

Presentazione e spiegazione del laboratorio

NOI SIAMO MADRE TERRA

Obiettivo:

Questo laboratorio nasce da un'idea semplice e importante, supportata da un pensiero medico-filosofico che risale al Medioevo (riferimento a Paracelso): che in tutti noi esseri umani esiste un codice dell'immagine della natura, una traccia, un segno evidente che ci ricollega al creato e che ritroviamo nel nostro stesso corpo, nei nostri organi: la *Signatura Rerorum* (Firma delle Cose).

L'obiettivo quindi non è solo quello di dimostrare che frutta e verdura sono alimenti privilegiati per la nostra salute ma anche di esprimere la relazione tra ognuno di noi e l'armonia del creato, di cui tutti indistintamente facciamo parte dato che tutti noi abbiamo un corpo. Questo ci rende tutti simili e tutti speciali.

Materiale necessario:

- Cartellone con la sagoma della persona e gli organi indicati.
- Le cartoline con la frutta e verdura (ritagliate dal foglio stampato in formato cartoncino).
- Il foglio per l'operatore che mostra l'abbinamento della frutta e verdura con gli organi del corpo umano.
- Il foglio per l'operatore con la presentazione e la spiegazione della realizzazione del laboratorio
- Il foglio che mostra lo schema del corpo umano con gli ortaggi abbinati .
- Un tavolino su cui appoggiarsi col cartellone.
- Un cesto con dentro la frutta e verdura utilizzata (diventa più suggestivo).

Dinamica:

Si espone il cartellone con il disegno del corpo umano, dove sono evidenziati gli organi principali. Si chiede di abbinare le cartoline delle frutta e verdure ad ognuno degli organi chiedendo di pensare "a quale organo specifico portano beneficio?". Ognuno può posizionare in base alle proprie conoscenze ed esperienze del frutto o della verdura. Poi si fa interagire tra i presenti fino ad ottenere il loro consenso.

Poi si spiega che la teoria delle "Signature" si basa sulle analogie: ogni pianta è "segnata" nel proprio aspetto dalla sua funzione. **In base a questa teoria il frutto che ha la forma simile all'organo funziona proprio per quell'organo.** E se si svela la spiegazione collocando le cartoline organo/ortaggio.

✓ PARTIRE DALLE **NOCI** e DALLA SEZIONE TRASVERSALE DELLA **CAROTA**, più evidenti.

✓ **Se si vuole portare anche gli ortaggi veri, sezionati, meglio ancora!**

- **La noce** assomiglia a un encefalo in miniatura, con un emisfero destro e un emisfero sinistro, 2 cerebri in alto e 2 cervelletti in basso. Persino le rughe o pieghe della superficie richiamano la neo-corteccia. Oggi la scienza ci dice che le noci **aiutano a sviluppare i neurotrasmettitori** per la funzione cerebrali, i quali sono ricchi di nutrienti per nutrire il DNA e le cellule nervose. Le noci sono ricche anche di Omega 3 e 6 contro il colesterolo "non buono" (LDL) nocivo in questo caso, sulla circolazione cerebrale. Contengono inoltre molto **Fosforo**, Calcio, Ferro, Zinco ed aiutano il ciclo di Krebs.
- **La carota** affettata (per traverso) assomiglia molto all'occhio umano. Pupilla, iride e linee a raggiera sono evidenti. La scienza ci insegna che le carote contengono **Betacarotene**, una vitamina oleosolubile che è una vera toccasana per la vista, per questo la diminuzione della visione notturna è causata dalla sua carenza. Un altro componente presente nelle carote è la **Luteina** (Carotenoide). Se la Luteina è carente la parte della retina sensibile alla luce può danneggiarsi.

- Il **pomodoro** ha 4 camere come il cuore, inoltre contiene **carotenoide**, potente antiossidante, un cosiddetto scavenger (spazzino di radicali liberi).
- Lo **zenzero** è una radice che viene utilizzata cruda grattugiata o bollita per infusi e preparazioni per stimolare lo stomaco. Viene usata sia come antinfiammatorio naturale, come pure dopo i pasti come digestivo.
- Il **sedano** - importante da sottolineare - contiene **la stessa percentuale di sodio** contenuta nelle ossa umane: ossia il 23%. Ovvio che se il corpo non riceve il fabbisogno di sodio e di silicio e calcio, andrà a prenderselo proprio dove lo può trovare, nelle ossa, che si deteriorano.
- I **fagioli** aiutano a mantenere sana la funzione renale e, se consumati correttamente, sono alimenti ricchi di proteine nobili che donano energia e vitalità (ricordare il detto: “andare avanti a forza di reni”). Osservandoli bene hanno esattamente la forma del rene, con tanto di bacinetto e surrenali.
- L'**avocado** e la **pera** sono mirati alla funzione e alla salute dell'utero e della cervice della donna ed hanno proprio l'aspetto di questi organi. Alcune ricerche mostrano che, se una donna mangia un avocado alla settimana, **riequilibra gli ormoni, fa eliminare il peso eccessivo dopo la gravidanza e previene le degenerazioni della cervice uterina**. Una straordinaria corrispondenza: occorrono esattamente 9 mesi per far crescere un avocado, dal fiore al frutto maturo.

Se i nostri ascoltatori chiedono ulteriori esempi, possiamo aggiungere:

- Le **cipolle** che assomigliano, secondo la *signature*, alle cellule del corpo.
- Il **cavolfiore** che è un ottimo antitumorale e ricorda nella forma la massa tumorale.
- I **Pompelmi**, le **arance** e altri agrumi assomigliano alla mammella (ghiandola mammaria), ed effettivamente aiutano la salute delle mammelle e l'afflusso e il deflusso della linfa dalle ghiandole mammarie.
- Le **olive** che assomigliano alle ovaie. Le olive sostengono la salute delle ovaie, oltre alle molte funzioni delle ghiandole linfatiche. Approfondimenti clinici hanno inoltre dimostrato che il particolare rapporto fra gli acidi grassi saturi, *monoinsaturi* e *polinsaturi* che caratterizzano la composizione dell'olio dell'oliva e la naturale presenza di *tocoferoli* e *polifenoli*, fanno sì che esso possieda una serie di preziose proprietà, quali un'azione ritardante l'invecchiamento cellulare, un'azione preventiva nei confronti della formazione di calcoli biliari, un effetto antitrombotico ed ipocolesterolizzante.

Riflessione finale a conclusione del laboratorio:

Per concludere: la teoria delle *signature* fu affermata da medici come Paracelso, Ippocrate e Galeno. Il presupposto teorico alla base di tale teoria, lo ritroviamo negli scritti di **Plotino**, fondatore del Neoplatonismo. Il filosofo infatti affermava che *ogni essere che si trova nell'universo, secondo la sua natura e costituzione, contribuisce alla formazione dell'universo stesso, col suo agire e con il suo patire, nella stessa maniera in cui ciascuna parte del singolo animale, in ragione della sua naturale costituzione, coopera con l'organismo nel suo intero, rendendo quel servizio che compete al suo ruolo e alla sua funzione. Ogni parte, inoltre, dà del suo e riceve dalle altre, per quanto la sua natura recettiva lo consenta.*