

La Ribellula

Numero 2 - aprile 2020

VOGLIO VEDERE I COLORI DEI FIORI, IN QUESTE PRIMAVERE
E PER QUESTO LOTIARE



UN MONDO
IN CUI NON
PUOI ESSERE
LUMACONA

UNA VITA
IN CUI
MANCA
IL
TEMPO
PER LA
VITA.

ODIARE
TORNA
AD
ESSERE
ESSENZIALE.

ODIARE LA PRODUZIONE
BESTIALE, IL DEMENTE
CAPITALE, ODIARE
CHI COMANDA E
CALPESTA.

TORNIAMO LUMACONI, TORNIAMO TISANE.

Delitto e castigo

2. Farmacisti di noi stessi.

Durante la malattia aveva fantasticato che tutto il mondo fosse condannato a esser vittima di una terribile, inaudita, mai veduta pestilenza che dal fondo dell'Asia marciava sull'Europa. [...] Eran comparse delle nuove trichine, esseri microscopici che s'insinuavano nel corpo degli uomini [... che] diventavano subito indemoniati e pazzi. Però mai, mai degli uomini si erano stimati così intelligenti e infallibili come si stimavano quegli appestati. Mai avevano creduto più incrollabili le loro sentenze, le loro deduzioni scientifiche, le loro convinzioni morali e le loro fedi. Interi villaggi, intere città e nazioni si infettavano e impazzivano.

Weimar o meno, il governo iniziò la distribuzione massiccia di cortisolo. Una sfilza di esperti di neuroscienze sostenne la sua necessità per la tutela della Salute Collettiva, le case farmaceutiche si arricchiscono come sempre, i burocrati si armarono di timbri e decreti, le maestre lo spiegarono via web ai bambini, per chi non lo prendeva erano guai. Come si proclamava in giornali, web e tv, ma anche in appositi momenti della giornata, attraverso l'uso di altoparlanti e coreografie di gruppo che le forze dell'Ordine eseguivano in strada tra un pestaggio e l'altro, il cortisolo era necessario a bloccare processi di pensiero incontrollabili, inibendo le connessioni neuronali; la comprensione e l'apprendimento avvenivano secondo Skinner, le reazioni agli ordini secondo Pavlov, e l'obbedienza veniva implementata su base chimica, efficace e salutare come un'aspirina. Fuori dai supermercati reparti della celere distribuivano buoni pasto e pasticche di ormoni, i medici le somministravano perfino più diffusamente degli antibiotici, per entrare in farmacia era prima necessario buttarne giù un paio. La gente era così tranquilla che la cosa sarebbe potuta andare avanti per sempre.

Invece, a un tratto, mancò il cortisolo. Alcuni siti internet tacciati di cospirazionismo (e subito chiusi grazie alla legge sulle fake news) si lanciarono in improbabili spropositi circa sabotaggi ad opera di



pseudo-untori malati di ipocortisoloidismo, che in effetti si dice provochi gravi squilibri mentali, insubordinazione e voglia di libertà; come che fosse, per un mese intero il cortisolo mancò. Eppure lo sfortunato incidente non provocò nella popolazione quell'ondata di instabilità che ci si sarebbe potuti aspettare, niente affatto: le persone autodefinitesi “brave” rimasero unite in quella confortevole sottomissione che le aveva cullate con moto pendolare da un dispositivo di controllo all’altro, permettendo loro di fare la spesa al supermercato, passare la vita davanti a uno schermo, fare la spesa allo schermo, passare la vita al supermercato; la gente normale restava tranquilla, i seppur ribelli però infatuati e sedotti dall’idea di Salute fornita dallo Stato, al massimo, supplivano dove lo Stato mancava facendo la spesa solidale per i poveri, o chiedevano nuove forniture di cortisolo per detenuti e operai. Di fatto, pareva che tutto fosse normale.

Se si sperticarono le Scienze a illustrare il fenomeno! Florilegi di dati, campionamenti, analisi, studi sperimentali ed esplosive candidature ai Nobel (Chimica, Pace e Medicina) si succedettero in poche settimane, senza che una sola spiegazione valida venisse fornita fino a prova contraria. E ci si potrebbe rassegnare a non capire, come fecero tutti, creandosi ciascuno un fatalismo privato che delegasse a un esperto a venire il mistero di ciò che era successo nelle vite di tutti, senza che tutti se ne accorgessero, e fino a fisiologico oblio in circa giorni sette.

Ma a ben vedere, col senno di poi, si potrebbe verosimilmente stabilire ora che il motivo fosse ovvio. Già, perchè erano le stesse parole allarmanti degli esperti di neuroscienze, era l’ansia per l’impossibile tutela della Salute Collettiva, era proprio l’azione incrociata delle case farmaceutiche, dei burocrati, delle maestre, dei giornali, del web e della tv, erano gli alto-parlanti e le coreografie e i pestaggi delle forze dell’Ordine, erano i medici e i farmacisti, era la gente stessa, con la sua imperturbabile tranquillità, che rendevano inutile la somministrazione della molecola per via orale: il cortisolo è in effetti un ormone che le ghiandole surrenali sono capaci di produrre da sole, quando debitamente stimolate, noto come l’ormone dello stress e della paura. E la paura, si sa, oltre ad alimentarsi da sé, dà una forte dipendenza.



Difese Immunitarie

La miglior difesa contro i virus in generale è costituita da un buon sistema immunitario, che mette in campo una risposta che coinvolge sia l'immunità naturale, che quella adattativa, umorale e cellulare.

Le attenzioni per proteggersi dalle infezioni da virus respiratori riguardano misure di salute pubblica e di salute personale.

Tra le possibili misure di salute personale, sono centrali: l'alimentazione antinfiammatoria, la gestione dello stress (soprattutto cronico), le terapie naturali di sostegno consigliate da medici olistici, e anche abitudini di vita sana: esercizio fisico, bere molta acqua, esporsi alla luce del sole, dormire 7/8 ore a notte, evitare il fumo, ridurre l'uso di caffeina e alcool, ridere, socializzare. Tra le misure di salute pubblica ricordiamo la riduzione drastica dell'inquinamento cittadino, domestico, alimentare e la riduzione del tasso di disuguaglianza sociale.

È infatti documentato che:

- lo svantaggio sociale si traduce in alterazioni biologiche che predispongono a malattie di varia natura;
- l'inquinamento dell'aria oltre che danneggiare il cervello e il cuore, ha un effetto diretto sull'apparato respiratorio, provocando infiammazione, come fanno anche i residui chimici negli alimenti;
- infine l'uso quotidiano di prodotti contenenti interferenti endocrini, oltre a danneggiare i sistemi metabolici, altera il sistema immunitario.

Il sistema endocrino è infatti, un insieme di ghiandole e cellule che producono ormoni e li rilasciano nel sangue. Questo sistema controlla la crescita, lo sviluppo sessuale, il sonno, la fame e il modo in cui l'organismo utilizza gli alimenti. Per ridurre l'esposizione agli interferenti endocrini, ecco qualche piccolo consiglio: non utilizzare i recipienti in plastica; non utilizzate pentole antiaderenti se il loro rivestimento è deteriorato; non mangiare alimenti con parti bruciate; limitare ogni forma di combustione in ambienti chiusi (sigarette, sigari, pipa, ecc) e provvedere ad un adeguato ricambio d'aria; limitare l'utilizzo di capi d'abbigliamento trattati con idrorepellenti e antimacchia.



Da non sottovalutare il ruolo essenziale dell'alimentazione nello sviluppo e mantenimento di un buon sistema immunitario, privilegiando cibi antiossidanti che aiutano a difendersi dall'attacco di agenti nocivi e dallo stress ossidativo. Inoltre alcuni cibi hanno qualità antinfiammatorie, come i semi di lino (ricchi di omega3, ottimi per dolori reumatici), l'olio extravergine di oliva, i frutti rossi, i cereali integrali, le verdure, soprattutto a foglia verde scuro, la frutta di stagione, le spezie e erbe aromatiche (antiossidanti) ottimi zenzero e curcuma, tè verde, l'olio di pesce e il pesce azzurro (sgombri, sardine, alici, aringhe), l'ananas (protegge lo stomaco).

Mentre alcuni cibi peggiorano l'infiammazione, soprattutto se non biologici, perché contengono un particolare acido (Acido Arachidonico): carne, uova latticini e formaggi e arachidi. Altri cibi da evitare o limitare sono: gli zuccheri, carboidrati raffinati, cibi confezionati che contengono additivi, glutammato e conservanti.

Le difese immunitarie sono sostenute anche da un intestino in equilibrio, è necessario quindi assumere regolarmente alimenti probiotici (microrganismi, soprattutto batteri vivi) come: yogurt, kefir, crauti, tempeh, soia fermentata. Per vivere e proliferare i probiotici hanno bisogno di un corretto nutrimento, ovvero di prebiotici, fibre alimentari non digeribili che si trovano in particolare in: porri, aglio, cipolle, fagioli, banane, farina di frumento.

Infine alcuni principi attivi estratti da piante come la papaia fermentata e l'echinacea possono modulare e stimolare le difese immunitarie.

Reimpariamo a prenderci cura del nostro corpo, mente e spirito.



La nave dei folli
bollettino radiofonico di critica radicale alla società cibernetica
LANAVEDEIFOLLI.NOBLOGS.ORG

LE APP:

il controllo
tecnologico delle
nostre vite



Una cosa è certa: a breve anche in Italia verrà adottata un'app o più app che effettueranno un controllo tecnologico specifico della salute dei cittadini, dei loro spostamenti e incontri allo scopo di valutare il rischio individuale di contagio.

Non si sa ancora quale app verrà scelta fra le tante che stanno concorrendo per aggiudicarsi questo prezioso appalto. E se sarà una sola o se ce ne saranno varie (in quest'ultimo caso si spera con problemi di compatibilità fra di loro). Ma ad ogni modo le differenti candidate si assomigliano molto. Tutte hanno come scopo principale il monitoraggio degli "incontri pericolosi", ossia se si ha incontrato, anche solo camminando per strada, una persona che è positiva al virus, che lo può essere potenzialmente, o che la si scoprirà a breve positiva. Il sistema infatti funziona anche retrospettivamente, permettendo, dal momento che si scopre una nuova persona infetta, di risalire a tutti i suoi incontri nelle settimane precedenti.

Fondamentalmente le app utilizzano due modalità distinte per questo monitoraggio.

Alcune funzionano tramite GPS: in questo caso sono tracciati interamente gli spostamenti degli utenti e vengono analizzate le intersezioni dei percorsi.

Altre, invece, funzionano tramite bluetooth: sono qui studiate direttamente le interconnessioni fra due cellulari e non gli interi percorsi di quest'ultimi. Il monitoraggio degli incontri è la funzione principale di queste app, ma non è l'unica. Esse in genere effettuano anche un lavoro di raccolta dati sulla salute degli utenti spacciato come aiuto all'autodiagnosi. Quotidianamente l'utente deve rispondere a un questionario sul suo stato di salute, compreso di temperatura corporea. Si può ben im-



maginare il valore monetario di questa valanga di dati privati. Inoltre le app informano l'utente sulla presenza di luoghi rischiosi, in quanto troppo affollati, permettendo quindi di scegliere altri percorsi o altri orari.

Dulcis in fundo, le app svolgono anche un lavoro di propaganda delle informazioni ufficiali sul virus, discreditando parallelamente tutte le presunte fake news.

A breve sarà realtà per tutti. Sebbene i tempi si stiano allungando più del previsto. Probabilmente a livello statale ci sono ancora tante questioni tecniche e giuridiche da riuscire a bypassare, e ciò malgrado il garante della privacy abbia già steso il tappeto rosso a questa nuova forma di controllo tecnologico delle nostre vite.

Di fatto, però, aspettando lo Stato, le Regioni si muovono e in alcune (Lombardia, Lazio e Umbria in primis) esistono già delle app funzionanti. E iniziano anche a diffondersi delle sperimentazioni aziendali, è il caso di

alcune grosse industrie piemontesi che stanno utilizzato app del genere con i loro lavoratori.

Si porrà di sicuro la questione dell'obbligatorietà delle app. Ma d'altro canto la questione è marginale, in quanto la grande maggioranza della popolazione desidera avere un'app del genere. Per potersi sentire più sicuri e poi, dopo mesi di prigionia, queste app vengono dipinte come un nuovo ed intelligente strumento per riconquistare la libertà. Per i recalcitranti non c'è da illudersi, in un modo o nell'altro sarà obbligatorio per tutti.

O direttamente per legge (e dopo i decreti di questo mese, si sa che per legge possono anche decidere quante volte devi andare in bagno), oppure saranno indispensabili per poter uscire, muoversi e fare cose, o infine può darsi che saranno richieste per poter lavorare, quindi non imposte dallo Stato, ma da dei privati, ad ogni modo poco cambia.



C'era una volta un popolo che viveva in pace e armonia, il loro re era uno di quei sovrani mē troppo cattivi, mē troppo buoni. Un bel giorno arrivò, da non si sa dove, una brutta malattia molto contagiosa; ma non di quelle molto terribili che muori per forza... di quelle malattie si brutte, ma che probabilmente guarisci. Il re trovò di meglio che ordinare a tutti di stare rinchiusi in casa e non uscire mai se non per andare al mercato.

Comunque la malattia fece il suo corso in ogni caso, dentro e fuori dalle case finché si esaurì. La gente si abituò a questo strano e nuovo stile di vita, non con facilità ovviamente. Il re, dal canto suo, si accorse che era molto molto comodo fare il re in questo modo: non c'era più da mandare gendarmi a destra e a manca, i ladri di strada sparivano, insomma: controllare il popolo era magicamente diventato facilissimo. Dunque decise di mantenere queste leggi anche se l'urgenza della malattia passò e nell'indifferenza totale passarono i mesi, e poi gli anni... finché quel modo di vivere divenne la normalità e tutti si scordarono la libertà, gli abbracci, l'euforia, la gioia del gruppo, i bisbigli nell'orecchio, la fatica fisica, il sole in faccia, il sudore sulla pelle, il vento nei capelli, i bambini che scoppiano di salute correndo assieme nei parchi. Tutto ciò non esisteva più e basta. Un giorno, un po' più grigio degli altri giorni, una donna che abitava ai margini del bosco guardò fuori dalla finestra e vide una libellula che volava spavalda e baldanzosa davanti al suo naso. Divenne viola d'invidia. Improvvisamente provò un incontenibile desiderio di uscire di casa e così fece. Furtiva sgattaiolò nel bosco, si lasciò rapire dall'

incanto della natura e mi perse felice tra le frasche.
Trovò una casetta nascosta nell'edera, aprì la vecchia
porta di legno ed entrò. Che stupore! Che sorpresa!

Giaceva un giovane su un letto di terzotto rosso, un
bello addormentato nel bosco; come era prevedibile
la donna lo baciò, seguendo alla lettera il
copione della favola. Il ragazzo si svegliò dall'incan-
terismo e volle tornare subito al villaggio. Vide
che le strade erano deserte, le poche persone che
si incontravano si tenevano a distanza e senti
nell'aria un'atmosfera pesante e tetra, con lontana
dei suoi ricordi della vita che fu...

Iniziò a passare di casa in casa, per chiedere,
raccontare e a spolverare nelle menti delle persone
come era prima, cosa voleva dire vivere.

Questo gesto con straordinario innescò il primo
passo verso un cambiamento di pensiero, le menti
delle persone iniziarono a tornare in funzione e
si resero conto di come fossero loro i veri "addorwen-
tati". Iniziarono tutte e tutti ad uscire di casa
e a cercare di condurre la vita di prima.

La situazione diventò incontrollabile per il re a tal
punto che dovette sottostare al volere della GENTE!

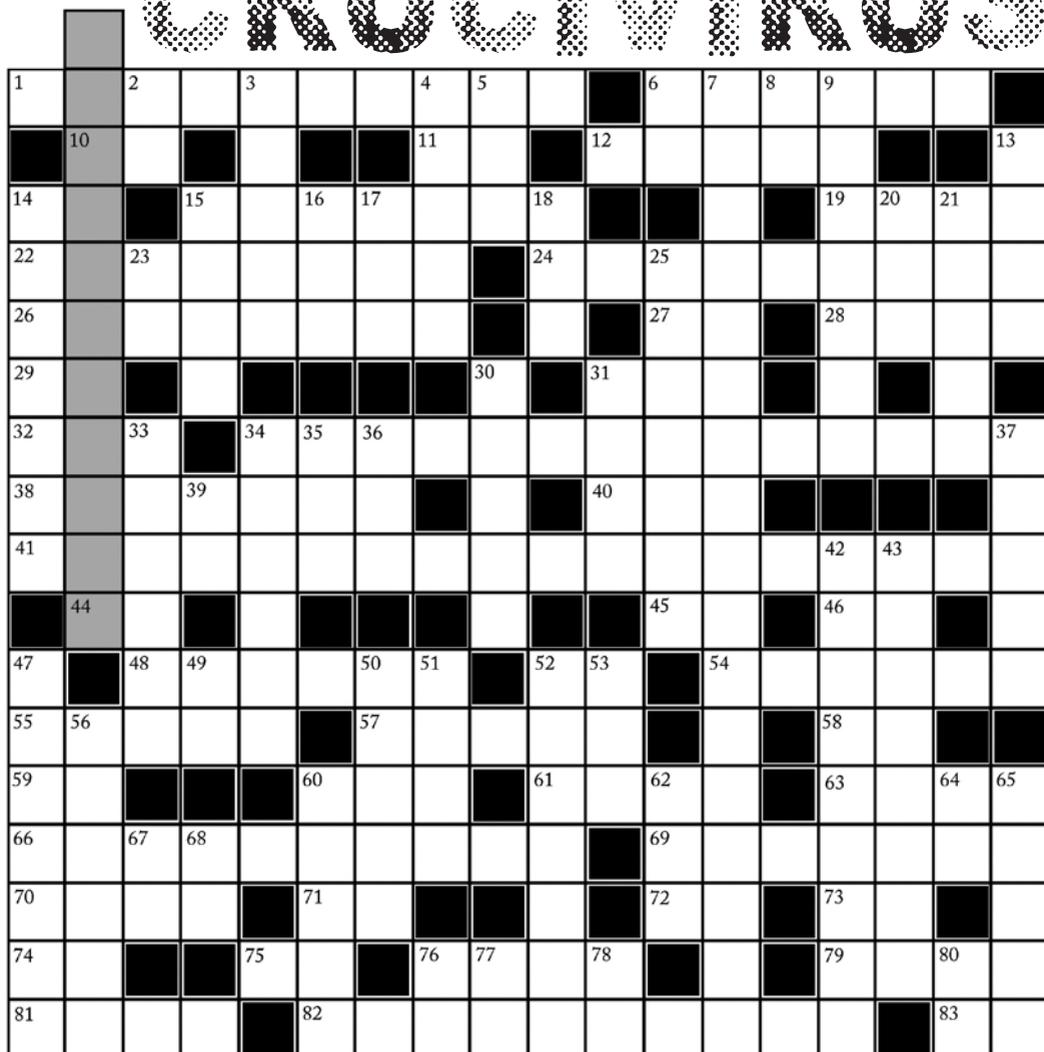


Completa il cruciverba, nella colonna in grigio apparirà *Sua Eminenza... Grigia*

ORIZZONTALI: 1. Sostengono di aggiornarci continuamente sul loro numero - 6. Non ti fa entrare al supermercato - 10. Rincoglionimento, inizio e fine - 11. Il corpo è mio e lo gestisco... - 12. Fa bene alla "salute collettiva", male al portafogli individuale - 14. Articolo determinativo per "stato di eccezione" - 15. Lo sono, in teoria, tutte le persone in Italia - 19. Pianta montana dalle proprietà espettoranti: sillaba iniziale e finale - 22. L'oppio dei popoli nel 2020 - 24. Non superano il metro di distanza, evidentemente... - 26. Essere unicellulare non troppo di moda - 27. Salute Totalitaria - 28. Lo si riversa contro chi passeggia per strada - 29. In servo ed evidenza - 31. Non ti fa più il caffè ma se vendeva le sigarette le vende ancora - 32. Stanno sempre là a smanacciare col DNA della gente, chissà cosa ci fanno poi... - 34. Ce l'ha portato l'emergenza - 38. Lo si fa quando si ha paura, o anche quando si ha la febbre - 40. Dopo il punto, il dominio che conta - 41. Tra un po' ce la chiedono anche per respirare - 44. Segnale di emergenza con 1/3 in meno - 45. Ospedale Giudiziario - 46. Militari & Polizia - 48. Ognuno dovrebbe essere libero di occuparsi della propria come meglio crede - 52. Fattore rilevabile dalle analisi del sangue - 54. Bisogna imparare a riconoscerlo, prima che sia troppo tardi - 55. Giornate in cui è particolarmente insopportabile stare chiusi in casa - 57. Stato emotivo che provoca disagio respiratorio - 58. La differenza che passa tra inspirare e spirare - 59. Una delle province italiane più colpite dall'inquinamento, e dal corona virus (sigla) - 60. Le dispari in penate - 61. Le macchine di un'emergenza passata - 63. Per poter lavorare al momento ne devi avere tantissimi - 66. Che riguarda l'aria - 69. Con tutta questa amuchina non ne resterà nemmeno uno! - 70. Verso di animale da fattoria portatore di un'altra febbre - 71. In inferno e in news - 72. Sistema Sanitario - 73. Provincia con epidemia leggera e accento pesante (sigla) - 74. Prima in Novartis e ultima in Bayer - 75. Tutti in piazza il 25 aprile? - 76. Con la scusa di salvarla te ne privano - 79. Gli ospedali ci sono andati... dentro - 81. "Amico mio, se non ci ribelliamo qui ci fottono, a me..." - 82. Delimitazione oraria delle restrizioni in tempo di guerra - 83. Sigla per l'intelligenza che comanda le nostre vite (no, non è quella individuale...).

VERTICALI: 2. Ciò che bisogna dire a queste misure restrittive - 3. Pare sia molto più importante di essere - 4. Troppo spesso lo si chiede allo Stato - 5. Tosse, senza se e senza ma - 6. Estinto - 7. Magari non causerà il covid, ma un sacco di altre brutte cose sì - 8. In byte e bit - 9. Spazi aperti fruibili liberamente (alè!) - 13. Eppure non siamo ancora morti, né tu... - 14. La "medicina" che manca - 15. Ci si acchiappano i tordi - 16. Una fra le migliaia di Autorità Scientifiche - 17. Formula di distanziamento interpersonale - 18. Dicono che questa pandemia sia arrivata da là - 20. Tre vitamine importanti per il sistema immunitario, in ordine alfabetico - 21. Chiusi in casa ciascuno ne prenderà un bel po' - 23. Le doppie in tutti e in matti - 25. ...buonsenso e tanta ubbidienza/ eviterai il virus ma perderai l'esistenza - 30. Coronavirus, per gli amici - 31. Non inquina ma non può circolare - 33. TUTI ZITI! Lasciamo parlare le cifre: quattroso + troso fa... - 34. Comune friulano noto, oltre che per il coronavirus, come "il giardino della Serenissima" - 35. Altra cifra a caso - 36. A forza di star chiusi manca (poetico) - 37. Il mondo dopo l'estinzione dell'essere umano - 39. Il momento di uscire - 42. Determinava l'emergenza precedente - 43. Anche se quella consentita è una sola, qui al plurale - 47. Sistema d'indagine medica molto in voga - 49. Azienda Sanitaria (azienda, mi raccomando) - 50. Lo sono le limitazioni che ci stanno imponendo - 51. Ce ne sono di superiori e di istituzionali - 52. Quando i problemi attuali lo saranno ne inventeranno degli altri - 53. Noto computer di bordo al cinema, casa farmaceutica olandese nella realtà - 56. Quando la pandemia? Quando lo stato di polizia? - 60. Panico senza fine - 62. Depositari mondiali del sapere consentito sulla salute (sigla) - 64. Iniziali di Bertolaso, l'evergreen... - 65. Se ti si intoppa, altro che coronavirus! - 67. In pensare e menzogne - 68. Il regno il cui primo ministro è positivo al covid (e vai!) (sigla) - 76. Persone molto importanti ma senza centro - 77. Radiazioni infrarosse (sigla, inglese) - 78. Dispositivo grazie a cui sei riconoscibile nelle foto (sigla) - 80. A trovare i tuoi amici non ci puoi andare, che stiano là o...

CRUCIVIRUS



Soluzione giochi del numero precedente.

Rebus: **T**errori **st A**elo **S**tattoo: terrorista è lo statto.

Griglia: la parola VIRUS compare... 40 volte naturalmente.



Come una libellula che volando si posa di qua e di là, questi fogli viaggeranno di mano in mano in percorsi tortuosi e imprevedibili, diverranno approdo per sguardi critici e punto d'incontro per pensieri complici e ribelli.

Per contributi, domande, idee, proposte, insulti, farci sapere cosa pensate, restare in contatto e avere i prossimi numeri della Ribellula scriveteci a: laribellula@anche.no

Il **25 Aprile** - *festa della liberazione* secondo il calendario - è un giorno in cui si celebra e si ripete un **NO** al fascismo, si ricorda l'importanza del liberarsi da ogni fascismo.

A 75 anni dalla fine della dittatura e del fascismo storico, ci sono infatti sempre diverse forme di oppressione, manifestazioni di quello che Umberto Eco chiamava l'Ur-fascismo, declinato secondo i tempi che cambiano.

Il senso della giornata del 25 Aprile non può essere allora la semplice rievocazione di una passata liberazione: occorre rivendicare la propria libertà.

E il modo migliore di rivendicarla è praticarla.

Cosa fai allora questo 25 Aprile?

Io credo che uscirò di casa. Andrò a camminare per i boschi, sugli stessi sentieri dove i partigiani vivevano la propria vita libera in tempi in cui, proprio come oggi, le strade di città non lo permettevano. Incontrerò persone con cui passeggiare insieme, parlare di persona, scambiarsi idee, confrontare opinioni, sviluppare riflessioni.

Io mi assumerò le mie responsabilità, come quella di decidere come vivere in un modo che reputo giusto e sano, perché libertà è innanzitutto non delegare simili scelte.

Tu resti a casa?