

**Roberta Rio**

*Estratto dal libro*  
**COVID-19**  
*Nemico o alleato?*



*United to Earth*

*Informazioni bibliografiche della Biblioteca Nazionale Tedesca (DNB). La Biblioteca Nazionale Tedesca ha inserito quest'opera nella bibliografia nazionale tedesca. Dettagliate informazioni bibliografiche sono disponibili sul sito: <http://dnb.d-nb.de>*

Estratto dal libro **COVID-19** *Nemico o alleato?*

Copyright © 2020 Roberta Rio. Tutti i diritti riservati.

Copertina:

Idea - Matteo Petrani & Roberta Rio

Realizzazione grafica - Matteo Petrani

Foto by CDC on Unsplash

Prima Edizione: marzo 2020

*Al di fuori di un uso leale e previa citazione della fonte, nessuna parte di questo libro può essere riprodotta, archiviata o trasmessa in alcun modo senza il permesso scritto degli autori.*

*“Gli Stati Membri assicurano che un uso leale di un lavoro protetto, includendo in tale uso anche la riproduzione di copie cartacee o audio o attraverso altri mezzi, per scopi come la critica, il commento, il riporto di notizie, l’insegnamento (incluse copie multiple per l’uso in classe), lo studio o la ricerca, non costituisce infrazione secondo la legge.”*

*USA - Copyright Act 1976 (Titolo 17, § 107)*

*A causa della natura variabile di Internet, tutti gli indirizzi web o i links contenuti in questo libro possono essere stati modificati dopo la sua pubblicazione.*

*Estratto dal libro*  
*COVID-19*  
*Nemico o alleato?*

©2020, *Dr. Roberta Rio*  
*pubblicato a marzo 2020*



*Questo estratto vuole essere uno strumento di ordine divulgativo che non si sostituisce all'attenta lettura integrale del libro "COVID-19. Nemico o alleato?", nel quale sono presenti imprescindibili indicazioni complementari.*

*Le indicazioni qui contenute hanno carattere puramente informativo e non si sostituiscono al parere del medico.*

Dr. Roberta Rio  
Dottore in Storia



## *Premessa*

Febbraio 2020. Sono giorni di fuoco questi nel mondo. Giorni in cui sono state messe in atto misure straordinarie contro la diffusione del Coronavirus (COVID-19 o SARS-CoV-2). Aree focolaio presidiate da agenti e militari. Divieto di entrare e uscire da queste zone. Chiusi i negozi, le scuole, i musei. Limitazione per la circolazione di merci e persone. Annullato il Carnevale a Venezia. Supermercati svuotati da acquisti smisurati dettati dalla paura, come se fossimo in guerra.

E a ciò si aggiunga la caccia all'untore: chi è il paziente 0 che ha portato il virus fuori dalla Cina?

C'è un'esplosione di notizie, a volte contrastanti. Di fatto non si parla d'altro.

Come durante i mondiali di calcio tutti si atteggiano da commissari tecnici, così, da quando sta dilagando il virus, sono tutti diventati epidemiologi.

È proprio questo, allora, uno di quei momenti in cui si rende imperativo distinguere i “dottori” dai “medici”.

Io non sono un medico. Da me non riceverete informazioni mediche sul virus.

Sono un dottore, Dottore in Storia. Il mio compito è quello di fornirvi dei dati attraverso i quali potrete decidere liberamente di leggere la situazione odierna in maniera costruttiva o attraverso gli occhi della paura.

Roberta Rio

Dicembre 2019 – Il Coronavirus (COVID-19) fa la sua comparsa a Wuhan, metropoli da 11 milioni di abitanti, capoluogo della provincia di Hubei, dando il via a quella che nel giro di poche settimane è diventata un’ “epidemia“ in grado di varcare i confini nazionali.

Il 24 gennaio vengono accertati i primi casi in Europa: in Francia, a Bordeaux e a Parigi, tre persone risultano contagiate dal Coronavirus.

Nuovi casi di contagio al di fuori della Cina si registrano a Hong Kong, Macao, Malesia, Singapore, Taiwan, Vietnam e Nepal.

Nel frattempo la città di Wuhan viene isolata: nessuno può lasciare la metropoli e il traffico di treni e aerei in uscita, bus, metropolitane, traghetti e trasporto interurbano viene temporaneamente bloccato.

Il 30 gennaio l’Oms dichiara il Coronavirus un’ “emergenza sanitaria globale”.

Dalla scoperta dei primi casi fuori dalla Cina, alle restrizioni governative per circoscrivere i primi micro-focolai intercorrono pochissime ore. Ore in cui si diffonde la paura e i classici “sciacalli” si organizzano per sfruttare la situazione a proprio vantaggio: vendita di mascherine a peso d’oro, test porta a porta etc.

Si fanno avanti le false notizie e le prime ipotesi di complotto. Che siano proprio veri i dati che la Cina rende noti? Un virus scappato fuori erroneamente da un laboratorio

dove si fanno esperimenti per guerre batteriologiche? Non è possibile che sia così innocuo se la Cina reagisce con queste misure di sicurezza nonostante il numero di morti non sia ancora così significativo!

L'opinione pubblica si divide tra gli allarmisti che annunciano che “moriremo tutti, sarà la peste del 2020, è l'anno bisestile” e coloro che alla luce dei dati si sentono di rassicurare le persone e vengono attaccati proprio per il loro ottimismo!

Lascio ad altri studiosi e colleghi la ricerca delle tracce del virus sui testi di Nostradamus o su altri, come quelli di Astérix e Obélix. Sì, avete letto bene. Infatti nell'edizione francese e inglese di *Astérix et la Transitalique* (“Asterix e la corsa d'Italia”, 2017), i due eroi si recano in Italia per contrastare un nemico mascherato, chiamato Coronavirus.

E che dire poi del romanzo di fantascienza *The Eyes of Darkness*, pubblicato nel 1981. In esso lo scrittore americano Dean Ray Koontz racconta che nel lontano 2020 un virus potentissimo sfuggito dai laboratori di Wuhan, in Cina, avrebbe fatto milioni di morti.

Queste e altre informazioni ci aiutano a uscire dalla paura?

No.

Ci aiutano ad affrontare questa situazione in maniera costruttiva, nel pieno delle nostre forze?

No.

Non mi occupo di profezie e di ipotesi di complotto internazionale. Sono una storica e come tale il mio compito è quello di sostenere la vita.

## *Nemico o alleato?*

La storia ci mostra tutta una serie di pandemie virali delle quali, forse, dobbiamo ancora comprendere pienamente il senso.

Pensate alla cosiddetta “peste nera” a causa della quale morirono circa 20 milioni di persone<sup>1</sup> o all'*influenza spagnola*, che fra il 1918 e il 1920, provocò la morte del 3-5% della popolazione mondiale dell'epoca<sup>2</sup>.

E poi la SARS che, tra il 2002 e il 2003, con il suo 10% di letalità causò 813 decessi<sup>3</sup>. E la MERS, che, tra il 2013 e il 2019, ne ha causati 858 (letalità 30%)<sup>4</sup>.

Che cosa ci stanno dicendo questi eventi sempre più ravvicinati?

Le informazioni a mio avviso sono molteplici: il manifestarsi della malattia va sempre visto in un'ottica sistemica.

---

<sup>1</sup> Ujvari, S. C., *Storia delle epidemie*, Bologna, Odoja, 2002, p. 70

<sup>2</sup> *Historical Estimates of World Population, su census.gov. URL consultato il 29 marzo 2013 (archiviato dall'url originale il 9 luglio 2012)*

<sup>3</sup> [www.corriere.it/salute/malattie\\_infettive/20\\_gennaio\\_20/sars-che-fine-ha-fatto-2003-fece-oltre-800-vittime-3019d5b2-3ba7-11ea-b696-dcf03dd8fb7e.shtml](http://www.corriere.it/salute/malattie_infettive/20_gennaio_20/sars-che-fine-ha-fatto-2003-fece-oltre-800-vittime-3019d5b2-3ba7-11ea-b696-dcf03dd8fb7e.shtml)

<sup>4</sup> <https://tg.la7.it/cronaca/dalla-spagnola-al-nuovo-coronavirus-le-influenze-che-hanno-fatto-tremare-il-mondo-04-02-2020-146819>

Uno dei fattori che, però, secondo me va indagato ancora più in profondità attraverso studi incrociati, storici ed epidemiologici, è quello alimentare, ovvero come l'introduzione, il consumo e l'abuso di certi alimenti non riconosciuti e tollerati dal sistema immunitario delle popolazioni autoctone abbia provocato e stia provocando un indebolimento delle nostre difese immunitarie naturali.

Se il nostro sistema immunitario è impegnato in una lotta quotidiana contro molecole provenienti da cibi che non tollera, non ha le risorse necessarie per contrastare gli attacchi dai virus esterni.

Provate a immaginare cosa possa aver provocato (e provochi tutt'ora!) l'inserimento delle patate, dei legumi, dei pomodori, del caffè, del cacao nei corpi delle popolazioni europee.

E questi sono prodotti naturali!

Le cose si complicano ancora di più se pensiamo a tutti gli additivi – legali e illegali –, di cui l'industria alimentare fa uso, per produrre i cibi confezionati, ampiamente consumati dalla popolazione mondiale: edulcoranti, aromatizzanti, conservanti, maltodestrine, addensanti, etc. Tutto questo manda il nostro sistema immunitario in tilt. Lo stesso zucchero, di cui stiamo abusando, è una “scoperta” recente per il nostro corpo.

Il virus, per potersi replicare, deve mettersi nella condizione di trascrivere le proteine che gli servono per fare il capsido. Ma se noi abbiamo un sistema immunitario forte, che non teniamo impegnato nella lotta quotidiana contro il cibo che ingeriamo e che il nostro DNA non riconosce, il virus non riesce a formare il capsido e non può proliferare.

Quindi la soluzione è semplice: **rinforzare il sistema immunitario**. Come<sup>5</sup>?

- ✓ Il nostro sistema immunitario risiede nel primo tratto dell'intestino.
- ✓ La flora batterica intestinale riesce a neutralizzare i virus in condizioni di *eubiosi*, ovvero di equilibrio.
- ✓ Per ripristinare l'equilibrio batterico intestinale è fondamentale ridurre moltissimo glutine e caseina (eliminarli inizialmente perché viviamo tutti in condizioni di *disbiosi*).
- ✓ La verdura cruda e fresca e gli estratti di verdura sono necessari per aiutare la risposta immunitaria.
- ✓ Meglio assumere la vitamina C dal limone e non dalle arance, anche se i nostri veri fornitori di vitamina C in inverno sono le bacche di rosa canina, le verze, i broccoli, le crucifere in generale (cavolfiore, cavolo nero, cavolo cappuccio, broccoli, cavoletti di Bruxelles, etc. – da intendersi crudi, perché la vitamina C si disperde con il calore).
- ✓ Il grano saraceno apporta molecole attive nella risposta al virus.
- ✓ Usare antipiretici solo se la febbre supera i 38,5 gradi e in caso di convulsioni. La febbre è uno dei pilastri del nostro sistema immunitario. Non va repressa, ma modulata, riconoscendo in lei qualcosa che sta aiutando il nostro organismo.
- ✓ In caso di necessità chiedete un consulto ai medici e non ai dottori.
- ✓ Assumere cibi nel rispetto del vostro gruppo sanguigno. Affronto dettagliatamente questo aspetto

---

<sup>5</sup> Sintesi e tabella a pagina seguente redatte da Roberto Andrioli e dalla dott.ssa Cristina Coccia

nel libro *Ricomincio da Zero. Il segreto per andare avanti è iniziare.*<sup>6</sup>

| <b>ALIMENTAZIONE PER IL SISTEMA IMMUNITARIO</b>   |  |
|---|--|
| LE INDICAZIONI QUI DI SEGUITO RIPORTATE SONO DI CARATTERE GENERALE. LA COMPATIBILITA' CON I SINGOLI ALIMENTI VA SEMPRE TESTATA INDIVIDUALMENTE. |  |
| <b>GIOVANO AL SISTEMA IMMUNITARIO</b>   | <b>NEUTRI DA USARE CON CAUTELE</b>   |
| <b>PESCI</b> soprattutto pesci ossei, meno i molluschi e i crostacei. Evitare i pesci fritti, impanati e troppo cotti.                          | <b>LEGUMI:</b> piselli, fave, ceci, lenticchie, fagioli, soia.                                   |
| <b>CARNI</b> escluso maiale e salumi. Evitare le carni fritte, impanate e troppo cotte.   | <b>SEMI DI "FRUTTA" SECCA A GUSCIO:</b> mandorle, nocciole, noci, pinoli, castagne. Dosi minime. |
| <b>UOVA</b> non fritte o troppo cotte   | <b>PSEUDOCEREALI:</b> quinoa, grano saraceno, amaranto.  |
| <b>VERDURE e ORTAGGI</b> di stagione, escluse patate, melanzane, peperoni, pomodori e solanacee   | <b>MIGLIO e RISO</b><br><b>VINO</b> senza solfiti aggiunti                                       |

---

<sup>6</sup> Edizione a colori

<https://www.amazon.it/dp/B0851M1Q7V>

Edizione in bianco e nero

<https://www.amazon.it/dp/B085K5V1HW>

Ebook

<https://www.amazon.it/dp/B084ZVBQBJ>

**PENALIZZANO IL SISTEMA IMMUNITARIO** quindi sono da evitare

**TUTTI I CIBI DOLCI, FRUTTA FRESCA, FRUTTA ESSICATA, SUCCHI, MARMELLATE, MIELE, FRUTTOSIO.**

**CEREALI CON IL GLUTINE** e derivati: FRUMENTO, FARRO, KAMUT, ORZO, SEGALE, MAIS E AVENA (farine, pane, pasta, pizza, crackers, fette biscottate, prodotti da forno).

**LATTE** da animali di ogni tipo e derivati: formaggi, latticini, yogurt, creme, panna, burro, ricotte, gelati.

**CARNE DI MAIALE**, insaccati e salumi di ogni tipo.

**PATATE E SOLANACEE**: peperoni, melanzane, pomodori, ecc.

**TUTTE LE SOSTANZE SINTETICHE, ARTIFICIALI, INDUSTRIALI.**

**CACAO e CIOCCOLATO.**

**CAFFÈ, TÈ, BIRRA, ALCOLICI, BIBITE.**

Purtroppo il tamtam mediatico e la scarsa informazione stanno diffondendo la paura, ovvero un meccanismo che determina l'attivazione dell'asse epifisi-ipofisi, tiroide e ghiandole surrenali.

L'iperattivazione delle surrenali porta al conseguente aumento di produzione di adrenalina e di cortisolo. Queste due molecole sono note perché creano un abbassamento delle difese immunitarie. Quindi, già il fatto di vivere in tensione, ci fa entrare in uno stato di immunodepressione.

Significa che, oltre ad alimentarci correttamente, è importante "adottare uno stile di vita normale e stare tranquilli. Non vivere con l'ansia e sapere che se per caso

Roberta Rio

vieni colpito dal Coronavirus, ci sarà qualcuno che si prenderà cura di te”<sup>7</sup>.

---

<sup>7</sup> Sono le parole del prof. Matteo Bassetti, Direttore della clinica di malattie infettive dell’ospedale San Martino di Genova e Presidente della Sita (Società Italiana di Terapia Anti-infettiva) a Teleradiopace il 26.02.2020

## ***Cambio di prospettiva***

Possiamo aspettare la pozione magica. Aspettare che un vaccino miracoloso ci salvi da questo e da tutti gli altri mali. Sarebbe come aspettare la famosa “macchina” che ci salverà dal problema climatico.

Con questo atteggiamento non arriveremo a nulla e, anzi, ancora una volta, perderemmo un’occasione.

La “pozione magica” è dentro di noi. È nel nostro atteggiamento mentale. È nel nostro sistema immunitario, perché con questi due strumenti potentissimi (risorse che abbiamo già in noi senza dover svaligiare negozi e farmacie!) rendiamo la vita difficile a qualsiasi virus.

Con questo libro desidero invitare tutti noi a restare calmi, a rinforzare il nostro sistema immunitario e a cogliere l’opportunità che il Coronavirus sta portando con sé.

*Hendoku-iyaku* è un’espressione della lingua giapponese che significa “trasformare il veleno in medicina”. È un concetto della tradizione buddista che si riferisce al processo di trasformazione delle illusioni in Illuminazione.

Esso inizia quando affrontiamo una difficile esperienza, decidendo di vederla come un’opportunità per riflettere su noi stessi, per sviluppare consapevolezza, coraggio e Amore.

Inizia nel momento in cui siamo in grado di riconoscere in una difficoltà un’opportunità di crescita.

E di solito siamo in grado di fare ciò quando rallentiamo, quando ritorniamo a noi stessi, quando usciamo dalla paura ed entriamo in uno stato di Amore puro.

In questa condizione, la lettura dei fatti e delle cose che ci accadono assume connotazioni molto più interessanti.

Guardiamo allora il “caso Coronavirus” da questa prospettiva.

La diffusione del Covid-19 raggiunge il suo apice durante la Quaresima, che quest’anno possiamo dire sia pure iniziata prima, visto l’annullamento dei festeggiamenti del Carnevale di Venezia.

Vi ricordo che la parola “Carnevale” deriva dal latino “carnem levare”, ovvero strappare la carne, e si riferisce agli eccessi alimentari che questo periodo dell’anno porta con sé.

Ed ecco che il virus dilaga, così come il pullulare delle influenze subito dopo le feste di Natale: un altro periodo dell’anno in cui a tavola proprio non ci risparmiamo.

Il mese di febbraio deve il suo nome al verbo latino *februare* che significa “purificare” o “porre rimedio agli errori”. Nel vecchio calendario giapponese, questo mese è chiamato *Kisaragi* che letteralmente significa “il mese del cambio delle vesti”. In finlandese, è chiamato *helmikuu*, “mese della perla”. Quindi disintossicarsi (la purificazione), trasformarsi (il cambio delle vesti), un tesoro nascosto che diventa manifesto (la perla).

Nella tradizione cattolica, la Quaresima ha inizio quaranta giorni prima della prima luna di primavera ovvero, quasi sempre, a febbraio.

I pilastri della Quaresima per i cattolici sono il digiuno, la preghiera e l’elemosina.

Vediamo se questi tre aspetti possono avere un senso anche per i non cattolici.

Il digiuno. In questo periodo dell'anno, le prescrizioni religiose quaresimali prevedono il digiuno o comunque un regime alimentare ipocalorico, che non preveda carni di maiale e carni, in genere, almeno un giorno alla settimana: il venerdì. Si chiede di fare i cosiddetti “fioretti” ovvero di rinunciare a delle cose alle quali, in realtà, sarebbe bene rinunciassimo sempre come i dolci, le bevande alcoliche, il fumare.

Le prescrizioni date dai medici per rinforzare il sistema immunitario di fronte al Coronavirus non vi sembrano molto simili a quelle religiose?

Seguire una dieta bilanciata, ipocalorica, antinfiammatoria e rispettosa della nostra programmazione genetica è la miglior prevenzione al virus, perché esso, per attecchire, ha bisogno di un terreno che gli sia favorevole, come per esempio uno stato infiammatorio.

Una digestione difficile e lunga compromette il sistema immunitario e tiene impegnati gli organi emuntori (ovvero quelli deputati all'eliminazione delle tossine come il fegato, la pelle, i reni, i polmoni, l'intestino), che invece devono avere tutte le risorse a disposizione per contrastare eventuali virus e batteri.

La preghiera. La Quaresima è per i cattolici un periodo di riflessione in preparazione alla “rinascita” della Pasqua. Le restrizioni territoriali per prevenire il dilagare del Coronavirus sembra ci aiutino proprio a rallentare, a muoverci di meno e in questo senso a investire il tempo per ritornare a noi stessi, a rivedere le nostre scelte, le priorità e i valori sui quali poggia la nostra vita. Prenderci cura di noi

stessi e degli altri è un'opportunità importante, che, in un certo senso, può essere considerata una forma di preghiera.

L'elemosina. L'elemosina non si fa solo con il denaro. È un dono di noi stessi agli altri, senza secondi fini. Un atto di amore. La paura per il virus sta diffondendo la paura verso gli altri. Ma se noi usciamo dalla paura, ci rendiamo subito conto che ci viene richiesto esattamente l'opposto ovvero un maggiore avvicinamento agli altri. Quindi non discriminiamo le etnie per colpa del Coronavirus. Il Coronavirus passa. Le discriminazioni restano.

Il Covid-19 è un messaggero, che ci aiuta a migliorare la rotta in vista della "Pasqua" ovvero la rinascita, la trasformazione avvenuta.

Per cui piangiamo le vittime che sta facendo, ma allo stesso tempo onoriamo il loro sacrificio mettendo a frutto ciò che il virus ci sta insegnando, prima che le Leggi della Natura rincarino le dosi.

Rinforziamo il nostro sistema immunitario, correggendo gli errori causati dalla moderna industria alimentare.

**Non aspettiamo domani!**

Restare in salute è una questione di responsabilità. Non viviamo da soli su questo Pianeta, ma in un consesso, un consesso familiare, per cui la nostra salute non appartiene solo a noi stessi, ma anche ai nostri compagni di viaggio. Appartiene anche alla nostra Nazione, perché i malati gravano pesantemente su tutta la collettività.

Abbiamo quindi il dovere di nutrirci secondo natura e nel rispetto della nostra natura, ovvero nel rispetto della nostra programmazione individuale, non solo per restare in salute, ma anche per un altro motivo fondamentale.

Non è possibile scindere il nutrimento dall'efficienza intellettuale e mentale: siamo un tutt'uno, un'unità meravigliosa e complessa di corpo, mente e anima.

Se nutriamo in modo inadeguato il corpo, anche la mente e l'anima si ammalano o vacilleranno, impedendoci di esplorare e di sviluppare quel meraviglioso potenziale che è racchiuso in ognuno di noi.

Abbiamo quindi la responsabilità di tenere in salute l'asse intestino-cervello e riusciremo completamente in questo intento solo se non alimenteremo la paura, che come abbiamo visto indebolisce il sistema immunitario perché provoca la sovrapproduzione di alcuni ormoni dello stress come l'adrenalina, la noradrenalina, il cortisolo, etc.

Possiamo uscire dalla paura solo se ritorniamo a noi stessi e ci rendiamo conto che un potere infinito dimora in noi. E che questo potere parte dai nostri pensieri con i quali possiamo agire in maniera determinante sulla materia e sulle cose che accadono.

Il nostro eloquio – ovvero la parola espressa – e i nostri pensieri sono in grado di modificare radicalmente il mondo che ci circonda.

Ma l'asse intestino-cervello non è l'unico che dobbiamo curare. Esiste un altro asse, quello cuore-cervello, da cui viene distillata una sostanza, che è l'unica risorsa salvifica che ci permette di andare in mezzo alla peste, in mezzo ai lebbrosi o in mezzo al Coronavirus e di restare immuni. Questa sostanza è il più potente vaccino che abbiamo nei confronti del male.

Roberta Rio

Questa sostanza è l'Amore  
e  
l'Amore vince su tutto.

## ***Conclusioni***

Anche questa epidemia finirà.

Finirà come sono finite tutte le altre epidemie del passato.

Come finirà?

Le epidemie hanno avuto spesso la capacità di cambiare il modo di pensare delle persone e di aprire le porte a un mondo nuovo.

Lo farà anche questa? E se sì, come?

Possiamo provare a immaginarlo, con ottimismo perché non c'è nessun motivo per non essere ottimisti. Proviamoci allora insieme.

Intanto questa epidemia finirà meglio delle altre perché oggi possiamo contare su una *scienza medica* basata su conoscenze più approfondite.

Nel passato l'Umanità ha dovuto affrontare le malattie infettive senza avere nemmeno idea dell'esistenza dei microbi.

Stiamo però anche scoprendo che sappiamo troppo poco. Che la scienza è limitata. Che dobbiamo integrare una prospettiva più ampia per comprendere il funzionamento della materia<sup>8</sup>.

---

<sup>8</sup> Si veda il libro R. Rio, *La Fisica del Terzo Millennio. Scienza e Spiritualità di nuovo unite*. Bantz Verlag 2017

Nel passato ci siamo confrontati con altri Coronavirus pericolosi come, per esempio, quello della Sars.

Forse se allora avessimo investito di più nella ricerca e avessimo indagato maggiormente su questo tipo di agenti infettivi oggi saremo stati colti meno impreparati.

Quello di non perdere tempo, quindi, è un'importante lezione che questa epidemia ci sta dando.

Tuttavia proprio l'emergenza che stiamo vivendo ha già dato una forte spinta alla ricerca scientifica. Pensiamo ai vaccini. Si stanno cercando vie innovative. Si stanno provando vie rivoluzionarie per mettere a punto dei vaccini basati per esempio sull'ingegneria genetica.

Queste conoscenze una volta acquisite ci accompagneranno in futuro, aiutandoci ad affrontare ulteriori emergenze.

Ma forse ci resterà anche qualcosa di più.

Tutti noi abbiamo dovuto stravolgere la nostra vita privata e lavorativa nel corso di questa emergenza.

Molti hanno iniziato a lavorare in remoto da casa (il così detto Smart Working). Certo per qualcuno non è sempre facile, perché in questo momento anche i bambini sono a casa da scuola. Ma in futuro questo metodo potrebbe diventare la norma.

Allora se ci muoveremo di meno, inquineremo di meno, risparmieremo tempo, acquisiremo una nuova libertà di organizzare la nostra vita lavorativa e il nostro tempo.

Questo richiederà anche un cambio di mentalità. Tanti sono abituati a spostarsi per andare al lavoro. In questi giorni

stiamo scoprendo, però, di essere pronti anche per questo cambiamento.

Ma la cosa ancora più importante che questa epidemia ci sta facendo capire è che dobbiamo essere uniti. In un mondo globalizzato dobbiamo affrontare i problemi tutti insieme, perché si tratta di problemi globali che riguardano tutti noi, non solo i Cinesi, gli Italiani o altri popoli presi singolarmente, ma l'Umanità nel suo insieme.

Questo è il grande insegnamento che il COVID-19 ci sta regalando.

Facciamo allora adesso tutti insieme questo salto. Non aspettiamo oltre!

Superiamo la percezione limitata di un "io" singolo, diviso e isolato e fondiamoci insieme nella consapevolezza di un "noi indivisibile".

Roberta Rio

E la gente rimase a casa  
E lesse libri e ascoltò  
E si riposò e fece esercizi  
E fece arte e giocò  
E imparò nuovi modi di essere  
E ascoltò più in profondità  
E si fermò.

Qualcuno meditava  
Qualcuno pregava  
Qualcuno ballava  
Qualcuno incontrò la propria ombra.  
E la gente cominciò a pensare  
in modo differente  
e guarì.

E nell'assenza di persone che vivevano  
in modi ignoranti,  
pericolosi,  
senza senso e senza cuore,  
anche la Terra incominciò a guarire.

E quando il pericolo finì,  
si incontrarono tutti insieme,  
si addolorarono per i propri morti  
e fecero nuove scelte  
e sognarono nuove visioni  
e crearono nuovi modi di vivere.

E la Terra guarì completamente  
così come loro erano guariti.<sup>9</sup>

---

<sup>9</sup> Le fonti non sono univoche in quanto all'attribuzione di questa poesia: alcune fonti dicono che è stata scritta dalla giornalista italiana Irene Vella, altre da Kitty O'Meara.

Roberta Rio

## ***Per riflettere***

### ***Il salto epocale evolutivo di coscienza partirà dall'Italia. Il passaggio dimensionale<sup>10</sup>***

Quello che sta accadendo in questi giorni in Italia è un processo che sarebbe dovuto accadere in molti anni e invece sta accadendo tutto ora.

L'Umanità ha bisogno di una scossa. Deve destrutturare nel minor tempo possibile i propri vecchi schemi culturali. Ha bisogno di quello che Gurdjieff definiva "shock addizionale". È necessario che l'uomo esca rapidamente dalla propria zona di confort, che si risvegli, che compia un salto evolutivo significativo.

L'Italia è un luogo di fondamentale importanza sulla Terra. Nonostante tutti i suoi aspetti discutibili, in Italia, rispetto alle altre parti del mondo, vi è una maggior concentrazione di persone pronte al salto evolutivo. L'Italia, come luogo geografico, può già energeticamente sostenere il cambio dimensionale.

Il passaggio dimensionale deve essere realizzato in massa; non può essere compiuto da due o tre individui alla volta e, per quanto non possa essere compiuto dall'intera Umanità contemporaneamente, è necessario che esista un numero notevole di persone già allineate.

---

<sup>10</sup> Questo testo mi è stato inviato. Lo condivido e lo sostengo.

In questo momento di emergenza e in questo luogo geografico le persone stanno abbandonando le proprie abitudini, le loro certezze, il loro modo di pensare. Sono costrette dalle circostanze a procedere a una significativa riorganizzazione della propria vita.

All'apparenza sembra che questa nuova struttura di vita conduca alla divisione, alla separazione, all'isolamento ma questo è vero per chi considera le cose solo dal punto di vista materiale.

Gli uomini sono obbligati a relazionarsi in modo diverso, a comunicare tra loro su un piano diverso. La situazione generata dal virus rappresenta simbolicamente la possibilità di potersi incontrare su di un piano che non sia necessariamente fisico. La possibilità di incontro esiste nell'etere grazie alla tecnologia. La materia e la fisicità non sono più necessarie per incontrarsi.

Questa situazione suggerisce all'Umanità che la materia nel suo aspetto tangibile, può essere superata.

Nel processo evolutivo il corpo fisico è necessario. Necessaria è stata per ogni uomo sulla Terra la propria incarnazione, tuttavia gli esseri umani si sono bloccati alla considerazione della propria fisicità. Ora è il momento di andare oltre. Il virus attacca il corpo, ma costringe a concepire nuovi modelli di vita e una versione smaterializzata del mondo.

L'Italia è ora l'epicentro di questo cambio di paradigma, ma piano piano tutto ciò si estenderà all'intero Pianeta.

Dicono che questa situazione è nata per abbassare le vibrazioni mediante la paura. Ma non è così.

In realtà alle persone è come se fosse stata attaccata una corrente elettrica, si ha paura ma si reagisce alla paura e proprio in questa reazione sta il prodursi di un'energia superiore. Questo tipo di paura non paralizza, ma spinge a trovare soluzioni e a cambiare i paradigmi di pensiero.

In questo modo grandi fasce di popolazione possono essere risvegliate sempre più velocemente.

Molti stanno perdendo la vita e tornando a Casa, ma questo è nell'ordine delle cose. Tutto ciò che non serve al Piano Divino scompare.

Si tratta di un addestramento di massa che prelude a un epocale salto evolutivo.

Questo forzato cambio di paradigma condurrà al crollo e alla sparizione di tutto ciò che non serve più: le istituzioni politiche, economiche, religiose.

Pensate che la scuola è stata la prima istituzione a essere paralizzata e questo non può che significare che il sistema scolastico, così com'è oggi, non serve più a nulla.

Coloro che ce la faranno, porteranno con sé una nuova visione del mondo e avranno sperimentato possibilità che non credevano potessero mai realizzarsi.

Ci troviamo ora in un corpo umano per servire l'Umanità. Il nostro compito, in questo momento, è quello di fluire, senza opporre nessuna resistenza. Vivere tutto ciò come una benedizione.

All'Umanità sta per essere fornita un'occasione imperdibile di libertà e di affrancamento dai vecchi schemi di pensiero: un nuovo paradigma esistenziale per l'Umanità nuova che sta nascendo.

Roberta Rio

## *L'autrice*

Roberta Rio è una storica e danzatrice austriaca di origini italiane. Dottore in Storia, Diploma in Paleografia, Archivistica e Diplomatica, membro della Federazione degli Storici della Germania.

CEO dell'Azienda United to – Germany GmbH, dedicata allo sviluppo di nuove tecnologie per l'ambiente.

Consulente aziendale nel settore sostenibilità e ambiente.

*Visiting Professor* presso svariate università (Berlino, Vienna, Klagenfurt, Linz, Innsbruck, Glasgow, Atene, Oldenburg, Milano, Bologna etc.) e istituzioni europee.

Dal 2012, svolge studi sul funzionamento del pensiero, insieme all'ingegnere italiano Francesco Alessandrini.

Come storica, propone un rinnovamento radicale del metodo storico al passo con i tempi e con l'attuale fase evolutiva della razza umana. È quello che lei chiama: il *Nuovo Metodo Storico* o la *Scienza Storica del Terzo Millennio*. In quest'ottica, già nel 2010 elaborò un nuovo metodo di indagine storica, denominato "metodo storico-intuitivo", che presentò all'Università di Glasgow l'anno seguente (2011). In esso l'utilizzo del tradizionale metodo storico "oggettivo" si combina a intuizioni ricavate in stato di supercoscienza. Con esso si perviene a un'interpretazione di manufatti ed eventi irraggiungibile con il classico metodo storico.

Come danzatrice, ha sviluppato *Sacred Dance by Roberta Rio*® (Danza Sacra, metodo Roberta Rio), un metodo attraverso il quale il corpo diventa simbolo in movimento in grado di collegarsi alla “trama” del Creato.

È autrice di numerosi articoli e libri in italiano, tedesco, inglese e in greco. Attualmente vive in Germania.

### **Alcune recenti pubblicazioni in lingua italiana**

#### **Libri**

2020: “COVID-19. Nemico o alleato?”, United to Earth

2020: “Ricomincio da Zero. Il segreto per andare avanti è iniziare”, United to Earth

2018: “La Fisica del Terzo Millennio. Scienza e Spiritualità di nuovo unite”, Bautz / D

“Atti del Convegno a 80 anni dalla scomparsa: Ettore Majorana: Il mistero è risolto? Una possibile via di uscita per la sfida climatica” - insieme a Francesco Alessandrini, Ilmiolibro / I

2017: “La macchina. Il ponte tra la scienza e l’Oltre”, insieme a Francesco Alessandrini, Ilmiolibro / I

“La Dottrina delle Idee e il processo di formazione del pensiero” in *Platone X/XI* – Limina Mentis Editore / I

2016: “Sesso Sacro. La Via del Corpo”, Edizioni Mediterranee / I

“La Via del Corpo. Il sentiero che conduce dal sesso all’Amore“, Edizioni Spazio Interiore, Roma / I insieme a Francesco Alessandrini

2015: “Antichi simboli in nuove forme e significati riscoperti”, Bautz / D

2012: “Il rito misterioso racchiuso nel Disco di Festo e nella Pietra di Kernos”, Londra / GB

2011: “New Light on Phaistos Disc”, Londra / GB

### **Articoli**

“Il ruolo del pensiero nei processi di guarigione“, Vienna / A  
“A Not-Newtonian Approach to the Processes of Healing. The Role of Thought”, Vienna / A

“Il nostro futuro è nella storia” in “Atti del Convegno Internazionale: Ettore Majorana: il mistero è risolto?”, Ilmiolibro

“Il significato della storia di Ettore Majorana, Rolando Pelizza e della macchina nel quadro dell’evoluzione umana collettiva”, Torviscosa (UD)

“La Scienza Storica del Terzo Millennio. Il mestiere dello storico nei tempi del cambiamento climatico” in *Rassegna storiografica del decennale* (curatore Pozzoni), Limina Mentis Editore

“Genius Loci. Applicazione pratica di un antico sapere” in *Rassegna storiografica del decennale* (curatore Pozzoni), Limina Mentis Editore

“La Fisica del Terzo Millennio è guidata dal pensiero” – presentato al Congresso *The Science of Consciousness*, TSC 2017, San Diego, CA – pubblicato su Academia.edu [Coautore: Francesco Alessandrini]

Roberta Rio

“Il processo di formazione del pensiero” in *Philosophy Study*  
– Vol. 7, No. 7, luglio 2017 / Valley Cottage, NY, USA  
[Coautore: Francesco Alessandrini]

*www.newhistoricalmethod.science*  
*office@riobeyondborders.org*

*La scienza non è niente altro che una perversione se non  
ha come fine ultimo il miglioramento della condizione  
dell'Umanità.*

Nikola Tesla

III Millennium Physics

[www.thirdmillenniumphysics.world](http://www.thirdmillenniumphysics.world)



The New Historical Method