

MARIA CORGNA

PNEI

Mente e corpo *in armonia!*

Il tuo percorso in 21 giorni
per ritrovare il benessere

Prefazione di Enzo Soresi



ITER
TERAPEUTICO
INTEGRATO



TECNICHE
DI GESTIONE
DELLO STRESS



NUTRIZIONE
ANTIOSSIDANTE
ANTINFIAMMATORIA



MOVIMENTO
E DANZA



PNEI: mente e corpo in armonia! | Il tuo percorso in 21 giorni per ritrovare il benessere

Autrice: Maria Corgna

Collana: Salute & benessere

Realizzazione editoriale: Redint studio srl

Fotografie: Gianluca Olivieri

Illustrazioni: Leonora Camusso

Publisher: Marco Aleotti

© 2017 Edizioni LSWR* – Tutti i diritti riservati

ISBN 978-88-6895-523-6

I diritti di traduzione, di memorizzazione elettronica, di riproduzione e adattamento totale o parziale con qualsiasi mezzo (compresi i microfilm e le copie fotostatiche), sono riservati per tutti i Paesi. Le fotocopie per uso personale del lettore possono essere effettuate nei limiti del 15% di ciascun volume dietro pagamento alla SIAE del compenso previsto dall'art. 68, commi 4 e 5, della legge 22 aprile 1941 n. 633. Le fotocopie effettuate per finalità di carattere professionale, economico o commerciale o comunque per uso diverso da quello personale possono essere effettuate a seguito di specifica autorizzazione rilasciata da CLEARedi, Centro Licenze e Autorizzazioni per le Riproduzioni Editoriali, Corso di Porta Romana 108, 20122 Milano, e-mail autorizzazioni@clearedi.org e sito web www.clearedi.org.

AVVERTENZA IMPORTANTE

Tutti i consigli e le indicazioni riportati nel presente libro sono stati verificati accuratamente e secondo scienza e coscienza dall'autore. Ogni lettrice e ogni lettore è responsabile delle proprie azioni, ovvero di decidere se applicare i metodi, i consigli e le disposizioni descritti nel libro. L'autore e la casa editrice non si ritengono responsabili per danni e problemi derivanti dall'esecuzione dei consigli pratici contenuti nella presente opera.

EDIZIONI
LSWR

Via G. Spadolini 7,
20141 Milano (MI)
Tel. 02 881841
www.edizionilswr.it

Finito di stampare nel mese di giugno 2017 presso "LegoDigit" Srl, Lavis (TN)

* Edizioni LSWR è un marchio di La Tribuna Srl. La Tribuna Srl fa parte di **LSWR GROUP**.

SOMMARIO

PREFAZIONE	5
INTRODUZIONE	7
RINGRAZIAMENTI	8
CAPITOLO 1 – LA PNEI COME UNICO PARADIGMA DELLA MEDICINA MODERNA	9
CAPITOLO 2 – I SISTEMI DELLO STRESS IPERATTIVI	15
CAPITOLO 3 – L'IDENTITÀ PSICOBIOLOGICA	21
CAPITOLO 4 – PNEISYSTEM: LA TUA SALUTE IN NUMERI E COLORI!	31
4.1 Misuriamo il tuo stress	31
4.2 Misuriamo la qualità della tua alimentazione	37
4.3 Altri dati interessanti	41
4.4 Finalmente... il punteggio: come leggerlo e cosa fare	58
CAPITOLO 5 – PNEISYSTEM E PSICHE: LE TECNICHE DI GESTIONE DELLO STRESS	63
5.1 L'effetto placebo è terapia?	68
CAPITOLO 6 – L'ALIMENTAZIONE PNEISYSTEM	73
6.1 Come mangiare?	73
6.2 Cosa mangiare?	76
6.3 Il piano nutrizionale Pneisystem	85
6.4 L'acqua: la filosofia Pneisystem	88
6.5 I nutraceutici, il potere antiossidante dei cibi e il punteggio ORAC	92
6.6 Nutrizione e genetica	97
CAPITOLO 7 – IL MOVIMENTO	99
7.1 12 ottimi motivi per fare movimento	99
7.2 Attività fisica e sistema immunitario	103

7.3 Pneisystem Short Fitness Training	107
7.4 Pneisystem Equilibrium Dance	108
7.5 Pneisystem Energy Trekking	109
CAPITOLO 8 – I PILASTRI DELLA TERAPIA PNEISYSTEM	111
8.1 Ottimizzare la salute del microbiota intestinale	111
8.2 Promuovere l'alcalinizzazione della matrice connettivale	119
8.3 Ridurre lo stress ossidativo	122
8.4 Ripristino dell'omeostasi e drenaggio della matrice connettivale	127
8.5 Modulatore della bilancia neurovegetativa	137
8.6 Effettivi Campi Elettro Magnetici Pulsati (e-CEMP)	140
CAPITOLO 9 – PNEISYSTEM PER TE IN 21 GIORNI	143
Giorno 1: per cominciare	143
Giorno 2: definiamo lo stato potenziato	145
Giorno 3: percepire il proprio stato interiore	147
Giorno 4: postura e stato emozionale	148
Giorno 5: interruttori emozionali	150
Giorno 6: respirazione lenta	151
Giorno 7: respirazione 5/5	152
Giorno 8: il cibo è per te una valvola di sfogo?	154
Giorno 9: qual è l'immagine che hai di te stesso?	155
Giorno 10: la tua dieta è sufficientemente alcalina?	156
Giorno 11: calcola il punteggio ORAC della tua dieta	157
Giorno 12: ti interessa o saresti attratto da una dieta vegetariana?	158
Giorno 13: il mio rapporto con l'acqua!	159
Giorno 14: il decalogo dell'alimentazione Pneisystem	161
Giorno 15: ora occupiamoci di movimento!	162
Giorno 16: perché è tanto importante il movimento per la mia salute?	164
Giorno 17: i vantaggi della danza sulla salute	164
Giorno 18: come alimentarsi prima e dopo l'attività fisica	166
Giorno 19: sincronia tra passi e respiro	167
Giorno 20: il potere della visualizzazione mentale	168
Giorno 21: rivediamo in sintesi il nostro percorso Pneisystem	169
BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE	172

PREFAZIONE

Dal 1968 al 1998, per 30 anni, presso la Divisione di Pneumologia dell'ospedale Ca' Granda di Niguarda, mi sono impegnato nella diagnosi e nella terapia dei tumori polmonari. In particolare, uno di questi, noto come microcitoma, di struttura neuroendocrina, sembrava essere negli anni Settanta un tumore guaribile con la chemio e radio terapia. Purtroppo, proprio le caratteristiche neuroendocrine che rendevano questo tipo di tumore molto sensibile alle terapie ne favorivano la diffusione metastatica e alla fine era sempre il tumore a vincere la battaglia. Dimessomi dall'Ospedale nel 1998, fu proprio la riflessione su questo tipo di tumore e sulla sua struttura neuroendocrina a stimolarmi a scrivere un particolare libro dal titolo *Il cervello anarchico* (UTET, 2005). In questo libro sviluppo la relazione tra sistema neuroendocrino, sistema immunitario e strutture mesolimbiche del cervello, cioè le strutture emozionali. Su queste basi, negli anni Ottanta, si era sviluppata negli Stati Uniti una nuova scienza definita PNEI (Psico Neuro Endocrino Immunologia), il cui vero fondatore può essere considerato l'immunologo J. Edwin Blalock. Si deve, infatti, a questo scienziato, tra le tante scoperte, quella che i globuli bianchi linfociti, quando producono anticorpi contro un determinato antigene, liberano al contempo tutti gli ormoni ipofisari. Nel mio libro racconto numerosi casi clinici, spiegando come l'effetto placebo e l'effetto nocebo siano strettamente correlati allo stato emozionale dell'individuo, quindi come le malattie possano essere collegate all'assetto psichico del soggetto, cosa che peraltro già il filosofo Antifonte aveva ipotizzato, circa trecento anni prima di Cristo, lasciandoci questo scritto: "È il cervello che dirige il corpo verso la salute o le malattie così come verso tutto il resto".

Il mio problema come clinico era, dopo l'uscita del mio libro, soddisfare le richieste dei molti pazienti che venivano a chiedere aiuto perché stressati o con profondo disagio psichico.

Qualche anno fa ho cominciato a leggere, sulla rivista *La medicina biologica*, alcuni interessanti articoli scritti da Maria Corgna

in una rubrica da lei tenuta sulla PNEI. In questi articoli la collega affrontava le varie tematiche di questa nuova scienza dal punto di vista nutrizionale, farmacologico, fitoterapeutico, omotossicologico ecc. Nel 2014, nel suo libro *PNEI System*, Maria Corgna ha affrontato vari temi della medicina riguardanti i disturbi della sfera psichica, le problematiche metaboliche, le patologie della sfera endocrina e della sfera immunitaria e anche le terapie di accompagnamento e riduzione degli effetti collaterali di chemio e radioterapia, dando risposte adeguate, come clinico, a tutte queste tematiche.

Un caso che ritengo paradigmatico dell'utilità dello sguardo clinico di Maria Corgna riguarda una donna venuta in visita nel mio studio pochi mesi fa. Quarantenne, a seguito dell'abbandono del compagno, avvenuto qualche anno prima, si era ritrovata in amenorrea con conseguente osteoporosi e papilloma virus. Alla fine della visita, il mio suggerimento fu proprio quello di farsi prendere in cura dalla Dott.ssa Corgna, l'unica, a mio avviso, in grado di poterla aiutare sul piano clinico, anche considerando che la paziente era in psicoterapia da tre anni. Pochi giorni fa ho saputo che, grazie all'aiuto di Maria Corgna, il quadro clinico della paziente è notevolmente migliorato.

Con il suo approccio innovativo e grazie alla conoscenza che possiamo acquisirne attraverso questo suo nuovo libro, *PNEI: mente e corpo in armonia!*, Maria Corgna si pone in Italia come la professionista più preparata nel risolvere i molteplici problemi dei pazienti che si sviluppano in ambito PNEI.

Prof. Enzo Soresi

Primario Emerito presso l'ospedale Ca' Granda Niguarda e autore
de *Il cervello anarchico* (giunto all'11a edizione)
e *Mitocondrio mon amour*

INTRODUZIONE

Caro lettore, cara lettrice,

benvenuto/a nell'universo della PsicoNeuroEndocrinoImmunologia. Quest'opera non vuole essere un compendio teorico sulla PNEI, già in letteratura ampiamente disponibile con moltissimi libri e lavori, bensì un manuale dedicato e incentrato su di te, che ti accompagni alla scoperta della PNEI e, in particolar modo, alla scoperta dell'innovativa metodologia Pneisystem; una guida, un percorso di consapevolezza, salute e benessere, un manuale pratico, un testo che ti aiuti a comprendere le motivazioni che sono alla base della nostra procedura di diagnosi integrata e, soprattutto, come un concetto moderno di terapia non possa essere semplicemente sinonimo di farmaco (convenzionale, fitoterapico, omeopatico o integratore che sia), ma debba includere, oltre al farmaco, consapevolezza nutrizionale, movimento, equilibrio psichico e attitudine positiva.

La psiconeuroendocrinoimmunologia è il nuovo paradigma emergente della medicina moderna. Studia la connessione tra i principali sistemi di regolazione del nostro corpo, il sistema nervoso, il sistema endocrino e il sistema immunitario, e tra questi e la psiche.

Introdurremo ora alcuni basilari concetti generali della psiconeuroendocrinoimmunologia, descriveremo, poi, il nostro modello di diagnosi e terapia proponendoti, alla fine del testo, un percorso Pneisystem articolato in 21 pillole da leggere, meditare e mettere in pratica. È importante mettere in pratica il contenuto di ogni singola pillola: per questo, consigliamo una sola pillola al giorno per 21 giorni. Man mano che si procede, quanto già "metabolizzato" si andrà a sommare alla pillola successiva, costruendo un piccolo patrimonio di consapevolezza PNEI. Trascorsi i 21 giorni, toccherai con mano importanti e positive ripercussioni sulla sfera psichica e fisica.

Desidero sottolineare come, anche attraverso suggerimenti molto semplici e adatti a un testo divulgativo, si possa radicalmente trasformare e migliorare la propria qualità di vita in soli 21 giorni.

Pneisystem è un metodo terapeutico incentrato su quattro pilastri fondamentali:

- * Psiche;
- * Nutrizione;
- * Esercizio fisico;
- * Iter terapeutico integrato e ambiente.

La guarigione e/o il mantenimento di uno stato di salute e vitalità persistenti non possono essere, infatti, demandati a una terapia, a una compressa o a un operatore, ma richiedono un parallelo percorso di crescita e di consapevolezza individuale, rispetto al quale un medico può porgere la sua mano e fungere da umile guida, operando al meglio delle sue capacità, possibilità ed esperienza.

RINGRAZIAMENTI

Ringrazio: i miei assistenti Linda Spezzamonte, biologa nutrizionista e responsabile scientifico e organizzativo della Pneisystem Academy e Salvatore Venditti, laureando in Medicina, DJ, produttore professionista e responsabile della comunicazione Pneisystem, per il prezioso contributo alla stesura del libro; Francesco Sgura, danzatore professionista e coreografo, per avermi trasmesso l'amore per la danza; Giuseppe Daniele, guida energetica ambientale di itinerari contraddistinti dall'alto potere rigenerante, grazie ai quali riequilibrare corpo, cuore e cervello; tutti i medici, biologi nutrizionisti e operatori della salute che applicano il modello Pneisystem nella loro pratica quotidiana; i miei genitori, per avere appoggiato, sempre e oltre gli schemi, la mia esuberante sete di sapere (grazie mamma per i bellissimi abiti che da sempre confezioni per me: sei una perfetta sarta Pneisystem); Ds Medica, per avere creduto nella forza di Pneisystem e avere contribuito a informatizzare il metodo. Grazie infine a tutti coloro che hanno fatto di me quello che sono oggi.

LA PNEI COME UNICO PARADIGMA DELLA MEDICINA MODERNA

Pneisystem ha due importanti e fondamentali applicazioni:

- 1 costituisce il modello più avanzato di medicina anti-aging, in quanto punta a sconfiggere la vera causa dell'invecchiamento, ovvero l'infiammazione cellulare silente e l'aumento dello stress ossidativo, che caratterizza tutti i processi di invecchiamento.** Punta a garantire una giovanilità persistente, cioè promuove un'eccellente qualità di vita a tutte le età. Non basta, infatti, "aggiungere anni alla vita, ma occorre aggiungere vita agli anni!". Pneisystem sposa totalmente questo principio.
- 2 costituisce un metodo avanzatissimo di cura in svariate patologie più frequentemente croniche, alle quali la medicina convenzionale accademica può offrire per lo più solo terapie volte al trattamento dei sintomi** e tra queste:
 - disturbi della sfera nervosa (insonnia, cefalee croniche, stati ansioso depressivi, disturbi di panico, disturbi del comportamento alimentare come: fame nervosa, anoressia, bulimia);
 - patologie della sfera endocrina femminile (patologie tiroidee: ipotiroidismo, tiroiditi, ipertiroidismi, ciclo mestruale, ipertiricosi, irsutismo, alopecia androgenetica, menopausa, osteopenia, osteoporosi) e maschile (prostatiti, eiaculazione precoce, impotenza da stress);
 - infertilità maschile e femminile;

- patologie metaboliche (obesità, ipertensione, ipercolesterolemia, diabete);
- patologie della sfera immunitaria (allergie, sindrome dell'intestino permeabile, più nota come *leaky gut syndrome*, disbiosi intestinale, sensibilità chimica multipla, malattie autoimmuni quali ad esempio artrite reumatoide, celiachia, morbo di Crohn, tiroidite di Hashimoto).
- patologie del tratto gastro-intestinale con forte componente stressogena (acidità, esofagiti, gastriti, sindrome del colon irritabile, emorroidi, ragadi anali).

È tempo di fornire al lettore alcuni elementi chiave nella comprensione del modello PNEI. La psiconeuroimmunoendocrinologia costituisce il nuovo paradigma mente corpo; è la moderna medicina psicosomatica. Essa studia scientificamente le connessioni tra i tre principali sistemi di regolazione del corpo, ovvero il sistema nervoso, endocrino e immunitario e tra questi e la psiche.

La psiconeuroimmunoendocrinologia ha come fulcro lo studio dei sistemi dello stress e le infinite ripercussioni sulla salute che l'iperattività di questi ultimi comporta. Il sistema nervoso autonomo o neurovegetativo, per lo più sganciato dalla nostra volontà, come il nome stesso lascia intuire, costituisce una sorta di ponte fra i nostri stati di coscienza e il nostro corpo. Chi non prova un batticuore quando s'innamora? Chi non ha sperimentato ansia o mal di pancia prima di un esame importante come Anatomia patologica a Medicina? Chi non si è mai fatto venire una febbre a ridosso di un evento particolarmente significativo?

Il sistema nervoso, endocrino e immunitario si parlano e utilizzano un linguaggio comune, anche se hanno dialetti diversi. Il superamento della tradizionale separazione tra sistema nervoso, endocrino e immunitario risale al 1989, da parte di J. Edwin Blalock, docente di Fisiologia e immunologo, con la dimostrazione che non solo i tre sistemi comunicano, ma lo fanno in modo bidirezionale, cioè dal cervello alle cellule deputate alla difesa immunitaria e da queste

al cervello, così come dal cervello alle cellule endocrine e a quelle immunitarie, e viceversa. **Da qui è nata la Psiconeuroendocrinologia (PNEI)**, che evidenzia l'urgenza di una radicale modificazione del modello medico dominante, un modello vecchio, sovente scaduto nella pratica clinica e, ormai, d'impaccio allo sviluppo della ricerca scientifica. La comunicazione tra i sistemi nervoso, endocrino e immunitario avviene attraverso le cosiddette molecole "segnale", con le quali stiamo tutti acquisendo una certa familiarità: ormoni, neurotrasmettitori e citochine sono appunto molecole segnale!

Il sistema di "network" PNEI è straordinariamente moderno e attuale, implica l'idea di comunicazione, di connessione, di scambio, di sistemi aperti influenzabili l'uno dall'altro, di social!

A questo punto, è fondamentale introdurre il concetto di "sovraccarico allostatico". Di cosa si tratta? In breve, esso è la somma di tutti gli elementi stressanti cui siamo quotidianamente esposti e che minano la nostra salute. Attenzione! Non ho parlato di singolo elemento, ma di sovraccarico o meglio di effetto sommatorio. Il singolo elemento stressante – cibo, farmaco o emozione che sia – intimidisce il sistema immunitario ma è la somma degli stressori che, soprattutto se protratta nel tempo, genera il blackout immunitario. La Figura 1.1 esprime molto bene il concetto di "sovraccarico allostatico" enunciato per primo dal Prof. Bruce Mc Ewen, neuroendocrinologo a capo del dipartimento di Neuroendocrinologia della Rockefeller University. Come si può osservare sono molteplici i fattori che contribuiscono al "sovraccarico": stress psicologico, inquinamento dell'ambiente, qualità dell'acqua, qualità e quantità del cibo, assunzione/abuso di alcol, qualità dell'aria, consumo eccessivo di farmaci, inquinamento acustico ecc. Il sovraccarico allostatico protratto nel tempo, soprattutto se alimentato da più fattori, è la causa dell'infiammazione cellulare silente, il vero "mostro" della nostra epoca, causa scatenante di invecchiamento, patologie cardiovascolari, tumori, malattie autoimmuni.

Il motivo per cui ho scelto un modello di terapia incentrato sui quattro pilastri fondamentali è, ovviamente, legato ai fattori che generano il carico allostatico.

C'è però anche un fondamento epigenetico.

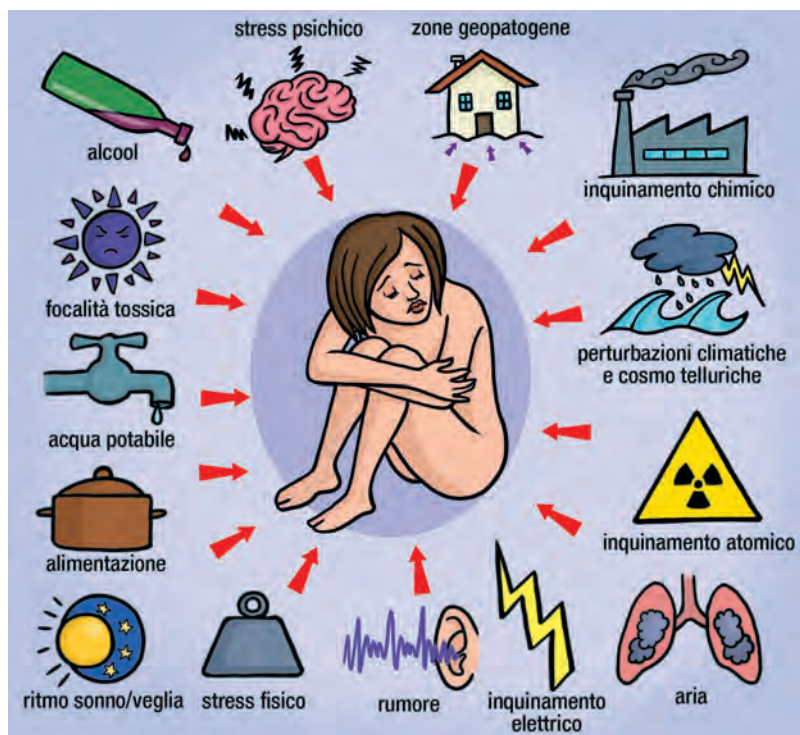


Fig. 1.1 - Rappresentazione del sovraccarico allostatico.

Il termine **epigenetica** fa la sua comparsa per la prima volta intorno agli anni '40, quando l'embriologo inglese Conrad Waddington, utilizza questo termine per definire il condizionamento dell'espressione genica dovuto a molteplici fattori.

In effetti, alla base della malattia e della guarigione, c'è sempre un determinato tipo di attivazione genica che dipende dallo stato psicologico in cui ci troviamo, dalla dieta, dall'attività fisica, dai farmaci che assumiamo, dall'ambiente nel quale viviamo, dalla qualità del sonno e così via. Tutti questi fattori modulano l'espressione genica, giorno dopo giorno, anno dopo anno, attimo dopo attimo ed ecco perché occorre agire contemporaneamente a più livelli.

Completamente superato e arcaico è il concetto di **terapia = farmaco** (allopatico, fitoterapico, integratore, vitamina, nutraceutico o omeopatico che sia).

Terapia, quindi, significa aggiungere: gestione dello stress, mangiare di gusto in modo “antiossidante”, movimento quotidiano e strategia terapeutica individualizzata, senza escludere alcuna soluzione che possa essere utile alla persona con un’occhio attento all’ottimizzazione dell’ambiente in cui si vive.

Ecco perché il modello PNEI e la terapia Pneisystem costituiscono l’unica possibile evoluzione della medicina moderna.

Pneisystem crea una nuova epistemologia, vale a dire una nuova filosofia della scienza, in quanto si occupa della qualità di vita. Nel modello riduzionista medico si utilizzano soprattutto misurazioni lineari e numeriche (ossia si misurano i valori dei vari parametri prima e dopo la terapia). Pneisystem parte dalle misurazioni lineari, per generare un “valore” che esprime, invece, la qualità di vita. Il nostro reale obiettivo è una qualità di vita eccellente dal punto di vista fisico, emozionale e mentale.

Tutto ciò sarà molto più chiaro man mano che si procede nella lettura.

Passiamo ora a un altro importantissimo argomento, ovvero le conseguenze dell’iperattivazione dei sistemi dello stress.

I SISTEMI DELLO STRESS IPERATTIVI

Il sovraccarico allostatico cui abbiamo accennato nel capitolo precedente è la somma di una moltitudine di fattori stressanti che, accumulandosi, portano a quella che tecnicamente si definisce “iperattivazione dei sistemi dello stress”.

La conseguenza della cronica iperattivazione dei sistemi dello stress **produce l’infiammazione cellulare silente**, che resta a lungo *silenziosa* fino a esplodere in una patologia reale che, anche se si manifesta improvvisamente, si è *costruita nel tempo*. *Infarti, malattie cardiovascolari, tumori e demenze senili ne sono un classico esempio.*

L’invecchiamento è un’infiammazione cellulare silente! Esiste anche l’infiammazione non silente, che conosciamo tutti: un mal di gola, una caviglia slogata, una contusione. L’infiammazione, in questo caso, si presenta con le cinque classiche caratteristiche: *rubor, calor, tumor, dolor e functio lesa* ossia arrossamento, gonfiore, calore, dolore e limitazione funzionale. Che sia silenziosa o no, l’infiammazione si ripercuote **sempre** sulla sfera psicologica ed emotiva.

Un esempio classico di interazione psiconeuroimmunitaria è l’influenza. Quest’ultima si accompagna a inappetenza, cattivo umore, bisogno di stare al buio e in silenzio. Dal focolaio infiammatorio che può essere costituito da un mal di gola, raffreddore o tonsillite, partono delle citochine (molecole segnale espresse dal sistema immunitario), che arrivano al cervello innescando un’infiammazione del tessuto di supporto dei neuroni più noto come glia cerebrale.

L'infiammazione della glia cerebrale si traduce in un malessere "psicologico", in uno stato di apatia e umore depresso. Per questo motivo anche le infiammazioni periferiche, silenti e non, hanno sempre un impatto sugli stati di coscienza; nella visione PNEI, anche uno stato ansioso depressivo può scaturire, per esempio, da un'infiammazione intestinale come la disbiosi e viceversa.

Non a caso, l'intestino è il nostro secondo cervello!

Hans Selye, medico austriaco e autore di numerosi studi sullo stress, già nel 1936 a Montreal, dove lavorava come ricercatore alla McGill University, riscontrò nei ratti stressati da quotidiane iniezioni di innocua soluzione fisiologica o altri stimoli stressanti come tossine, rumori forti o agenti patogeni la medesima risposta fisica: **ulcere peptiche gastroduodenali, atrofia dei tessuti immunitari e ingrossamento delle ghiandole surrenali.**

La Sindrome Generale di Adattamento, come egli la definì all'epoca, è oggi più che mai presente nelle persone stressate.

Le persone stressate si lamentano di essere perennemente stanche e senza energia (surrene), tendono ad ammalarsi ripetutamente (cattiva risposta immunitaria) e presentano spesso sofferenza gastro-intestinale, che si esprime come gastrite, reflussi, coliti, colon irritabile, ulcera peptica.

Queste ultime sono risposte infiammatorie scatenate dall'attivazione dei sistemi dello stress nel corso delle quali vengono prodotte molecole dell'infiammazione che, raggiungendo il cervello e infiammando la glia cerebrale, possono manifestarsi anche sotto forma di crisi di panico, stati ansioso depressivi e insonnia.

Altri esempi di infiammazione cellulare silente sono: le disbiosi intestinali, il sovrappeso, i diverticoli intestinali, i granulomi dei denti, alcune cicatrici chirurgiche, le aderenze e altre condizioni in cui lo stato infiammatorio è totalmente asintomatico.

Malattie cardiovascolari, demenze, depressione, Alzheimer, tumori e invecchiamento o inflamming sono manifestazioni terminali di infiammazione cellulare silente cronica. Come avremo modo di approfondire, **l'infiammazione cellulare silente non è totalmen-**

te muta: essa infatti si associa a una serie di **segnali** come l'aumento dello stress ossidativo, la riduzione della saturazione d'ossigeno tissutale, l'acidificazione della matrice connettivale, alti livelli di stress psicologico, una riduzione dell'acqua totale corporea ecc. Questi segnali, apparentemente scollegati tra loro, se sono precocemente intercettati, messi in rapporto e letti in parallelo, ci consentono di "misurare" l'infiammazione cellulare silente e di intervenire molto presto, prima che si esprima in una patologia conclamata oppure, nel caso che quest'ultima si sia già manifestata, di facilitarne la guarigione, agendo in modo mirato sulla psiche, il cibo, il movimento e confezionando *ad hoc* il migliore protocollo farmacologico disponibile.

Un elemento di cruciale importanza nella metodologia Pneysystem è "capire le persone" e comprendere le loro dinamiche psicologiche! Sinteticamente, possiamo dire che l'attivazione dei sistemi dello stress e le relative conseguenze sulla salute sono legate non tanto e non solo all'evento stressante ma, soprattutto, alla sua modalità di lettura, cioè alla reazione individuale all'evento stressante.

Da una vasta sperimentazione clinica effettuata nei centri Pneysystem risulta che a una determinata modalità di lettura della realtà e degli eventi si associa una peculiare e specifica modalità psico comportamentale, che si correla, con un ottimo margine di prevedibilità, alla comparsa di determinate sindromi o patologie.

Come abbiamo già visto, le persone cronicamente stressate sono molto più suscettibili al cattivo funzionamento del sistema immunitario. Ci si può stressare in presenza dell'evento (litigi, separazioni, mobbing, esami, incontri di lavoro) oppure a causa della rappresentazione mentale dell'evento stesso.

Da bambina, soffrivo di allergia alla saliva del pelo di gatto e il solo "pensiero" che in casa



Fig. 2.1 - Rappresentazione mentale di un evento stressante.

ci fosse un gatto (che magari in quella casa, invece, non aveva mai abitato) mi attivava lacrimazione e scolo nasale. Ricordo una mia amica allergica alle rose che cominciò a starnutire davanti a un mazzo di rose finte!

L'attivazione dei sistemi dello stress, di solito, si manifesta fisicamente, *in primis*, a livello del sistema neurovegetativo (insonnia, crisi di panico, stati ansioso depressivi, tachiaritmie), poi, colpisce la sfera endocrina (disturbi del ciclo mestruale, menopausa precoce, amenorrea, patologie della tiroide, impotenza, calo della libido), per poi attaccare la sfera immunitaria (allergie gravi e/o malattie autoimmuni). È importante ribadire che anche la “rappresentazione interna” di un evento stressante può innescare una risposta immunitaria e neurovegetativa.

Ne è un esempio classico il disturbo da stress posttraumatico che si manifesta o in conseguenza di un fattore traumatico grave cui la persona ha assistito o con cui si è confrontata, o in seguito a una minaccia all'integrità fisica propria o di altri oppure in situazioni quali: aggressioni personali, disastri, terremoti, guerre e combattimenti, rapimenti, torture, incidenti, malattie.

L'insorgenza del **Disturbo Post Traumatico da Stress** può intervenire anche a distanza di anni dall'evento traumatico e la sua durata può variare da qualche mese alla cronicità. È caratterizzato da insonnia, irritabilità, ansia, aggressività e tensione generalizzate che si manifestano al rievocare l'evento o in presenza di scenari che richiamano la situazione traumatica alla coscienza.

Questo ragionamento introduce un aspetto importante della metodologia Pneisystem ovvero la **centralità della persona**.

Sulla base di alcune caratteristiche personali e comportamentali, che chiameremo “identità psicobiologica”, è possibile prevedere quali siano i “**punti deboli**” a livello dei quali tenderà a manifestarsi il disagio e, soprattutto, a quale aspetto terapeutico dare priorità: per alcuni sarà indispensabile apprendere, *in primis*, come gestire lo stress e dare spazio all'attività fisica, mentre in altri sarà prioritario confezionare un piano alimentare *ad hoc* e integrarlo con una prescrizione corretta.

Nel prossimo capitolo, tenteremo di tracciare i profili di base di quattro biotipologie che rappresentano degli “archetipi” di riferimento. È ovvio che in ciascuno di noi sono presenti tutti in maggiore o minore misura. Quindi, il nostro interesse sarà stabilire le caratteristiche prevalenti.

Naturalmente, la relazione terapeutica è e rimane l'elemento imprescindibile e insostituibile di una terapia centrata sulla persona.

Per rendere la lettura del testo più coinvolgente e interessante, abbiamo inserito qua e là dei questionari, che consigliamo al lettore di compilare, come se fosse un gioco. La partecipazione attiva ai questionari potrà sicuramente fornire degli interessanti spunti di conoscenza e consapevolezza di se stessi.