

CON MUSICA A 432 HZ
DI EMILIANO TOSO



BRUCE H. LIPTON

LA BIOLOGIA DELLE CREDENZE

COME IL PENSIERO INFLUENZA
IL DNA E OGNI CELLULA

SC
Scienza
Conoscenza

ESTRATTO
GRATUITO



PREMESSA

«Se poteste essere *chiunque*... chi vorreste essere?». Passavo un tempo incredibile a pormi questa domanda. Ero ossessionato dalla fantasia di cambiare la mia identità, perché volevo essere *chiunque* altro *tranne* me stesso. Ero un biologo e un docente universitario di relativo successo, ma ciò non compensava il fatto che la mia vita privata era a dir poco un disastro. Più mi sforzavo di trovare felicità e appagamento nella mia vita privata, più diventavo infelice e insoddisfatto. In un momento di profonda riflessione, decisi di arrendermi alla mia infelicità. Decisi che il destino mi aveva dato quelle carte, e con quelle dovevo giocare la partita. Ero diventato una vittima della vita. *Que será, será*.

Il mio atteggiamento depresso e fatalista subì un improvviso cambiamento nell'autunno del 1985. Avevo rinunciato a una cattedra alla School of Medicine dell'università del Wisconsin e avevo accettato un incarico in una identica facoltà ai Caraibi. Ma, dato che era molto lontana dalle istituzioni accademiche "che contano", cominciai a pensare al di fuori dei rigidi parametri delle *convinzioni* prevalenti nell'accademismo classico. Lontano da quelle torri d'avorio, in un'isola smeraldina circondata dal blu profondo del mar dei Caraibi, ebbi un'intuizione scientifica che mandò in frantumi le mie *convinzioni* sulla natura della vita.

Il momento di svolta avvenne mentre stavo leggendo degli studi sui meccanismi con cui le cellule governano la propria fisiologia e il proprio comportamento. Improvvisamente mi balenò l'idea che la vita della cellula è controllata dal suo am-

biente fisico ed energetico, e *non* dai suoi geni. I geni sono soltanto dei programmi utilizzati per costruire le cellule, i tessuti e gli organi. L'ambiente si comporta come un "appaltatore" che legge e decide di impiegare determinati programmi genetici, ed è il vero responsabile del carattere della vita cellulare. È la "consapevolezza" che una cellula individuale ha dell'ambiente, e non i suoi geni, che mette in moto i meccanismi della vita.

Come biologo cellulare, capii subito che la mia intuizione aveva delle implicazioni di grande portata per la mia vita e per quella di tutti gli esseri umani. Ero perfettamente consapevole che un essere umano è costituito di circa cinquanta trilioni di cellule. Avevo dedicato la mia vita professionale a migliorare la conoscenza delle cellule, perché sapevo, come so ora, che più conosciamo le cellule individuali più possiamo capire come funziona l'intero complesso cellulare di cui è composto il corpo umano. E sapevo che, se ogni cellula individuale è controllata dalla propria consapevolezza dell'ambiente, la stessa cosa vale per l'essere umano composto di miliardi e miliardi di cellule. Così come avviene per una cellula individuale, il carattere della nostra vita non è determinato dai nostri geni, ma dalle risposte agli stimoli ambientali che azionano la vita.

Da un lato, la mia nuova comprensione della natura della vita fu uno shock: per quasi due decenni avevo inculcato nella mente dei miei studenti il Grande Dogma della biologia, cioè la *convinzione* che la vita è controllata dai geni. Dall'altro, a livello intuitivo non fu una vera sorpresa, perché avevo sempre nutrito dei dubbi sul determinismo genetico.

Alcuni di questi dubbi derivavano da diciotto anni di ricerca finanziata dal governo sulla clonazione delle cellule staminali. Anche se avevo avuto bisogno di allontanarmi dall'ambiente accademico per prenderne pienamente coscienza, la mia ricerca offriva la prova inconfutabile che i principi del

determinismo genetico più cari alla biologia erano viziati dalle fondamenta.

La mia nuova comprensione della natura della vita non soltanto avvalorava la mia ricerca, ma contraddiceva anche un'altra *convinzione* della scienza ufficiale che avevo trasmesso ai miei studenti: la *convinzione* che la medicina allopatica fosse l'unica che meritasse di essere presa in seria considerazione nella scuola di medicina. Ma ora, dando finalmente alla dimensione energetica dell'ambiente ciò che le spetta, diventava possibile fondare una scienza e una filosofia della medicina alternativa e della saggezza spirituale delle tradizioni antiche e moderne, con dignità pari a quella della medicina allopatica.

Per quanto mi riguardava personalmente, nel momento della mia intuizione compresi di essere rimasto bloccato a causa della falsa *convinzione* di essere destinato al fallimento nel campo della mia vita privata. Gli esseri umani hanno indubbiamente un'incredibile capacità di attaccarsi a false *convinzioni* con passione e tenacia, e anche gli scienziati iper-razionali non ne sono certo immuni. Il fatto di avere un sistema nervoso altamente sviluppato, e retto da un cervello di grandi dimensioni, significa che la nostra consapevolezza è più complessa di quella della cellula individuale. Grazie alla nostra meravigliosa mente umana possiamo scegliere di percepire l'ambiente in modi diversi, a differenza delle cellule la cui consapevolezza è di tipo riflesso.

Ero eccitato dalla comprensione che potevo rimodellare la mia vita cambiando le mie *convinzioni*. Mi sentii immediatamente energizzato, perché capivo che era una via scientifica che mi avrebbe strappato al ruolo di perenne "vittima" per affidarmi un nuovo lavoro di "co-creatore" del mio destino.

Sono passati vent'anni da quella magica notte nei Caraibi in cui ebbi la folgorazione che cambiò la mia vita. In tutti questi anni, la ricerca biologica non ha fatto che avvalorare quell'intuizione. Viviamo tempi eccitanti, perché la scienza

sta abbattendo i vecchi miti e riscrivendo una vecchia *convinzione* della civiltà umana. La *convinzione* di essere fragili macchine biochimiche controllate dai nostri geni cede il passo alla comprensione del fatto che siamo potenti creatori della nostra vita e del mondo in cui viviamo.

Da vent'anni trasmetto queste informazioni scientifiche rivoluzionarie in centinaia di conferenze negli Stati Uniti, in Canada, Australia e Nuova Zelanda. La risposta di tutti coloro che, come me, hanno utilizzato queste informazioni per riscrivere la propria vita mi ha riempito di una gioia e una soddisfazione immense. Com'è noto, sapere è potere, quindi la conoscenza di sé determina un aumento del potere personale.

Ora offro anche a voi queste potentissime informazioni attraverso questo libro. È mia viva speranza che comprendiate come molte delle *convinzioni* che alimentano la vostra vita siano false e limitanti, e che la lettura di questo libro vi ispiri a cambiarle. Potete riprendere il controllo della vostra vita, e imboccare la via del benessere e della felicità.

Queste informazioni sono molto potenti. La vita che mi sono ricreato utilizzandole è molto più ricca e appagante, e ho smesso di chiedermi: «Se potessi essere chiunque, chi vorrei essere?». Adesso la risposta è ovvia. Voglio essere *me stesso*!

INDICE

Ringraziamenti	7
Premessa	13
Introduzione. La magia delle cellule	17
1. Lezioni dalla capsula di Petri: in lode delle cellule intelligenti e degli studenti intelligenti	33
2. È l'ambiente, stupido!.....	63
3. La membrana magica	101
4. La nuova fisica: piantare saldamente i piedi nel nulla.....	133
5. Biologia e credenze	175
6. Crescita e protezione	215
7. Genitorialità consapevole: i genitori come ingegneri genetici	235
Epilogo. Spirito e scienza	281
Appendice	317
Quando l'Universo risuona così forte con il tuo Cuore.....	321
Bibliografia.....	341
Indice analitico.....	350

BRUCE H. LIPTON

LA BIOLOGIA DELLE CREDENZE

**La nuova edizione 4D del bestseller mondiale
che ha cambiato per sempre il nostro modo
di pensare alla vita, alla salute e al pianeta.**

Il **biologo molecolare Bruce Lipton** ci presenta nuove e sbalorditive scoperte scientifiche sugli effetti biochimici del funzionamento del cervello, che dimostrano come tutte le cellule del nostro corpo vengano influenzate dai nostri pensieri.

È giunto il momento, infatti, di abbandonare le vecchie credenze che la comunità scientifica e accademica e i mass media ci hanno inculcato, per muoverci verso la nuova ed eccitante prospettiva di salute, benessere e abbondanza offerta da questa **scienza d'avanguardia: l'epigenetica**.



LEGGI, GUARDA, ASCOLTA, VIVI!
UNA RIVOLUZIONE NEL MONDO DELLA LETTURA
Tanti contenuti extra per immergersi nella realtà di questo libro
Scopri di più sul sito: **bit.ly/libro4D**



*“Un libro pionieristico indispensabile
per comprendere il vero legame scientifico
tra corpo, mente e spirito”*

DEEPAK CHOPRA

ISBN: 978-8828505006



9 788828 505006

€ 23,50

GRUPPO MACRO

BENESSERE E CONOSCENZA DAL 1987

www.gruppomacro.com