsi dell'intuito.....	52
Premonizione.....	55
Premonizione negli animali	62
Visione remota nel futuro	63
Il futuro è inciso nella pietra?	65
Capitolo 5. I tre livelli di creazione	71
Primo livello: azione.....	74
Secondo livello: il principio dell'interconnessione.....	77
Terzo livello: coscienza integrata	85

Capitolo 6. Interazioni mente-realtà.....	89
La ricerca PEAR	89
Percepire il futuro	93
Intenzionalità distante nel tempo anziché nello spazio: cambiare il passato	95
A che serve cambiare il passato?	100
Capitolo 7. Quando le condizioni sono mature	103
Quando ti senti in forma.....	104
L'abilità psichica è genetica?	106
Se credi	108
Certamente non casuale	110
Connessioni emotive	111
Capitolo 8. Interconnessioni quantistiche	115
Azione sinistra a ritroso nel tempo	118
Stiamo creando l'universo da zero?	121
La somma delle storie.....	123
Entanglement temporale.....	124
Esperimenti di vita	126
Capitolo 9. Il tessuto della realtà	127
Come si collegano gli ambienti esterno e interiore	130
Fare un po' di luce sulle coincidenze	130
I nostri pensieri sono predestinati?	134
Capitolo 10. La mente nella materia.....	137
Il grande pensiero.....	140
Chi o che cosa è Dio?	141
Dio	142
Dire una preghiera.....	143
Alcuni modi di pregare	144
Volontà di Dio e libero arbitrio	146
Capitolo 11. Vita prima della vita e vita dopo la morte	149
Pre-incarnazione.....	150
L'albero di vita probabile.....	151
Perché sono venuto qui?	152
C'è sempre un'opportunità	153
Tu... e tu... e tu	155
Sono già stato qui prima?	156
Esiste una destin(oz)azione?	158
Esiste qualche prova di vita dopo la morte?	159

Sussurri dall'aldilà	164
Nato con un senso del destino	166
Anime gemelle	168
 Capitolo 12. Destino collettivo: dove vai tu, andiamo noi.....	173
Climi mentali ed emotivi.....	177
Sii un buon esempio	179
Correnti collettive	181
 Capitolo 13. Dieci segreti spirituali e pratici per attirare le cose che vuoi ..	185
1. Scegli ciò che ti ispira.....	186
2. MVA.....	190
3. Devi dare per ricevere.....	192
4. Le emozioni positive accelerano le cose, quelle negative le rallentano	195
5. Correggi la rotta: identifica e cambia le false convinzioni.....	197
6. Affermazioni.....	200
7. Pazienza – Pentola guardata non bolle mai.....	202
8. Gli alti e bassi sono normali	204
9. Se proprio non riesci a cambiare qualcosa, cambia te stesso	206
10. È tutta questione di amore.....	208
 Capitolo 14. Alcuni pensieri finali.....	211
Colpa e responsabilità.....	211
Depressione	214
Condizioni di "crescita dell'anima"	215
La formula del destino	216
E adesso?	219
 Note	223
Ringraziamenti	235
Nota sull'autore.....	237

*A Elizabeth, per le tante e profonde
conversazioni sulla realtà della natura*

Introduzione

“Parli del destino come se fosse già stabilito”.

— PHILLIP PULLMAN, *LA BUSSOLA D'ORO*

La tua strada è già tracciata? Sarei tentato di rispondere con una sola parola, ma le cose non sono ben definite come “sì” o “no”. Leggendo questo libro, capirai perché. Tuttavia, tanto per darti da pensare, la risposta è un po’ “sì”, un po’ “no” e un po’ “sì e no”. Confuso?

Probabilmente, mai quanto lo ero io dopo aver scoperto che secondo la ricerca scientifica noi cambiamo il *passato* dal presente. Era una vera e propria palla a effetto. Pensavo che un certo senso del *futuro* potesse influenzare le scelte compiute nel presente, ma non avevo realmente considerato che il presente potesse influire su quelle fatte nel passato. È come lasciar cadere una chiave inglese negli ingranaggi quando credi di aver capito praticamente tutto!

Ho studiato alcuni di questi argomenti per quasi tre anni, e oggi ne ho solo 41. Mi ha sorpreso constatare che molte mie conclusioni non sono cambiate granché da quando ero bambino. Forse allora si trattava di semplici intuizioni, ma in seguito ho cercato prove scientifiche che potessero confermare e spiegare le mie idee.

Nei primi capitoli di questo libro apprenderai qualcosa su quelle che io chiamo “forze del destino”, ovvero le energie che influiscono su tutti noi. Alcune sono interne e altre esterne. Per

esempio, imparerai cos'è la cronobiologia, che descrive in che modo i cicli solari e lunari guidano i nostri ritmi biologici, da quando (e perché) andiamo a dormire a come reagiamo alla luce del Sole. Poiché questi cicli sono perfettamente regolari e sempre lo saranno, parte del nostro destino biologico è scritto nel cosmo.

Conoscerai anche aspetti della genetica in quanto forza del destino. Nasciamo con una percentuale di geni trasmessaci da entrambi i genitori, e quindi alcuni dei nostri tratti sono già stabiliti prima ancora che iniziamo a parlare. Ma la scienza dell'epigenetica ci rivela che quasi sempre possiamo prevalere sui nostri geni.

Inoltre, queste pagine ti parleranno del presentimento e dei numerosi studi che dimostrano come il nostro sistema nervoso reagisca al futuro prima che si verifichi. Ho anche trattato le interazioni mente-materia e ciò che significano per noi.

Il tema del destino mi ha inevitabilmente spinto a scrivere sulla natura della realtà, della consapevolezza e di Dio, argomenti che mi sono molto cari. So che le idee che presento potrebbero non interessare a tutti, ma ciononostante per me è stato un piacere esporle.

Vi sono anche alcuni consigli pratici: alla fine di ciascun capitolo, ho riassunto i punti chiave ed elencato alcuni "esperimenti di vita" che possono guidarti verso una più profonda comprensione dei concetti.

A prescindere da qualsiasi dibattito sul destino e il libero arbitrio, non c'è dubbio che le nostre azioni producano effetti, e pertanto noi determiniamo in larga misura ciò che sperimentiamo nella vita. La cosa funziona in tre modi, che io chiamo i "tre livelli di creazione". Preferisco non anticipare troppo per il momento: ne saprai di più in seguito.

Inoltre, ho incluso "Dieci segreti spirituali e pratici per attirare le cose che vuoi". Lascio che ti renda conto da solo del loro

valore, ma permettimi di dirti che sono le cose più sagge che io abbia mai appreso e che ti offrono una mappa per andare da dove sei ora a dove vorresti essere.

Qualche lettore potrebbe riconoscere alcuni degli argomenti di cui parlo in questa sede per averli incontrati in un libro che ho scritto nel 2007, intitolato *Destiny vs Free Will*. La mia intenzione iniziale era aggiornare quest'ultimo con nuove idee, ma alla fine ho realizzato un testo completamente nuovo. Nel farlo, ho tratto un piccolo numero di concetti dal primo libro riesaminandoli e aggiornandoli, ma ho anche aggiunto molte nuove idee e ricerche scientifiche, e ora i due libri sono del tutto diversi.

Per quanto strano possa sembrare, rimpiango davvero la stesura di questo libro. Immergermi nell'argomento – se la nostra vita sia già tracciata – è stato per me enormemente gratificante. Spero che troverai interessante la lettura di queste pagine. Se ti piaceranno solo la metà di quanto a me è piaciuto scriverle, forse potrai percepire il mio sorriso.

Capitolo 1

Cronobiologia

“Il nostro più grande simbolo della Dea è la Luna, i cui tre aspetti riflettono le tre fasi della vita delle donne e i cui cicli crescenti e calanti coincidono con quelli mestruali”.

— CAROL P. CHRIST

Nel IV secolo a.C., il capitano di una nave di nome Androstenes, al servizio di Alessandro Magno, notò che i movimenti delle foglie di un tamarindo seguivano il Sole. La sua è la prima descrizione nota di un ritmo circadiano¹.

Nel 1729, Jean-Jacques d’Ortous de Marain, uno scienziato francese che stava studiando i movimenti delle foglie delle piante, osservò lo stesso fenomeno, notando che continuava anche in condizioni di buio costante. Questo fatto ispirò l’idea che potesse esservi un processo interno (noto come endogeno) stimolato da fonti esterne (in questo caso, la luce solare).

I ritmi circadiani possono essere estremamente accurati. In realtà, alcuni fiori si schiudono con una tale precisione che nel 1751 Carlo Linneo, un botanico e naturalista svedese, realizzò addirittura un “orologio floreale”². Egli dispose in cerchio alcune piante di specie diverse, ciascuna delle quali fioriva a una

certa ora. Per esempio, la radicchiella cotonosa schiudeva i fiori alle 5 del mattino, la pilosella un'ora dopo, alle 6, seguita dalla ninfea bianca alle 7. Nel corso del giorno, l'orologio floreale continuava a segnare l'ora con esattezza.

La cronobiologia è la scienza che studia il modo in cui gli organismi viventi si adattano ai cicli del Sole e della Luna dando luogo a ritmi biologici. Il nome deriva dalla parola greca *chronos*, che significa “tempo”, e quindi abbiamo cronobiologia, ovvero biologia “temporale”.

I ritmi cronobiologici sono assai importanti per noi. Essi influiscono sull'alternanza sonno-veglia, ma anche molti altri ritmi biologici sono sintonizzati sui cicli solari e lunari, inclusi il mangiare, la produzione di ormoni e perfino la rigenerazione cellulare. Negli animali, il letargo e l'accoppiamento sono ritmi cronobiologici, in questo caso stagionali.

Spesso parliamo di queste cose normali senza mai pensare al fatto che i ritmi biologici devono la loro esistenza ai movimenti della Terra, del Sole e della Luna. È la rotazione terrestre, per esempio, a far sembrare che il Sole si muova attraverso il cielo. Ma non è il Sole che si muove: è la Terra che ruota.

Ricordo di aver detto a un collega scienziato che i ritmi biologici sono regolati secondo i cicli cosmici; la sua risposta fu che la cosa “puzzava di astrologia” e che si trattava “chiaramente di pseudoscienza, amico!”. Derise anche la cronobiologia, definendola un “termine palesamente inventato”. Tuttavia, come gli feci notare, qualunque studente di biologia alle superiori conosce il processo di fotosintesi e sa che è dovuto ai raggi solari, che sono periodici, una conseguenza della rotazione della Terra intorno al suo asse. Perché l'erba cresce d'estate, ma non durante l'inverno? Perché d'estate c'è più luce e fa più caldo. E perché avviene questo? Ha a che fare con la rotazione della Terra intorno al Sole.

La cronobiologia è importante perché dimostra che la nostra

biologia è interessata dai cicli cosmici³. E grazie alla loro grande precisione, siamo in grado di prevedere il movimento della Terra, del Sole e della Luna con straordinaria esattezza per migliaia di anni: possiamo considerarli forze del destino, in quanto ci permettono di anticipare futuri cambiamenti biologici nel nostro corpo. In questo senso, alcuni aspetti della nostra vita *sono* già tracciati.

Esistono molti ritmi cronobiologici. I più importanti per noi sono quelli circadiani. In genere si tratta di cicli di 24 ore, ma ne conosciamo anche alcuni più lunghi o più brevi. Per esempio, il ciclo mestruale è noto come un ritmo *infradiano*, ossia più lungo di un giorno⁴. La sua durata approssimativa è legata al “periodo” di rotazione della Luna intorno alla Terra. Negli animali, i cicli riproduttivi e gli schemi di migrazione annuale sono anch’essi esempi di ritmi infradiani.

I ritmi più brevi di 24 ore sono detti *ultradiani*. Un classico esempio è il ciclo del sonno, che include la fase REM (*rapid eye movement*, movimento rapido degli occhi), ossia il periodo di circa 90 minuti in cui sogniamo. Ci sono anche un ciclo di produzione dell’ormone della crescita di tre ore e uno nasale che dura da due ore e mezza a quattro ore. Quest’ultimo è un ciclo di congestione e decongestione ritmiche delle fosse nasali governato dal sistema nervoso autonomo (SNA), il che ci dice che un ciclo cosmico (la rotazione terrestre) influisce sul sistema nervoso umano.

Noi siamo una specie tipicamente *diurna*, ovvero siamo più attivi durante le ore del giorno, anche se alcuni individui sono un po’ più *notturni*. Tali differenze sono dette *cronotipi*. Io sono sicuramente una “persona mattiniera”, perché sono più vigile e produttivo al mattino. Scrivo soprattutto in queste ore. Una specie *notturna* è più attiva di notte.

Una caratteristica molto importante dei ritmi circadiani è che sono profondamente radicati nel corpo. Non solo hanno

un periodo di circa 24 ore, ma questo ritmo continua anche in condizioni costanti come il buio, per esempio. Ciò dimostra che l'“orologio” è interno e di natura biologica. Va avanti da solo, e ciò indica che funziona da parecchio tempo.

La melatonina, l'ormone che regola il ciclo sonno-veglia, agisce a orari regolari, aumentando dopo il tramonto e diminuendo prima dell'alba. I suoi effetti causano stati di sonnolenza e di attenzione⁵. Anche quando andiamo in altre aree del mondo, dove il Sole si trova in una parte diversa del cielo, il ritmo rimane quello del nostro luogo di provenienza, prima di sincronizzarsi gradualmente con la nuova località. Questa è la seconda fondamentale caratteristica che dobbiamo considerare: l'adattamento! È qui che l'orologio si sincronizza con i nostri movimenti.

Sia l'orologio che il *trascinamento* sono responsabili della sensazione di jet lag. Se saliamo su un aereo nel primo pomeriggio e voliamo per dieci ore verso ovest arrivando a destinazione alle 14 locali, anche se quando sbarchiamo il Sole splende, il nostro corpo crede che sia mezzanotte perché i livelli di melatonina seguono ancora il ritmo precedente. Di conseguenza, ci sentiamo stanchi. Ma a poco a poco il ritmo si sincronizza con quello stabilito dalla posizione del Sole nella nostra nuova regione: esso *si adatta* al nuovo fuso orario, e di sera cominciamo a sentirci più vigili.

Ciò dimostra la sincronizzazione della biologia umana con il Sole, con la rotazione della Terra sul suo asse.

Abbiamo anche oscillazioni nei livelli di vitamina D nel corpo a seconda dell'intensità della luce solare. Un fatto al quale di solito non pensiamo è che, essendo la carenza di vitamina D associata ad alcune patologie (rachitismo infantile e forse sclerosi multipla), si può affermare che queste ultime sono in qualche modo causalmente legate ai movimenti della Terra e del Sole nello spazio. La nostra biologia è sintonizzata sul cielo. Non

possiamo sottrarci ai cicli della natura.

A proposito della vitamina D, è noto che la consapevolezza del rischio di sviluppare tumori della pelle ha allontanato le persone dal Sole, ma l'altra faccia della medaglia è un aumento del rachitismo, che è provocato dalla carenza di questa vitamina.

Nella nostra biologia, oltre che oscillazioni chimiche il Sole determina anche oscillazioni genetiche, ovvero una maggiore o minore attivazione di geni durante le ore diurne. Come possiamo vedere, siamo sincronizzati con i movimenti celesti fino al livello genetico.

Orologi genetici

Sì, abbiamo un orologio genetico! Il suo primo componente – il gene “period” – fu scoperto all’inizio degli anni Settanta nel moscerino della frutta, la *Drosophila melanogaster*⁶. Esso svolge un ruolo essenziale nell’attivare la chimica del ritmo circadiano. Ma fu soltanto nel 1994 che ne venne identificato il primo esemplare nell’uomo. Oggi noto come “CLOCK” (*Circadian Locomotor Output Cycles Kaput*, soppressore dei cicli di uscita locomotori circadiani), il suo scopritore fu Joseph Takahashi⁷.

Il gene CLOCK influisce sul periodo dei ritmi circadiani. Quando è attivo, produce proteine che avviano i percorsi biologici che regolano tali ritmi. È la prima tessera di un effetto domino biochimico.

Il nostro “orologio centrale” interno si trova nell’ipotalamo, in una coppia di cellule situate in un’area del cervello nota come nucleo soprachiasmatico (NSC)⁸. Le cellule fotosensibili (sensibili alla luce solare) della retina rilevano i livelli di luce solare e comunicano questa informazione a quelle dell’NSC, le quali a loro volta la trasmettono alla ghiandola pineale, che secerne la melatonina.

Nel corpo ci sono anche altri orologi, detti “periferici”, che si trovano nel fegato, nei polmoni, nella milza, nel pancreas, nel timo, nell’esofago e nella pelle. Come tutti i geni, presentano varianti chiamate polimorfi. I polimorfi del gene CLOCK sono stati associati a insonnia, difficoltà a perdere peso, preferenza diurna, disturbi dell’umore e ricorrenza di gravi episodi depressivi in pazienti affetti da disordine bipolare, rafforzando ulteriormente l’idea che il nostro organismo sia geneticamente sintonizzato su alcuni cicli cosmici.

Questo fatto – che l’attività dei geni sia legata a quella cosmica – ci induce all’umiltà, in quanto ci mostra molto chiaramente che non siamo separati dalla natura né dai suoi cicli. Dove essa va, andiamo anche noi. Siamo vincolati al suo destino, e quindi una parte della nostra vita è già tracciata.

In realtà, dipendiamo a tal punto dai ritmi circadiani che la loro alterazione è associata a problemi di salute come, per esempio, il disturbo affettivo stagionale e la sindrome della fase del sonno ritardata.

Nel 2010, i ricercatori del Lighting Research Center presso il Rensselaer Polytechnic Institute di New York scoprirono che modifiche della luce al mattino per cinque giorni consecutivi durante la settimana scolastica incidevano sull’inizio dell’addormentamento degli studenti di terza media, che sperimentavano disturbi negli schemi del sonno, i quali a loro volta potevano influire negativamente sul rendimento e l’attenzione⁹.

È stato anche accertato che le persone affette da disordine bipolare con un’alterazione dei ritmi circadiani traggono giovamento dall’effetto del litio (un antidepressivo) sul gene CLOCK.

L'evoluzione dell'orologio umano

L'immutabile ciclo giorno-notte è come un battito cardiaco che regola l'evoluzione biologica. Ci siamo evoluti fino ad avere ritmi circadiani, a essere in sincronia con la danza celeste. Non solo i nostri occhi e la nostra pelle reagiscono alla luce, ma si ritiene che i ritmi circadiani si siano sviluppati come meccanismo di protezione, proteggendo le prime cellule dai raggi ultravioletti e facendo sì che la loro replicazione avvenisse al buio, quando c'erano minori possibilità di mutazioni indotte dalla luce UV.

La maggior parte delle persone ignora che ci siamo evoluti all'interno di cicli cosmici. Ma se abbiamo ritmi circadiani è perché la vita biologica si è sviluppata tra i valori periodici minimi e massimi della temperatura e della luce solare. Ecco il motivo per cui oggi esistono i geni "period" e CLOCK: la biologia si è adattata ai cicli cosmici.

Alcuni dei ritmi del corpo vennero "regolati" non solo in base alla luce del Sole, ma anche secondo la disponibilità stagionale di cibo – vegetali e carne animale (in inverno, alcuni animali vanno in letargo) – e tutto questo creò nell'organismo un ambiente chimico in cui si sviluppò il genoma umano.

La fondamentale realtà che il *ritmo rimane in condizioni costanti* è dovuta al fatto che esso si è sintonizzato sui movimenti cosmici nel corso di eoni di evoluzione biologica.

Pertanto, il cosmo esercita su di noi una forza del destino, che ci piaccia o no. Noi siamo parte dei cicli celesti.

Cicli lunari

Oltre a essere influenzati dal movimento della Terra e del Sole, lo siamo anche da quello della Luna. Non solo la sua forza di gravità innalza due volte al giorno miliardi di tonnellate d'ac-

qua sulla superficie del pianeta creando le maree, ma la durata media del ciclo mestruale femminile corrisponde quasi esattamente al tempo che essa impiega a compiere un giro intorno alla Terra.

In uno studio scientifico condotto su un campione di 826 donne, venne riscontrato che il 28 per cento di esse iniziava a mestruare durante i quattro giorni intorno al novilunio – la fase in cui il satellite diventa invisibile dalla Terra e intraprende un nuovo ciclo – mentre non più del 13 per cento cominciava a farlo in qualche altro periodo analogo del mese¹⁰. In altre parole, le donne che iniziano la mestruazione intorno alla Luna nuova sono due volte più numerose di quelle che la cominciano in momenti diversi del mese.

Un altro studio, pubblicato nel *Journal of Obstetrics and Gynaecology*, scoprì che l'intensità delle doglie raggiungeva l'apice alle 8 di sera e alle 9 del mattino, un fatto correlato ai ritmi ormonali e quindi ricollegabile alle posizioni del Sole o della luna¹¹.

La correlazione lunare si estende oltre la biologia umana, com'è naturale dal momento che tutta la biologia si è sviluppata all'interno degli stessi cicli celesti. Il dottor Frank Brown della Northwestern University, negli Stati Uniti, trovò un collegamento tra la Luna e il dischiudersi delle ostriche¹². Egli trasferì un certo numero di questi molluschi a 1600 chilometri dal mare, da Long Island a Evanston, nell'Illinois, e ne studiò il comportamento. Tenute in contenitori oscurati, le ostriche continuarono ad aprire e chiudere il guscio secondo i ritmi delle maree di Long Island. Dopo un paio di settimane, però, ebbe inizio un cambiamento. I ritmi di apertura e chiusura cominciarono a seguire quelli delle inesistenti maree locali. In realtà, si sincronizzarono con i movimenti della Luna, come il nostro ritmo della melatonina si sincronizza gradualmente con le nuove condizioni quando viaggiamo da un punto all'altro del mondo.

Da bambino ero affascinato dal cosmo. Alcune delle prime nozioni che appresi riguardavano i pianeti: quanto tempo ci mettevano a ruotare intorno al Sole, quante lune avevano e così via. Ancora oggi, uno dei miei libri preferiti s'intitola *Universe*, un grande atlante a colori con pianeti, stelle, galassie, nebulose e molti altri fenomeni cosmici. Poche cose trovo più rilassanti dell'osservare gli astri in una notte serena.

Quando mi regalarono il mio primo telescopio, trascorsi innumerevoli ore a studiare la Luna. All'epoca ignoravo completamente i suoi effetti su di me. È sempre stata oggetto di molto folklore, e ciò potrebbe essere dovuto a qualcosa di più della sua luce argentea.

Uno studio pubblicato nel *Medical Journal of Australia* esaminò i ricoveri in ospedale per autoavvelenamento durante un plenilunio, che ha luogo 14 giorni dopo il novilunio e in cui la Luna è al massimo della visibilità¹³. Considerando 2215 ricoveri tra il 1988 e il 1993, i ricercatori scoprirono che le donne avevano maggiori probabilità di prendere un'overdose durante un novilunio, mentre gli uomini tendevano a farlo durante un plenilunio. Specificamente, osservarono che per le donne le probabilità erano del 15 per cento inferiori durante un plenilunio rispetto a un novilunio, e suggerirono che la Luna piena avesse su di loro un influsso positivo.

Per secoli si è parlato della capacità della Luna di influire sul comportamento umano. Un esempio è il mito del licanthropo, che rappresenta la pazzia causata da un plenilunio. Negli ospedali psichiatrici è stato notato che quanto più un paziente è disturbato, tanto maggiore è l'effetto della Luna su di lui. In Gran Bretagna, il Lunacy Act del 1842 definì lunatico un individuo "razionale durante le prime due fasi della Luna e affetto da demenza nel periodo successivo al plenilunio". È possibile che la Luna eserciti effetti più misurabili su persone emotivamente fragili o affette da turbe emotive.

Quindi, il fatto che la nostra biologia sia tanto associata ai movimenti della Terra, del Sole e della Luna ci dice che la vita non è proprio una tela vergine che possiamo dipingere come vogliamo. Alcune sue parti *sono* già state dipinte per noi.

Nel prossimo capitolo, esamineremo altri cicli cosmici e i modi in cui influiscono su di noi.

Punti chiave

- La nostra biologia è sintonizzata sui cicli solari e lunari. Pertanto, parliamo di cronobiologia.
- Il gene CLOCK attiva la nostra cronobiologia interiore.
- I ritmi per noi più importanti sono quelli circadiani.
- I cicli cosmici possono essere considerati forze del destino.

ESPERIMENTI DI VITA

- La prossima volta che ti rechi in un Paese con un fuso orario diverso, ricorda che il jet lag è dovuto al fatto che il ritmo della melatonina è ancora sintonizzato sul luogo da cui provieni.
- Osserva come le piante nel tuo appartamento o in giardino siano rivolte verso il Sole. Rifletti sul fatto che ciò avviene perché la rotazione della Terra fa muovere il Sole nel cielo, e questo incide sulla loro biologia.