

Master Universitario

PSICONEUROENDOCRINOIMMUNOLOGIA
LO STRESS

**LA PNEI UNA DELLE DISCIPLINE SCIENTIFICHE CHE VA AVANTI NEL PASSATO
LA PSICONEUROENDOCRINOIMMUNOLOGIA
CAUSE - CURE - RIMEDI NATURALI AGLI STATI DI STRESS NELL'ORGANISMO
UMANO**

Candidata: Filippina D'Amico Educatore della scienza igienista

Co-relatore : prof. Andrea Sassola

A.A. 2024-2025

**LA PNEI UNA DELLE DISCIPLINE SCIENTIFICHE CHE VA AVANTI NEL PASSATO
PSICONEUROENDOCRINOIMMUNOLOGIA**

CAUSE - CURE - RIMEDI NATURALI AGLI STATI DI STRESS NELL'ORGANISMO UMANO

Tutti i diritti riservati al candidato e alla Health Scienze University di Bologna
Università della Salute Naturale

Per la riproduzione, seppur parziale, di testo e/o schemi,
rivolgersi a Filippina D'Amico Educatore della scienza igienista

La parola stress a diversità della parola cancro, tumore, attacco cardiaco, ictus ecc... **viene ampiamente sottovalutata** dai più e di conseguenza, inconsapevolmente, si abitua l'organismo e il cervello a registrarsi in una continua tensione sistemica che può colpire a livello psicologico, neurologico, endocrino e immunitario. Per questi motivi è di fondamentale importanza dare un ruolo di rilievo alla parola **stress** e ciò che ne deriva.

L'igienismo interviene con finalità preventive ed educative rispetto lo stile di vita più idoneo all'essere umano, le 5 leggi biologiche ci insegnano che ad ogni trauma viene attivato un SBS (programma speciale, biologico e sensato, in difesa dell'organismo), ma vi è un'altra disciplina molto importante, che legata anche alle pratiche igieniste, vedi ad esempio tesine del dr. Valdo Vaccaro (direttore scientifico di HSU) sul web o dal dottor Giuseppe Cocca Chirurgo e igienista e della Nuova Medicina Germanica (del Dr. Ryke Gerard Hamer spiegata dal professor Diego D'Onofrio nel master in HSU), si profila come un metodo innovativo e necessario, soprattutto negli stadi avanzati di molte patologie sistemiche, o in modo preventivo dell'attivarsi di tali patologie sottoponendo il paziente a esami del sangue o della saliva ad esempio per valutare in che quantità si trova nel sangue il cortisolo, la melatonina o l'equilibrio citochinico nel sangue, attraverso il dosaggio delle interleuchine presenti nel sangue se antinfiammatorie o infiammatorie o cancerogene o trombotiche, che possono aiutare a comprendere in che situazione si trovi l'intero organismo e non solo parti di esso.

Anche questa disciplina, educa ad uno stile di vita e alimentazione idonea, ma insegna soprattutto a conoscere parti del nostro organismo che da molta parte della medicina classica, non sono presi nella giusta e doverosa considerazione se vogliamo parlare di un vero "corpo umano", nella sua totalità, altrimenti viene da domandarsi, se non mi conosci come fai a capire di ciò che ho bisogno per la mia omeostasi?

Gli studi in HSU mi hanno portata alla conoscenza della scienza che va avanti nel passato e a cui si può attingere per poter gestire al meglio le funzioni dell'organismo, questa disciplina è denominata PNEI.

Non solo cibo, non solo attività fisica, non solo mente, non solo emozioni, ma anche chimica dello spirito.....

PRIMA PARTE

1. Lo stress secondo Hans Selye
2. Quali Stili di vita hanno portato l'umanità a vivere in modo stressogeno?
3. Pillole di stress, alcune tipologie di cause che possono condurre allo stress acuto o cronico

SECONDA PARTE

1. Alla scoperta della PNEI
2. Alcuni esempi di malattie immunitarie descritte dalla dottoressa Giusy Messina
3. Nozioni derivate dalle citazioni della dr.ssa Messina e integrate dal sito www.ihy-ihealthy.com

TERZA PARTE

1. La Ghiandola Pineale o Epifisi
2. Sistema endocannabinoide
3. Angiotensina 1.7
4. Tre sono gli assi che mediano lo stress (preso da IA Overview dal web)
5. sistema oppioide

QUARTA PARTE

1. In che modo la PNEI e la fitoalimurgia possono intervenire sui sintomi e curare anche da grandi malattie
2. Il nostro organismo non risponde solo alle emozioni, a stimoli biochimici o fisici, ma interagisce con l'ambiente esterno con la sua parte recettiva vibrazionale e pertanto siamo anche rispondenti a varie tipologie di onde magnetiche.
3. l'importanza degli alimenti e delle combinazioni alimentari

Conclusioni

ringraziamenti

Bibliografia e fotografie

1. Lo stress secondo Hans Selye

Il medico Austriaco naturalizzato canadese, Hans Selye definì lo Stress come “**la risposta non specifica dell’organismo a qualsiasi pressione o richiesta**”: affermava che gli organismi fossero in grado di sopportare grandi sollecitazioni (stato di resistenza). Quando lo **stress** dura troppo a lungo, o se si aggiungono altri stressors, l’organismo non è più in grado di sopportare le sollecitazioni (stato di esaurimento). Una volta che si è nello stato di esaurimento, l’individuo è soggetto a malattie di vario genere. Secondo questa legge di Selye sono previste tre fasi:

- Una di allarme - è il momento in cui l’organismo viene in contatto con lo stressor, fase detta di shock
- Una di resistenza – poi subentra la fase di contro shock, ovvero l’attivazione di energie per far fronte allo stressor
- E una di esaurimento – e la fase in cui l’organismo si enerva, ovvero esaurisce le energie e non riesce a far fronte allo stressor e il soggetto va incontro a malattie di vario genere.

2. Quali Stili di vita hanno portato l’umanità a vivere in modo stressogeno?

A differenza dei nostri antenati, le funzioni legate all’asse HPA (asse: ipotalamo-ipofisi-surrene) che è un ulteriore sistema di difesa che è innato nel nostro organismo, utile alla gestione dello stress in caso di attacco e fuga, in cui il soma attiva il cortisolo, detto ormone dello stress, l’adrenalina e la noradrenalina, stimolando vari organi per sopperire all’evento stressogeno di attacco e fuga, ad esempio il cuore pompa più sangue per poter trasportare ai polmoni più ossigeno, le pupille degli occhi si dilatano per permettere una visione più ampia dell’ambiente in cui si svolge l’attacco o la fuga, i polmoni si espandono e inviano più ossigeno ai muscoli rendendoli più prestanti.

Noi “civilizzati”, subiamo uno stress che va al di là della sua funzione principale, e questo porta ad un disequilibrio delle funzioni naturali del nostro organismo.

Se lo stress dovesse protrarsi nel tempo, invece di tradursi in sistema di difesa, può sicuramente innescare una serie di reazioni a catena che infiammerebbero l’organismo con conseguenti sintomi più o meno gravi, che limitano l’omeostasi del soma.

I nostri avi, specialmente nelle piccole realtà di paese, vivevano in grandi casolari, ognuno aveva ruoli ben precisi, gli uomini nei campi dediti alla coltivazione e alla raccolta delle derrate, e le donne all’accudire la casa e crescere i figli e alla conservazione e preparazione dei cibi raccolti nei campi. Tutto ciò avveniva seguendo l’orologio biologico dei tempi di luce e buio, seguendo le fasi lunari, ovvero il ciclo circadiano, tempi che scandivano il sonno e la veglia e i tempi di

alimentazione, che peraltro era sobria e ricca di nutrienti di natura vegetale, anche perché non molti si potevano permettere economicamente di attingere alle carni di animale, e chi poteva lo faceva in maniera molto esigua. Inoltre non venivano utilizzati, diserbanti, pesticidi e non venivano effettuate pratiche trasgeniche sulle coltivazioni, e non esistevano allevamenti intensivi in cui si utilizzano antibiotici o sostanze di varia natura per avere una produzione continua e veloce di carni animali, compresi i pollami e in molti casi anche allevamenti di prodotti ittici.

Nel contempo tra vicinato vi era una sorta di mutuo aiuto (i loro neuroni a specchio inconsapevolmente venivano ben utilizzati ma ne parlerò più avanti), specialmente nelle situazioni in cui il raccolto poteva subire una carenza, magari dovuta ad esempio ad intemperie di varia natura, da alluvioni, a siccità, e pertanto lo sconforto veniva condiviso e diviso, subendone un minor stress, (Cicerone: “mal comune mezzo gaudio”). Inoltre beneficiavano della luce naturale del sole, dell'aria pulita senza smog o altre particelle tossiche, si dissetavano con acqua della fonte.

3. pillole di stress, alcune tipologie di cause che possono condurre allo stress acuto o cronico:

- **stress da industrializzazione**
- **stress da alimentazione errata**
- **stress da lavoro correlato**
- **stress da sovrallenamento sportivo - overtraining syndrome (ots)**
- **stress da traumi psicosomatici vissuti in modo ossessivo**
- **stress in età giovanile**

- **Gli stress da industrializzazione**



https://it.123rf.com/photo_74110694_illustrazione-vettoriale-stilizzata-di-una-fabbrica-in-stile-retr%C3%B2.html

L'avvento delle industrie ha innescato un allontanamento dei contadini dalle campagne in favore di insediamenti in agglomerati cittadini in cui venivano installate, varie tipologie di industrie di grandi dimensioni e a cascata i vari indotti produttivi.

Gli ex contadini venivano assunti nelle fabbriche, ambienti chiusi, con luci artificiali e per lunghi orari lavorativi e sempre più lunghi anni di lavoro al loro interno.

Se dapprima questi luoghi erano riempiti perlopiù dall'uomo, nel tempo anche le donne vennero integrate nelle fabbriche e negli ambienti di lavoro fuori casa, vuoi per una sorta di ricerca da parte femminile di una "parità di diritti fra i sessi", vuoi perché le esigenze di sussistenza che si avevano nella vita campagnola, erano ridotte rispetto alle esigenze di vita di città; se prima bastava una minestra calda, o un paio di scarpe, o due abiti, quello della festa e quello da lavoro. Con il tempo le necessità aumentavano le necessità e di conseguenza l'avvento di supermercati e grandi centri commerciali, si aveva la necessità di avere più disponibilità economiche, più abiti per uscire e mostrarsi alla società (uno status simbolo), più necessità di elettrodomestici per agevolare le faccende di casa alla donna impegnata sul lavoro e quindi meno tempo da dedicare alle faccende di casa, subentrava la necessità di assumere una baby setter per accudire la prole, e la colf e, anche le abitudini alimentari cambiarono.

Tali cambiamenti nell'inconsapevolezza generale, nel tempo hanno portato l'umanità a staccarsi non solo dalla vita rurale, ma con essa a perdere le innumerevoli capacità di interazione con le energie cosmiche, oggi chiamati i "quantum", a ridurre l'intuizione innata nelle soluzioni della vita quotidiana, con la perdita dei saperi tramandati dalla tradizione, sia nelle cure, sia manuali, sia agricole, sia cicli lunari e circadiani. Con tali stili di vita frenetico e sempre meno vissuto nella natura, perdendone il contatto e l'interazione, ha portato l'uomo alle svariate patologie dell'era moderna, sia psicologiche, neurologiche, endocrine e immunitarie.

L'uomo non nasce per sua natura per rimanere chiuso ore ed ore in fabbrica, in ufficio, in scatole chiamate case e in altre scatole chiamate automobili, e alla nascita non porta con sé un bagaglio chiamato cibo spazzatura, o manipolato dall'uomo e dalle macchine.

L'uomo non nasce per stare ore ed ore davanti ad una catena di montaggio, nel rumore delle macchine da lavoro, e con ridotte possibilità di socializzare con i suoi simili e con le altre creature che la natura rende disponibili per gli scambi cosmici energetici.

L'uomo non nasce per tornare a casa stremato dal lavoro alienante e ripetitivo e al chiuso che può offrire la società moderna; necessita come tutti gli altri esseri sul pianeta, per sua natura, di stare all'aperto, in mezzo alla natura, a respirare aria non rarefatta, ha necessità di nutrirsi di luce solare e non di luce artificiale, ha bisogno di interagire con la terra, con le piante, con gli animali.

L'uomo non nasce per stare ore ed ore sdraiato o seduto su di un divano a guardare un televisore, ha bisogno di creare, di utilizzare la mente e il corpo per generare materia dalla

propria energia intellettuale, che davanti ad un TV e oggi ancor peggio davanti ad un iPhone ad esempio, ha peggiorato la connessione con il SE interiore, distratti da tali marchingegni.

Il cosiddetto "benessere" ha convinto l'umanità che attraverso le macchine e oggi sempre più dall'intelligenza artificiale, si potesse acquisire l'ESSERE BENE, ma l'uomo in senso generale (non tutti) ha permesso e sta permettendo che le macchine sempre più si sostituiscano a lui, dandone consapevole o inconsapevole consenso. Questo modo di vivere invece di donargli benessere psico fisico lo ha portato inevitabilmente in uno stato di stress continuo e malsano e ciò che doveva essere una migliore posizione economica, sociale e di salute, si è trasformata nel tempo, in una enorme perdita in termini economici sia per l'individuo che sempre più spende i suoi soldi per cercare la cura magica, sia per gli stati che devono intervenire con interventi economici per rendere disponibili strutture sanitarie che variano da cliniche psichiatriche a reparti oncologici, neurologici, endocrini e di altre discipline mediche, uno dei motivi per cui la sanità è sempre più di tipo privatistico, ma questo non significa che si va verso una sanità migliore se la sanità non riconosce l'uomo nella sua interezza, e in molti casi a dare più importanza al dio denaro rispetto al Dio che vive dentro l'uomo...

Negli anni sono aumentate le necessità di cliniche per interventi oculari e negozi di ottici e gente che utilizza gli occhiali; sono aumentate cliniche odontoiatriche e dentisti e protesi dentarie, fin dalla tenera età, sono aumentate cliniche psichiatriche ed RSA (residenze socio sanitarie) sia per anziani che per disabili, dicono che si è allungata la vita per gli anziani, sarà pur vero ma in che condizioni si è allungata la vita? Legati a farmaci continui o a macchine respiratorie, o alla solitudine di un letto di RSA? Un tempo l'anziano era in grado di zappare oltre gli ottanta anni, ed aveva la compagnia di figli e nipoti e moriva nel proprio letto con intorno l'affetto dei propri cari.

Oggi il lavoro non è dettato dal ciclo circadiano ma piuttosto, da una obliterate che scandisce i tempi di lavoro in un ufficio o di una fabbrica, o a dover fare lunghi viaggi e raggiungere mete di lavoro (con aereo) in tempi brevi e ritornare alla sede centrale in tempi brevi, da non riuscire a recuperare gli stress da fuso orario, e quindi subire il jet lag.

Stessa sorte accade a chi lavora di notte, (infermieri, o turnisti notturni come operai e agenti di sicurezza in genere, ecc..)

Un disturbo che può inserirsi in tali disordini di sonno veglia, può essere la OSAS, sindrome della Apnee Ostruttive del Sonno, (tratto dal sito simso.it), ovvero, reazione sintomatica del soma, che può essere associata ad una sonnolenza diurna, magari dovuta a cattive digestioni, al tipo di lavoro svolto nelle ore notturne o a stati d'ansia e di stress, che non permettono di addormentarsi di notte; tale sindrome può causare carenza di melatonina, che è l'indolo prodotto di notte dalla ghiandola Pineale o Epifisi (ne parlerò nelle pagine a seguire) che ha come conseguenza l'alterazione delle interazioni ormonali che sono alla base dei complessi meccanismi del sonno e del senso di fame e sazietà, ad esempio picchi di

cortisolo di notte che è l'ormone detto dello stress che come abbiamo visto, dovrebbe essere attivato in situazioni di breve stress e non di notte, altrimenti come vedremo, questi scompensi circadiani, possono innescare anche gravi conseguenze sistemiche all'organismo. Pertanto, se la melatonina deve essere prodotta di notte per attivare le sue svariate funzioni, che vedremo di seguito, il cortisolo è il suo antagonista e si dovrebbe attivare durante la veglia, queste inversioni forzate del sistema biologico circadiano portano nel lungo periodo a svariate patologie.

- **lo stress da alimentazione errata**

Da educatore alla scienza igienista, quale sono, avendo frequentato la scuola HSU (Health Science University) dell'associazione Aghape Bioassociazione, con sede a Bologna, sono conscia che l'alimentazione è uno stile di vita sedentario o in alternativa sempre in tensione psicofisica, abbia un ruolo fondamentale nella omeostasi del soma e se una alimentazione errata viene protratta per lunghi periodi o non si pratica del movimento fisico (anche uno yoga ad esempio) o magari mantenere una mente rilassata e ben strutturata durante il corso della propria esistenza, inevitabilmente tutto ciò pone sotto stress a livello sistemico il nostro organismo con conseguenze anche gravi.

Parlando di alimentazione errata: ad esempio, la carne rossa, come viene indicato in una grande metanalisi pubblicata nel 2010 dall'Hvard School for Public Health, ha rivelato un aumento di rischio di infarto e diabete in chi consuma carne rossa lavorata (come bacon, salsicce) e per quel che riguarda il cancro, il rischio esiste anche per forti consumatori di carne fresca. Si suppone che il gran quantitativo di sale e conservanti contribuisca a modulare il rischio tra carne rossa e carne lavorata. Aggiungo io, continue mal digestioni, mettono l'organismo in continua tensione e di conseguenza innescare dello stress da alimentazione.

Anche uno studio voluto dall'Unione europea e sostenuto anche dallo IARC (International Agency for Research on Cancer di Lione facente parte dell'Organizzazione mondiale di sanità), che ha istituito un gruppo di lavoro denominato EPIC (European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition) e da AIRC (fondazione del dr. Umberto Veronesi per la ricerca anti cancro) evidenzia alcuni effetti cancerogeni, e di altre malattie causate dall'assunzione di carni rosse in modo prolungato (descritto nello stesso articolo che si può leggere in modo completo sul sito :<https://www.airc.it/cancro/informazioni-tumori/corretta-informazione/le-carni-rosse-fanno-male-alla-salute>.)

Dal sito www.sarafarinetti.it, viene pubblicato un articolo in cui si evidenziano gli effetti del grano modificato, a livello del sistema immunitario, che inducono alla celiachia. **L'articolo evidenzia come nel 1974 un gruppo di ricercatori del CNEN (Comitato Nazionale per l'Energia Nucleare)** indusse una mutazione genetica nel grano duro denominato "Capelli" che per sua natura superava il metro e mezzo di altezza; esponendolo ai raggi gamma di un reattore nucleare per ottenere una mutazione genetica, e in seguito incrociandolo con una varietà americana. Dopo la mutazione il grano era diventato "nano" e denominato CRESO, e reso meno

vulnerabile alle intemperie e ai venti, riducendo il rischio di spezzarsi e limitarne il raccolto con conseguenti riduzioni e benefici economici derivanti.

Ma tali sconsiderate pratiche, non hanno portato con se solo benefici economici per pochi, ma reazioni intestinali come per la celiachia per molti.

Considerato che per natura il grano ha una certa quantità di glutine che è una sostanza costituita da due proteine, la gliadina (ricca di acido glutammico, che risulta irritante per le cellule nervose; e la gluteina (solubile in alcali, ma quando il pH dell'intestino varia verso l'acido, non è più solubile e quindi non metabolizzabile e diviene una tossina). Il grano primitivo oltre a contenere uno scarso quantitativo di glutine, era dotato di un perfetto equilibrio dei suoi componenti che impediva la tossicità del glutine, di esercitare un'azione lesiva per i tessuti (ad esempio i villi intestinali come avviene per la celiachia), reazioni allergiche, intolleranze, difficoltà digestive.

Tali cambiamenti genetici del grano, hanno inversamente proporzionato il carico di amidi a favore di un alto concentrato proteico simile alle leguminose.

Tali sconcertanti notizie, mi inducono a pensare, che il nostro organismo, per svariati motivi di abitudini alimentari, viene continuamente sottoposto a stress neurologico, immunitario, con conseguenti ripercussioni a livello ormonale e psicologico, visto le più o meno gravi patologie che possono subentrare a tali nefaste abitudini e pratiche sconsiderate.

- **Lo stress da lavoro correlato**



immagine scaricata dal sito <https://www.consuling-system.it>

Come abbiamo visto la società ha cambiato radicalmente il modo di sopperire alle esigenze economiche e ai bisogni primari, inducendo l'uomo ad ambienti e turni di lavoro sempre più stressanti. Il legislatore è dovuto intervenire nel tempo a mettere toppe per ridurre i rischi da lavoro correlati, da ultimo ed in seguito integrato, è il Decreto Lgs. 81/2008 Relativo alla

sicurezza negli ambienti di lavoro, (io stessa sono una ex R.L.S rappresentante per la sicurezza nei luoghi di lavoro). All'art. 28, comma 1 infatti prevede l'obbligo da parte del datore di lavoro di valutare tutti i rischi per la salute e la sicurezza dei lavoratori, tenendo in considerazione anche quelli inerenti allo **stress lavoro correlato**, secondo i contenuti dell'accordo europeo 2004, successivamente il D.Lgs. 106/2009, introducendo il comma 1bis all'art. 28, ha stabilito che dal 2010 entra definitivamente l'obbligo di valutare lo stress lavoro correlato.....

Abbiamo visto cosa sia lo stress e le sue funzioni organiche, ma lo stress da lavoro correlato è definito come “uno stato che si accompagna a malessere e disfunzioni fisiche, psicologiche o sociali e che deriva dal fatto che le persone non si sentono in grado di superare i gap rispetto alle richieste o alle attese nei loro confronti. Come abbiamo visto l'individuo può per sua natura reagire in modo positivo ad uno stress di limitata durata nel tempo, ma sottoposto a lunghi periodi in condizioni di forti pressioni, egli avverte grosse difficoltà di reazione”. (dal sito www.VegaEngineering.com).

I sintomi che ne possono scaturire, sono disturbi del sonno, depressione, ipocondria, alterazione, spossatezza, problemi relazionali con la famiglia, reazioni cognitive difficoltà di concentrazione, perdita della memoria, scarsa propensione all'apprendimento di cose nuove, ridotta capacità decisionale); reazioni comportamentali (abuso di sostanze stupefacenti, alcol o tabacco, comportamento distruttivo); reazioni fisiologiche (problemi alla schiena, indebolimento del sistema immunitario, ulcere peptiche, disturbi cardiaci, ipertensione).

- **Lo stress da sovra allenamento sportivo - overtraining syndrome (ots)**

Concetti descritti sul sito <https://sbilanciati.it/overtraining> e dal sito <https://www.freelifenergy.it/overtraining> e dal sito www.auxologico.it

Come spesso capita “il troppo stroppia”.

La sindrome di Overtraining, si presenta a coloro che non prestano adeguata attenzione, di recupero fisico, dopo aver effettuato estenuanti allenamenti fisici. Tali situazioni si verificano in maggioranza ad atleti che effettuano sport a livello agonistico o comunque ad individui che eccedono con gli allenamenti, senza badare comunque ad un recupero di defaticamento sistemico.

Sottovalutare o non dare troppa importanza ad un adeguato recupero dopo un allenamento intensivo, e sottoporre l'organismo a una serie di stimoli e stress in modo protratto nel tempo, e una inadeguata alimentazione, può causare una serie di disfunzioni organiche sia a livello psicologico, immunitario e sistemico.

Ciò accade perché non si è tenuto conto di tre step prima che si palesasse la sindrome:

- **Fatica acuta** = la stanchezza da allenamento, che sembra poter essere recuperata in fretta
- **Fatica persistente** = che dura qualche giorno ma è sempre legata ad un singolo allenamento

- **Fatica fuori controllo** = si pensava di aver recuperato adeguatamente ,ma il corpo continua a mantenere livelli di stress troppo alti, ne integratori e ne un po' di sonno in più danno i risultati sperati, dopo 15-20 giorni si finisce sull'orlo dell'overtraining

Senza il riposo adeguato, e una alimentazione scorretta o inadeguata, lo stimolo fisico protratto nel tempo, può portare a infortuni di tipo articolare, tendineo o muscolare (fratture o infiammazioni locali) e non solo, toccano anche la sfera psicologica emotiva (se non raggiunge la prestazione agognata, l'atleta può sentirsi inadeguato), disfunzioni a livello ormonale (dovuta ad esempio ad una scorretta alimentazione o al non rispetto del ciclo circadiano, con riduzione di melatonina e aumenti di cortisolo ,adrenalina, (disturbi del sonno/veglia)

Quali sono le cause principali che portano alla (OTS):

- **Stimolo eccessivo** dove intensità o volume sono talmente elevati da non riuscire a completare l'allenamento;
- **Monotonia dell'esercizio** un allenamento routinario riduce la motivazione ad allenarsi
- **Inadeguatezza sull'atleta** se le sue prestanze fisiche sono inadeguate alla richiesta della performance, come su detto,l'atleta, non riuscirà ad ottenere i risultati sperati e si sentirà inadeguato
- **La carenza di sonno** come già detto,la carenza di sonno,ovvero non dormire per un tempo adeguato, anche rispetto agli sforzi richiesti al fisico, non viene garantito un recupero metabolico.
- **Alterazione ormonale** di cui parleremo più avanti
- **Eccesso di stress** ovvero troppe competizioni ravvicinate che ne limitano il recupero psico fisico.
- **Complicazioni di natura psicologica o emotiva** ad esempio: senso di inadeguatezza alla prestazione, ansia da prestazione, paura di non raggiungere un obiettivo sperato, rabbia per non essere riusciti ad ottenere il risultato.

Quali i sintomi che possono palesarsi in una sindrome di overtraining?

- **Difficoltà a fare aumentare le pulsazioni durante uno sforzo** e a diminuirle durante il recupero
- **Tachicardia a riposo** il cuore ancora sotto stress, invia in circolo più sangue del dovuto, come se fosse ancora in fase di allenamento
- **Alterazioni psicologiche** come insonnia, irritabilità, apatia e depressione
- **Affaticamento eccessivo e ingiustificato** sentirsi affaticato di continuo
- **Riduzione dell'appetito** con aumento del desiderio di zuccheri (il corpo continua a richiedere zuccheri da utilizzare anche dopo gli allenamenti) che possono aumentare i picchi glicemici nel sangue,causando scompensi ormonali a livello pancreatico e si potrebbe verificarsi la comparsa di diabete.

- **Alterazioni ormonali** come detto di cortisolo, adrenalina e noradrenalina utili durante le prestazioni fisiche ma se protratte nel tempo si parla di alterazioni ormonali, inoltre si parla di riduzione di produzione dell'ormone melatonina (MTL) da parte dell'ormone Epifisi (o ghiandola Pineale, secondo i miei studi sulla PNEI di cui parlerò più avanti).
- **Esaurimento ormonale** ovvero la troppa richiesta e per un periodo prolungato di cortisolo per svolgere l'attività fisica, porta le ghiandole surrenali a non riuscire a secernere la quantità richiesta di cortisolo, il cui livello si abbassa fino all'esaurimento. È un evento che accade quando i livelli di stress sono insopportabili, a cui segue appunto uno stato di malessere fisico e psicologico.

Questi squilibri della omeostasi dell'organismo legati allo stress, possono indurre anche a sviluppare patologie come ad esempio l'arterio sclerosi legate all'ipertensione, che aumentano a loro volta la possibilità di sintomi di natura cardiovascolare, inoltre un eccesso cronico di cortisolo, debilita il sistema immunitario e può favorire l'osteoporosi.

- **stress da traumi psicosomatici vissuti in modo ossessivo**

Come ci insegna la Nuova Medicina Germanica (del dr. Hamer), e grazie infinite agli insegnamenti del mio professore Diego D'Onofrio di HSU, di questa N.M.G, ovvero le 5 leggi biologiche, ho compreso come il soma in **normotonia**, ovvero nel normale svolgimento della vita quotidiana, oscilla tra simpacotonia o sistema ortosimpatico e parasimpacotonia o vagotonia esternamente a se o internamente a se. Se durante il vivere quotidiano, subiamo un grande trauma, improvviso e acuto che può essere sia fisico (incidente e perdo una gamba ad esempio) che psicologico (perdita di un figlio ad es.) ,l'organismo può attraverso la DHS (sindrome di Dirk Hamer), innescare degli SBS (programmi speciali biologici e sensati), anche in questo caso benevoli come il cortisolo in determinate occasioni ma se l'individuo, con il pensiero ossessivo, continuo, del trauma subito, limitando il sonno, restando sveglio di notte e di giorno, in un continuo stato stressogeno e, mantenendo per lunghi periodi il soma nella curva di Conflitto Attivo, ovvero di tensione continua, i programmi Speciali Biologici e Sensati (SBS) che l'organismo deve portare a compimento, vengono parzialmente disattesi, si interrompono in conflitto attivo mettendo l'organismo ai limiti della sopportazione fisica limitando le cosiddette curve bifasiche di Hamer, che avrebbero portato in soluzione conflittuale il soma CL (conflitto lisi); e in post conflitto lisi A (prima fase di risoluzione con forti sintomi), la Crisi Epilettoide fase intermedia di acuzie dei sintomi, e la post conflitto lisi B (seconda fase di soluzione con lieve sintomatologia) e infine lo stato di normotonia pre trauma. Se nello stesso foglietto embrionale si attivano 2 relè, il corpo per sopperire a tanto dolore emotivo, sposta il suo lavoro, ovvero ulteriori SBS nel cervello, da qui si attivano le così chiamate dal Dr. Hamer.

“schizofrenie” o costellazioni psicosomatiche. Quindi lo stress può essere definito Conflitto attivo che può portare con le “malattie” alla soluzione dei sintomi più o meno gravi.

- **stress in età giovanile**

<https://mail.google.com/mail/u/0/?ogbl#inbox/FMfcgzQZTzeNfXmjNtfjTwphPbXndsWR?projector=1&messagePartId=0.1>)

Un’ampia mole di studi recenti ha esaminato gli effetti dello stress nella prima infanzia sulla lunghezza dei telomeri come indicatore dell’invecchiamento cellulare. L’attivazione cronica del sistema nervoso simpatico e/o dell’asse dello stress, così come l’attivazione infiammatoria, potrebbero danneggiare i telomeri, (dal sito <https://www.future-live.com> AI Overview) che sono sequenze di DNA che si trovano all’estremità dei cromosomi, con il compito di proteggere i cromosomi e il DNA da danni e fusione con altri cromosomi e altre importanti funzioni:

- Si accorciano a ogni ciclo cellulare, segnando l’invecchiamento della cellula
- La loro lunghezza è un indicatore dell’età biologica di una persona
- Telomeri più corti sono associati a una maggiore mortalità e morbilità

incrementando lo stress ossidativo nella cellula o diminuendo ulteriormente l’attività della telomerasi. Alcuni sostengono che lo stress induca modifiche epigenetiche a livello di geni coinvolti nel mantenimento dei telomeri (Michael J. McFarland, 2018). E’ inoltre possibile che l’infiammazione acceleri l’erosione telomerica stimolando la proliferazione cellulare e quindi le divisioni mitotiche (ovvero divisione cellulare che produce due cellule figlie geneticamente simili alla cellula madre) (I. Shalev, 2013). Le conseguenze biologiche di questo accorciamento possono essere distruttive poiché aumentano il rischio di mutazioni genetiche.

In uno studio pubblicato da Michael J. McFarland, nel 2018 è stata esaminata l’associazione tra le Early Life Adversities (avversità della prima infanzia o avversità in età giovanile), sperimentate prima dei 18 anni e la lunghezza dei telomeri dei leucociti in età adulta su un campione di 1108 soggetti proveniente dal Nashville Stress and Health Study.

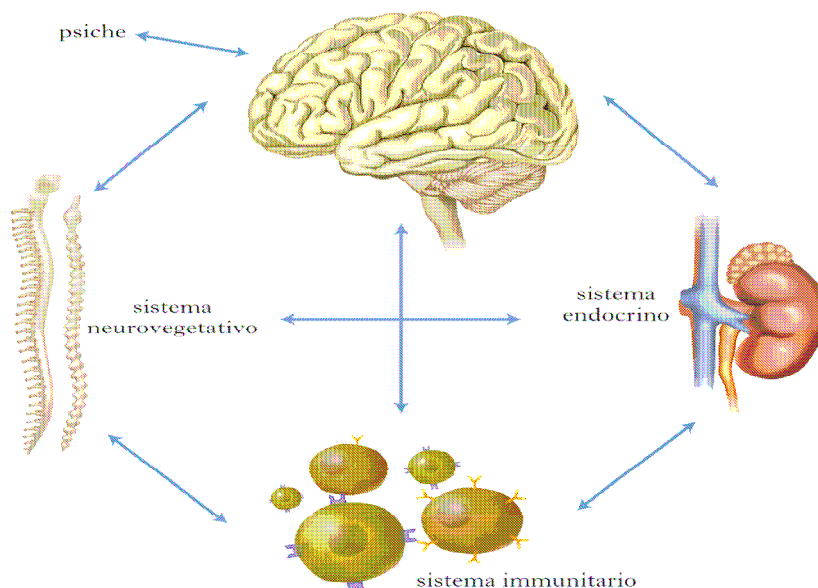
Gli autori hanno preso in considerazione 32 possibili situazioni traumatiche, e la loro presenza ad età inferiori a 18 anni è stata verificata retrospettivamente attraverso un’intervista ai partecipanti adulti. Il campione è stato inoltre stratificato in base all’etnia (popolazione nera o bianca) e all’età (tra 22 e 45 anni e tra 46 e 69), entrambi fattori che potrebbero avere un effetto sulla lunghezza dei telomeri (per quanto riguarda il primo caso gli autori ipotizzano che le persone di colore debbano affrontare maggiori situazioni stressanti come la discriminazione su base razziale). Le analisi di regressione forniscono tuttavia relazioni significative tra le ELA e la lunghezza dei telomeri solo per il gruppo dei giovani adulti, laddove ogni evento stressante aggiuntivo corrisponde a una piccola riduzione telomerica ($b = -0.007$, $p = 0.003$); per coloro tra i 46 e i 69 anni non emerge una relazione significativa tra le due variabili. Inoltre nessun effetto è stato riscontrato per quanto riguarda l’etnia, poiché sia per i soggetti bianchi che per quelli di colore il coefficiente di regressione non è significativo. Secondo gli autori, il fatto che non sia

emersa associazione tra esperienze stressanti prima dei 18 anni e lunghezza dei telomeri negli adulti oltre i 45 anni potrebbe essere dovuto a errori nel richiamo di quegli eventi. Dato il lungo intervallo temporale tra il momento in cui si è verificata l'esperienza e il momento del ricordo, questi soggetti potrebbero aver omesso alcuni episodi o averne riportati alcuni che sono in realtà avvenuti da adulti. Va inoltre menzionato un possibile effetto coorte (gruppi di persone che sperimentano la stessa/e situazioni in periodi diversi) dovuto al fatto che i partecipanti tra i 46 e i 69 hanno vissuto in un periodo di maggior prosperità rispetto ai più giovani.

In un altro studio (I. Shalev, 2013) lo stesso argomento viene affrontato con un disegno longitudinale, secondo gli autori, il processo di accorciamento telomerico è complesso e, richiede misure ripetute sugli stessi soggetti piuttosto che una sola rilevazione ad una certa età (è stato osservato che la lunghezza dei telomeri è molto variabile, e che talvolta può addirittura aumentare). Solo in questo modo è infatti possibile stimare le modifiche subite dai telomeri nel corso del tempo in risposta allo stress; in uno studio come quello visto in precedenza non è chiaro se l'erosione si sia verificata contemporaneamente al periodo stressante oppure successivamente, causata da altre variabili. Shalev et al. hanno basato le loro analisi su 236 dei 2232 membri dell'Environmental-Risk (E-Risk) Study, che comprende gemelli nati da 1116 famiglie in Inghilterra e Galles tra il 1994 e 1995. I ricercatori hanno incontrato le famiglie per condurre interviste alle madri o al caregiver (quando i bambini avevano 5, 7 e 10 anni) e prelevare campioni di DNA dai figli (quando questi avevano 5 e 10 anni). Durante le interviste è stata verificata la presenza di tre tipi di violenze che potrebbe aver sperimentato il bambino:

esposizione a violenza domestica tra la madre e il partner (17% dei casi), bullismo (24.2% dei casi) e violenza fisica subita da un adulto (26.7% dei casi). Considerando assieme i tre tipi di violenza è stato ottenuto un indice cumulativo da cui risulta che il 54.2% dei soggetti non ha assistito o ricevuto nessuno dei tre tipi violenze, il 19.2% ne ha sperimentate una, il 16.5% almeno due. Molti dei casi esaminati nel corso dello studio erano sotto sorveglianza da parte della polizia o dei servizi sociali, e alcuni bambini al momento del follow-up erano stati già sottratti alle famiglie e assegnati a un centro affido. Dai risultati emerge che coloro che hanno sperimentato due o più tipi di violenza mostrano un'erosione telomerica significativamente più rapida rispetto a coloro che hanno vissuto una sola esperienza violenta o nessuna ($b = -0.0052$, s.e. = 0.0021, $p = 0.015$). Quest'associazione rimane significativa dopo aver controllato per il livello di salute del bambino.

1. Alla scoperta della PNEI



Come vediamo dall'immagine i sistemi relazionano e interagiscono in modo bidirezionale fra loro, creando attraverso le emozioni, l'alimentazione, stati psicologici, stati di benessere o malessere del soma (corpo), reazioni biochimiche nel sangue e di conseguenza ai quattro sistemi dell'organismo presi in esame, e agli organi corrispondenti.

Questo gruppo di scienziati, capitanati ai giorni nostri dal dr. Paolo Lissoni, unico vivente del trio scientifico che cominciò gli studi della chimica della Ghiandola Pineale negli anni 90, insieme al professor Di Bella e al dr. Franceschini.; andando avanti nel passato, ha rispolverato, gli studi di scienziati russi (indotti negli anni 40' da Stalin a verificare un possibile collegamento tra ghiandola pineale e cancro).

Di seguito negli anni '50, altri due italiani furono considerati tra i pionieri dello studio sulla Pineale, uno di loro il dr. Trentin, anatomo-patologo, si accorge di anomalie istologiche tissutali della ghiandola Pineale durante l'autopsia effettuate su persone decedute per cancro metastatico.

L'altro dottore italiano, endocrinologo dr. Molinatti da Torino, si presume fu il primo al mondo che fece lo studio tra gli estratti della Pineale e cancro.

Si è dimostrato negli anni novanta che lo stress ad esempio, possa influenzare la risposta immunitaria, come per altro anche eventi traumatici, e che attraverso le emozioni (quale, paura, rabbia, rancore, sentirsi inadeguati ad esempio) influenzano gli ormoni che vanno ad agire sul sistema immunitario.

Purtroppo tale processo non può essere consciamente modificato, in quanto le emozioni vengono attivate a livello più profondo.

Pertanto, sono necessari percorsi che prevedano innanzi tutto la comprensione delle cause scatenanti e da quale dei sistemi somatici sono scaturite.

Nel sangue avvengono trasformazioni biochimiche dettate ad esempio da cattiva alimentazione, stili di vita stressanti, traumi psicologici o neurologici, virus o parassiti, il sangue che ha subito tali

trasformazioni, venendo in contatto per ovvi motivi con tutti i sistemi (psicologico, neurologico, endocrino e immunitario) da parte dell'organismo, la risposta, può essere di tipo immunitaria, quindi abbassa le difese immunitarie le IgA (immunoglobuline) può essere a livello endocrino, agire sugli ormoni collegati ad un organo specifico (ad esempio la tiroxina, ormone prodotto dalle cellule tiroidee) a livello psicologico, creando dei deficit cognitivi (malattie mentali) o neurologico ad esempio attivare dei processi degenerativi a danno dei neuroni, inficiando le loro sinapsi, ad esempio l'Alzheimer o il morbo di Parkinson.

Quindi la risposta biologica è "una e Trina", ovvero ciascuna patologia ha una derivazione sia nervosa, sia endocrina sia immunitaria, ma si aggiunge negli ultimi anni anche quella psicologica, attraverso il vissuto emozionale dell'individuo.

Questo accade perché il sangue chimicamente trasformato, arriva al cervello e quindi ai neuroni o agli ormoni che andranno a dare impulsi erronei a tutti gli organi ad essi collegati.

Da una intervista fatta dal canale televisivo Byoblu del 13 novembre 2024, la dottoressa Giusy Messina, Psicologa Clinica e psicoterapeuta, responsabile Ricerca e Sviluppo Natur, interessandosi del rapporto fra emozioni e stato immunitario, che insieme al dr. Paolo Lissoni, il dr. Andrea Sassola e altri illustri scienziati, studiano le reazioni dei tre sistemi psicologico, neurologico, endocrino e immunitario, legandolo anche al mondo delle emozioni e quindi il sistema se pur invisibile ma tangibile nella risposta del soma si evince a conferma e ad integrazione di quanto fin qui descritto, che le emozioni hanno un potere biochimico sull'organismo.

La dott.ssa Messina, cita Galeno: << *le donne melanconiche si ammalano più frequentemente di tumore* >>, si era già inteso che c'era un legame tra corpo e mente.

Però solo grazie alla PNEI, che questo pensiero diventa scienza, **che pone l'accento sulla dimensione animica, che costituisce l'essere umano.**

La PNEI, distingue l'anima dalla dimensione spirituale, lo spirito è il motore che spinge l'anima, è il ponte tra mente e corpo, tra ragione e anima; se la spiritualità non entra in medicina, non possiamo parlare di salute.

La PNEI spiega i meccanismi attraverso cui un'emozione, uno stato d'animo della coscienza, uno stato interiore, ha effetti sulla nostra salute o sulla malattia.

Quindi la PNEI, da luce a ciò che è il nostro sistema immunitario, a cui nonostante le grandi scoperte scientifiche in ambito medico, non ha conosciuto a fondo il sistema immunitario, con tutto ciò che produce come ad esempio alcune glicoproteine le citochine (interleuchine).

Il sistema immunitario, non è quel sistema che ci difende dagli attacchi esterni, perché non è quel sistema che riconosce l'agente patogeno, ma riconosce una modificazione di se stesso.

È un sistema che riconosce la sua integrità, attraverso la nostra unità psico biologica, riconosce tutto ciò che disturba questa integrità e quando viene a mancare questo equilibrio, questa omeostasi, il sistema immunitario reagisce, attaccando se stesso con le malattie autoimmuni, fino a poter arrivare alle malattie oncologiche. Avendo qualcosa che lo disturba, subentrano le allergie o, se sovrastimolato, può innescare finanche i tumori. Quindi il sistema immunitario ha un'anima, ovvero cellule che risentono del nostro vissuto psichico, perciò noi siamo lo specchio della nostra interiorità, quello che viviamo emotivamente, psicologicamente, traumaticamente.

La PNEI da una comprensione FILOPATOGENETICA (una sorta di filo rosso che parte dalla causa e va agli effetti) delle malattie, e da questo si può avviare una cura di mediazione olistica, che davvero prende in considerazione tutto il corpo umano. Non vengono più tralasciate o oscurate, quelle parti del corpo che ci rendono esseri spirituali incarnati.

Quindi la PNEI va oltre la cura a comparti stagni, ma lavora e studia su tutti i sistemi in maniera sincrona, il sistema nervoso, il sistema endocrino ed il sistema immunitario che reagiscono anche con il sistema, invisibile ma tangibile cioè il sistema psicoemozionale, sistemi considerati un unico grande sistema che opera in collaborazione sistemica e inviandosi messaggi attraverso le Epistole le citochine che comunicano con gli altri sistemi attraverso il sangue, come pure i neuroni trasmettono messaggi a livello endocrino in modo bidirezionale, in modo autocrino – paracrino- endocrino, nella stessa cellula, con cellule vicine e con cellule distanti attraverso il torrente sanguigno.

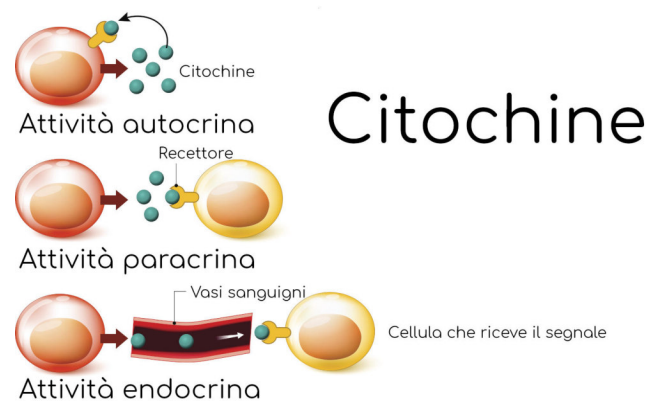


Immagine scaricata dal sito <https://healthy.thewoman.it/anatomia-fisiologia/citochine-infiammatorie/>

Di fatto le proteine prodotte dal sistema immunitario (le citochine) non hanno solo un'azione neuromodulante, ma hanno un'azione metabolica, un'azione endocrina, hanno molteplici attività, così come detto i neuroni hanno attività endocrine, stimolano le cellule endocrine, stimolano il sistema immunitario.

Le Epistole (lettere-messaggeri), per essere accolte dalla cassetta delle lettere (dai recettori posti sulla membrana cellulare) devono essere compatibili con le cassette della posta, altrimenti non possono essere accolte e far partire il processo di ricezione del messaggio e innescare il dovuto compimento dell'informazione ricevuta da parte della cellula bersaglio.

Come abbiamo detto, la cellula immunitaria, per osservare l'antigene, deve sdoppiarsi per guardarsi allo specchio, solo così attraverso la cellula che si è sdoppiata, che riceve il messaggio citochinico e lo ritrasmette alla cellula madre che interagisce con la cellula figlia che invia i segnali che la madre le rimanda facendo partire così l'informazione alla cellula bersaglio che innesca il processo immunitario, che se sovrasti molato, può instaurare processi degenerativi sistemici che permettono il palesarsi di molteplici patologie, come le malattie autoimmuni ad esempio.

2. Alcuni esempi di malattie immunitarie descritte dalla dottoressa Giusy Messina

- la sclerosi multipla (SM) malattia cronica del sistema nervoso centrale che danneggia la mielina ovvero la guaina protettiva dei nervi, la SM è caratterizzata da un'inflammatione che può portare alla formazione di placche simili a cicatrici, che interferiscono con la trasmissione dei segnali nervosi, che possono portare a disturbi sensoriali temporanei, disturbi visivi, paralisi muscolare, problemi motori, alterazione alla sensibilità, difficoltà cognitive;
- la miastenia gravis (MG) dal greco *Myasthenia* "debolezza muscolare" e dal latino *gravis* "grave";
- la Polimiosite che colpisce principalmente i muscoli scheletrici, causando infiammazione e debolezza muscolare; la dermatomiosite che è una malattia rara che causa infiammazione dei muscoli e lesioni cutanee, si manifesta con debolezza muscolare, chiazze di colorito rosso lillaceo sulla pelle, difficoltà respiratorie, problemi di deglutizione e digestione, insufficienza cardiaca, le cause sono di origine virale;
- la sindrome di Guillain Barré, è una malattia rara che colpisce i nervi periferici è un'inflammatione che altera i nervi che collegano il sistema nervoso centrale al resto del corpo, i sintomi possono essere : paralisi muscolare, alterazioni percettive e funzionali, grave fluttuazione della pressione sanguigna, irregolarità del battito cardiaco, anomalie della sudorazione, cambiamenti delle reattività delle pupille;
- la sindrome di Sjögren, che causa secchezza agli occhi, con rossori e bruciori oculari e visione poco chiara alla bocca con alterazione del gusto, aumento della carie e disturbi nella deglutizione e ad altre mucose, secchezza vaginale, artralgie e dolori muscolari;
- le malattie croniche intestinali, le più comuni sono la colite ulcerosa e il morbo di Crohn, sintomi possono essere Diarrea, dolore addominale, perdita di appetito e di peso Diarrea ematica (contenente sangue vivo e muco commisti e feci), sensazione di incompleta evacuazione
- la sclerosi sistemica progressiva, che colpisce la cute e gli organi interni, sintomi: ispessimento della cute, in particolare su viso e collo, gomiti e ginocchia, anomalie vascolari cutanee, articolari e degli organi interni.

3. nozioni derivate dalle citazioni della dr.ssa Messina e integrate dal sito www.ihy-ihealthyou.com

Oggi nel mondo occidentale vi è una crescita di queste patologie, che colpisce in prevalenza le donne, perché gli estrogeni, attivano le cellule detritiche (globuli bianchi che hanno lo scopo di riconoscere e segnalare la presenza di patogeni), si trovano sulla pelle, nei linfonodi e in tutti i tessuti del corpo, una loro funzione è data dal presentare l'antigene ai linfociti T immaturi sono prodotti nel midollo osseo e successivamente, migrano verso il Timo dove maturano e sviluppano la capacità di riconoscere antigeni specifici. Sono responsabili dell'immunità cellula mediata che ha inizio nel momento in cui un patogeno viene fagocitato da una cellula che presenta l'antigene, nello specifico un macrofago, combattono specifici agenti virali e cellule tumorali. e linfociti B maturano nel midollo osseo, sono responsabili dell'immunità anticorpo-mediata stimolando la risposta immunitaria in tutto l'organismo quindi anche contro se stessi. (descrizione dei linfociti T e B dal sito <https://www.msmanuals.com>).

La ragione per cui le donne sono più colpite, è perché i vissuti emotivi, quali ad esempio: rabbia, rancore ed altre emozioni negative, vengono espresse interiormente, attivando appunto queste malattie autoimmuni.

Un tempo (come abbiamo visto la vita si svolgeva in modo meno stressogeno) erano malattie rare e quindi lo studio era limitato a sopprimere questa risposta immunitaria esagerata, senza chiedersi quali che fossero le cause, gli eventi scatenanti di queste malattie e pertanto anche le cure, non davano i risultati sperati.

Oggi, continua la dottoressa Messina, il messaggio che da dare è che le malattie autoimmuni sono dei processi reversibili, quindi si può tornare indietro, in uno stato di omeostasi sistemico, invece la scienza ha sempre affermato che le malattie autoimmuni seguono dei processi irreversibili, dando così messaggi che emotivamente non aiutano a stare meglio, anzi, stimolano ad enfatizzare sempre più i sintomi e non a migliorarli.

Queste patologie si nota che esplodono nei momenti di STRESS, la fase acuta si vede in determinati momenti della vita delle persone e la terapia è sempre palliativa (interventi multidisciplinari, medici e assistenziali in strutture dedicate, quando le cure da farmaci non hanno gli effetti desiderati) e non curativa a capire le cause profonde.

La PNEI, è la grande novità, la grande scoperta dice che le malattie autoimmuni possono essere arrestate, conoscendo i tre grandi sistemi biogenerativi del corpo, che hanno affetti sul sistema immunitario, da cui dipende la risposta immunitaria, cioè il nostro sistema immunitario funziona anche in base alla nostra disposizione animica, a come siamo noi dentro.

La medicina oggi è rimasta più legata al corpo e alla chimica, tralasciando alcune parti importanti e fondamentali di questo nostro corpo, ovvero quelle parti del corpo che rendono la persona dotata di un'anima e non solo di pezzi meccanici che vanno aggiustati.

TERZA PARTE

1. La Ghiandola Pineale o Epifisi

Di fatto un organo fondamentale che ci indica che non siamo solo corpo ma anche anima (quindi che crea un collegamento tra anima e corpo) è la GHIANDOLA PINEALE o EPIFISI, la Pineale un collegamento tra scienza e spirito è l'ormone endocrino, che funge da direttore d'orchestra per gli altri ormoni, è l'antenna che ci connette con il mondo esterno attraverso l'ascolto delle informazioni che ci arrivano dagli organi sensoriali e dalle emozioni, emette e riceve informazioni e fa partire una serie di processi e attiva molecole importanti per le funzioni dell'organismo tutto ad esempio l'indolo pinealico, la Melatonina, che viene attivato durante le ore notturne al buio, oltre a dare ristoro all'organismo, è l'ormone che regola il ritmo sonno-veglia, e proprio la PNEI, attraverso i suoi studiosi, ha dimostrato che è un ormone antitumorale, inibente le fasi di trasformazione neoplastica, immuno stimolante, stimola sia la produzione di IL 2 da parte dei linfociti TH 1 e la produzione di IL 12 da parte di cellule detritiche, sia per inibizione delle attività immuno soppressiva da parte dei macrofagi, la IL 2 e la IL 12 sono da ponte tra le interleuchine proinfiammatorie dei macrofagi IL 6 – IL 1 β e IL 8 (TNF δ) e IL 10 mediatore di infiammazione, ha un'azione anti infiammatoria, e parzialmente antidolorifica per inibizione della sintesi di prostaglandine che hanno molte funzioni: mediatrici dell'infiammazione causando vasodilatazione, e aumento della permeabilità vascolare e riducono il dolore; regolazione della pressione sanguigna, partecipano alla coagulazione del sangue, inibendo l'aggregazione piastrinica, sono coinvolte nella

funzione riproduttiva come la contrazione uterina durante il parto e la produzione di liquido seminale, sono coinvolte anche nella digestione, e la febbre. Le prostaglandine vengono sintetizzate da vari tessuti dell'organismo, come fegato, polmone, reni e il sistema nervoso centrale., stimolano la motilità gastrica e in concentrazioni elevate provocano diarrea, crampi nausea e vomito. Insomma a partire dall'indolo pinealico, la Melatonina, si attivano una serie di reazioni benefiche per tutto l'organismo è l'ormone che aiuta a prevenire dalle minori alle peggiori malattie, da un semplice raffreddore o febbre a tumori, e malattie autoimmuni.

Un altro indolo della Epifisi è la Pinealina, anche questo ormone, ha effetti antinfiammatori,, antidepressivi dovuti all'azione inibitoria sulle MAO (mono-ammine.ossidasi) il compito delle MAO è catalizzare la **deaminazione ossidativi** (eliminazione di alcuni gruppi amminici) di alcuni substrati endogeni (monoammine), fra cui noradrenalina, adrenalina, serotonina, dopamina, tiamina e feniletilammina.

Già in antichità (tratto dal sito www.teatro dell'anima.com), l'Epifisi era considerata il nostro terzo occhio, è l'organo attraverso il quale sogniamo e immaginiamo qualcosa, e quando è attivata è anche l'organo che ci collega ad altre dimensioni e realtà, ci permette di vedere esseri di altre dimensioni, ci permette di fare viaggi astrali, ovvero fuori dal nostro corpo fisico e viaggiare con quello eterico, sviluppa capacità di chiaroveggenza e telepatia.

Per gli egizi corrisponde all'occhio di Horus e all'interno del nostro cervello ha proprio la forma di Horus, Nel mondo asiatico ,come terzo occhio, l'occhio della chiaroveggenza e intuizione.

Nella religione cattolica è considerata il potere di Dio.

Anche Cartesio ha dato una sua identificazione alla Pineale: è ciò che collega il corpo all'anima, l'ha definita la "sede dell'anima", l'unica cosa che non aveva compreso Cartesio che la Pineale non è di esclusiva presenza nell'uomo ma che è anche negli animali.

In effetti, (come ci ha spiegato il nostro professore di PNEI, Andrea Sassola), gli scienziati, hanno fatto degli esperimenti su dei ratti, hanno scambiato le due ghiandole pineali e si è visto che il ratto più vecchio sia ringiovanito nel fisico e il giovane aveva perso parte della sua vitalità di giovanotto.

Degli antichi templi Sumeri si è visto che vi era il culto della Ghiandola Pineale, e anche in Vaticano si può vedere una statua a forma di ananas o ghiandola Pineale.

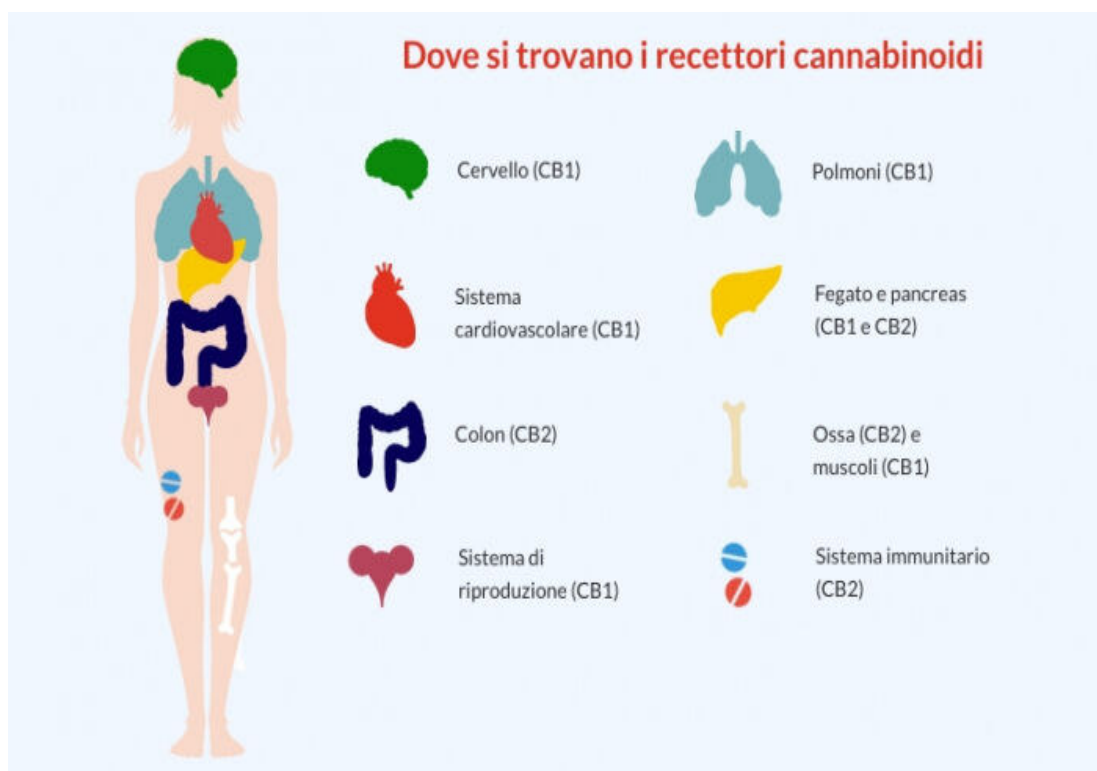
La ghiandola Pineale, secreta, anche un'altra sostanza la DMT (dimetiltryptamina), detta anche molecola spirituale, che viene rilasciata durante la fase rapida del movimento degli occhi, quindi quando sogniamo, come abbiamo detto permette la visualizzazione delle immagini.

La DMT è così forte che può portare la coscienza umana, a viaggiare in altre dimensioni. Una grande quantità di DMT viene prodotta nell'immediato stato di pre-morte e per questo le viene attribuita la capacità di entrare in dimensioni superiori alla coscienza. Inoltre è il più forte composto allucinogeno enteogenico (così detto per indicare alcune sostanze psicoattive), sostanza trovata in natura, tutte le piante e gli animali in concentrazioni variabili.

2. Sistema endocannabinoide

Altro importante sistema che ho scoperto, attraverso il dott. Andrea Sassola, (studioso di PNEI ed insegnante della HSU) è il “**Sistema endocannabinoide**” è un’ulteriore sistema di protezione del nostro organismo (oltre a quello immunitario) è un ulteriore sistema di comunicazione delle nostre cellule e svolge anche un ruolo di omeostasi (mantenere il delicato equilibrio interno dell’organismo), ed è composto da tre elementi; gli endocannabinoidi, i recettori e gli enzimi. Gli endocannabinoidi sono molecole che registrano le variazioni delle condizioni esterne e attivano i recettori per trasmettere dei segnali alle cellule così da permettere a queste ultime una risposta enzimatica. Il sistema endocannabinoide, fu scoperto nel 1990, da una ricercatrice Lisa A. Matsuda, annunciando la scoperta di recettori, attivati dai cannabinoidi. Gli scienziati del team in cui lavorava la Matsuda, nell’intento di ricercare le interazioni tra delta-9-tetraidrocannabinolo detto semplicemente THC (uno dei principi attivi della cannabis, considerato il capostipite della famiglia dei fitocannabinoidi), e l’organismo, hanno così individuato 2 tipi di recettori, il CB1, e quindi hanno cominciato a domandarsi come mai ci fossero tali recettori ai cannabinoidi e due anni dopo, alcuni ricercatori, scoprirono la presenza di cannabinoidi prodotti dallo stesso organismo, quindi il corpo era ricettivo in quanto anch’esso produceva tali sostanze, denominati endocannabinoidi. Si tratta di molecole di segnalazione che sono diffuse nell’organismo che si legano alla THC. Questa prima sostanza venne chiamata Anandamide (che prende il nome dai sentimenti di beatitudine Ananda = beatitudine). Più in là nel tempo si scoprì il secondo tipo di endocannabinoide, questo si legava sia con i CB1 che con un secondo tipo di recettore i CB2.

(sito <https://www.clinn.it/it/sistemaendocannabinoide.html>).



Questi studi portarono la scienza a comprendere che il sistema cannabinoide mediava il piacere sessuale e gli stati di coscienza spirituale.

Due scoperte rivoluzionarie che inducono a ripensare la sessualità e il ruolo importante che assume a livello della salute dell'organismo.

- **la biologia umana è strutturata dal Piacere dell'Amore e per il Piacere e l'Amore:** questa è dimostrato dal fatto che lo stress, l'ansia e la depressione, ovvero tutto ciò che esprime l'inconscio, induce ad una **immuno depressione dell'organismo e predisposizione al cancro ed alle turbe mentali; mentre tutto ciò che genera o amplifica il piacere ed espande la coscienza spirituale, stimola il sistema immunitario ed è già in se prevenzione primaria dei tumori.**

La psico-biochimica del Piacere è identica a quella dell'Espansione di coscienza, il così detto effetto psichedelico: Il piacere ed in particolare quello sessuale, e l'espansione spirituale della coscienza, sono mediati dall'asse neuro-endocrino, che è così costituito:

- dal **sistema cerebrale cannabinergico,**
- **dalla ghiandola Pineale**
- **dai neuroni a specchio** (neuroni che si attivano, quando vediamo gli altri compiere un'azione, e sono gli stessi neuroni che si attivano se quella stessa azione la compiamo noi).

Pertanto si scoprì che come abbiamo un sistema centrale che è costituito da neuroni, che però si attivano, non quando compiamo un'azione o quando pensiamo; ma quando vediamo l'altro fare una determinata azione, o provare un determinato sentimento, si attivano questi neuroni a specchio una scoperta tutta italiana dal neuroscienziato Giacomo Rizzolatti e Vittorio Gallese, del gruppo di ricerca dell'Università di Parma, fu un caso mentre studiavano il ruolo della corteccia premotoria del macaco. I neuroni a specchio sono coinvolti nell'apprendimento per imitazione e nell'empatia.

Questa scoperta ci fa capire che l'essere umano, interagisce con l'altro, che è la capacità di entrare in amore, compassione verso l'altro, di immedesimarsi nell'altro, io sono l'altro, scatenando una serie di attività biologiche, correlate alla salute.

Ad esempio il piacere sessuale vissuto dall'altro è propedeutico a dare piacere anche al partner e questo piacere come spinta coscienziale ed evolutiva, da questo amplesso vi è la continuità dell'umanità, come pure di tutti gli altri esseri viventi, la differenza è che l'umanità non è legata alle stagioni dall'amore come è per gli animali e quindi può procreare in tutte le stagioni dell'anno, provando quel piacere che induce alla salute tutto l'anno e pertanto rispetto agli animali, la vita si allunga notevolmente, la natura ha pensato ad autoregolare le nascite e le morti, senza per questo dover attivare cacciatori o allevamenti intensivi (che vanno in antitesi al naturale ciclo della natura).

3. angiotensina 1.7

A pari merito della melatonina, si è scoperto che vi è un'altra sostanza prodotta dal nostro organismo in difesa di se stesso, è l'Angiotensina 1-7, che viene sintetizzata nel fegato e nei reni.

- Il fegato produce l'angiotensinogeno. Una proteina che viene rilasciata nel sangue;
- I reni producono la renina, un enzima che converte l'angiotensinogeno in angiotensina I;
- La Renina viene prodotta dalle cellule iuxtaglomerulari del rene in risposta a vari stimoli, tra cui una riduzione della pressione arteriosa;
- L'angiotensina I viene poi trasformata in Angiotensina II dall'enzima di conversione denominato ACE;

- L'ACE è un enzima prodotto dalle cellule endoteliali (che sono le pareti dei vasi sanguigni) di tutti gli organi, ma in particolare dal polmone, l'ACE trasforma l'angiotensina 1 (molecola inattiva) nell'Angiotensina II, che è un potente vasocostrittore, e aumento della pressione sanguigna.

L'ANGIOTENSINA II, provoca le seguenti reazioni:

- La costrizione delle pareti muscolari delle piccole arterie (le arteriose), aumentando la pressione arteriosa;
- Il rilascio dell'ormone Aldosterone da parte delle ghiandole surrenali
- L'attivazione cardiaca, aumentando la forza della contrazione e la frequenza dei battiti
- Il rilascio della Vasopressina (ormone antidiuretico) da parte dell'ipofisi
- Produce come abbiamo visto i passaggi partendo da fegato e rene, e trasformata in ACE diventa l'ANGIOTENSINA 1-7 che è un eptapeptide (catena di due o più amminoacidi) viene sintetizzata dal fegato in una forma primaria **l'angiotensinogeno e convertito nella sua forma definitiva dall'enzima renina prodotta dal rene.** anche questa sostanza, ha funzioni antitumorali, anti trombi, anti infiammatorie e associate alle funzioni della melatonina, contribuisce alla omeostasi e difesa delle funzioni organiche.

Il nostro cuore ha anch'egli dei recettori, ad esempio il famoso "ormone della felicità", l'OSSITOCINA, che viene solitamente solo utilizzato per partorire, ma il cuore è sensibile a questo ormone, quando noi diciamo ad un bambino di pensare all'amore, la prima cosa che fa è di disegnare un cuore, e non un cervello, non un fegato o uno stomaco, il cuore è la sede dell'anima e dell'amore e di fatto è sensibile all'ossitocina.

Quindi quando si studia il corpo umano, va studiato in tutte le sue componenti, sia fisiche che anemiche recettive sensoriali.

Considerando un corpo che contiene anche un'anima, va da se che deve essere considerato come un TEMPIO che contiene anche lo spirito, la scintilla divina, cambiando così la percezione che si ha di se e degli altri, rispettare quella scintilla anche attraverso il proprio stato di salute, e in modo postumo, del tipo di cura, del tipo di terapia, cosa si può fare per migliorare quella malattia, e soprattutto cosa si può fare o evitare, per prevenire le malattie, perché una vera scienza medica e psicologica deve essere la scienza della prevenzione.

La PNEI collega la psiche alle sue reazioni che possono condurre al generare le varie malattie compreso il cancro.

Di fatto la dott.ssa Giusy Messina e l'equipe del reparto oncologico dell'ospedale San Gerardo di Monza, hanno studiato su 40 pazienti e, la novità è stata indagare la psiche di questi pazienti, ovvero l'aspetto psicologico nella sua profondità; ciò viene fatto con un test, il test di RORSHACH (attraverso 10 immagini/macchie fatte osservare alla persona si scava nel profondo più intimo dell'indagato).

Si vanno ad indagare le risposte soggettive di fronte a stimoli nuovi e ambigui, e si va nel profondo della personalità che non può essere manipolato con la razionalità, indagando il subconscio.

E' il famoso test delle macchie, che hanno forma ambigua, poco strutturata, si chiede alla persona di interpretarle, di dire ciò che vede guardandole, cosa potrebbero rappresentare secondo la propria psiche, ovvero secondo il suo mondo interiore, da queste risposte il professionista esperto, riesce a fare una fotografia della personalità e della struttura della personalità. Da qui sono state fatte delle correlazioni sullo studio sulle 40 persone malate oncologiche, la malattia autoimmune e alcuni sistemi neurochimici come appunto nel sistema cannabinoide, dove si è visto che nella malattia autoimmune c'è la perdita delle capacità di questa persona di provare piacere e quindi di affrontare la vita con serenità. Vi è uno staccarsi graduale e progressivo con la dimensione spirituale, la ghiandola pineale è in queste malattie e così come nelle malattie oncologiche è deficitaria come studiato dagli anni 40 e trasformato in scienza ciò che aveva valenza spirituale nell'antichità).

Le persone indagate nello studio oncologico, sono persone che sono state tutte favorevoli a farsi indagare, quasi come se un sesto senso le dicesse che comunque c'è un collegamento tra il loro vissuto interiore e l'avvento delle patologie, come se sentissero che il loro stato interiore sia stato attaccato non più integro. In effetti per esperienza personale (la mia mamma ha subito una quadrectomia ad un seno per carcinoma mammario), il forte dolore rispetto allo stato di salute di sua figlia, l'ha portata a questa grave malattia, che ha gestito egregiamente, vuoi la voglia di vivere sia per aiutare questa figlia sia perché ne aveva ancora tre da accudire, anche questo amore di mamma ha fatto e fa miracoli somatici, oltre l'ovvio aiuto dei bravi professionisti. Ma l'equipe della dottoressa Messina, ha scoperto che la spiritualità e la sessualità, sono aspetti correlati e non separati come la cultura occidentale ci ha insegnato, una non può prescindere dall'altra, lo spirito attraverso la ghiandola Pineale si palesa in tutta la sua forza, come il sistema cannabinoide, i neuroni a specchio riflettono ciò che è l'essenza dell'essere umano, animale e vegetale (perché in ogni essere si ritrovano le stesse sostanze). Si è scoperto così che io sono l'altro, se l'altro si fa male, io per compassione, attivo gli stessi neuroni che in quel momento lui ha attivato, come uno specchio che riflette le stesse emozioni, sensazioni. Ciò vale anche per il sesso, che attiva gli stessi organi che attiva lo spirito-compassione, che sono correlati e non opposti, come la cultura occidentale ci ha tramandato, i neuroni a specchio che evidenziano come sento il dolore dell'altro, provo lo stesso piacere che prova l'altro facendo sesso, attiviamo le stesse sostanze attraverso gli stessi organi. L'amore per l'altro (la mamma ad esempio verso i suoi figli) ci aiuta a superare anche il così detto "cancro". Detta alla Hamer, la ritrovata energia vitale, fa superare meglio la fase di soluzione che è chiamata "malattia". Quindi, avendo compreso che lo stress è uno dei principali fattori che innescano processi che inducono alle malattie più o meno gravi, e portatore di morte, in quanto come un vampiro energetico (detto alla Vadim Zeland), enerva l'organismo, per mancanza di serenità psicologica, di felicità interiore, di amore verso la vita, il non provare più stimoli o piacere sessuale o compassione per chi ci sta vicino, ora cerchiamo, di capire come la PNEI interviene sia in modo preventivo che in modo curativo nel mediare le risposte che l'organismo innesca durante lo stress, ovvero tenere l'organismo sempre teso come una corda di violino.

E non solo gli organi sopra citati ci vengono in aiuto all'organismo ma da come si evince da una citazione del dr. Lissoni (trovata su questo sito <https://gognablog.sherpa-gate.com/l'assassinio-di-paracelso/>) che qui metto in copia: "E poi c'è un aspetto ginecologico del coronavirus. Il fluido vaginale, per la quota di

estrogeni che contiene, stimola nell'uomo la produzione dell'ACE2. Praticamente il coronavirus ufficializza le proprietà terapeutiche del fluido vaginale. Rende plateali le differenze all'interno del genere umano.

Al contrario l'anedonia, ovvero la mancanza di piacere in generale, specialmente sessuale o semplicemente di un bel tramonto, portano nel tempo ad una degenerazione del soma.

4. Tre sono gli assi che mediano lo stress (preso da IA Overview dal web) :

1) **L'Asse ipotalamo-ipofisi-surrene (HPA)** è il sistema che coordina la risposta del corpo allo stress. Si attiva quando il cervello rileva una minaccia, sia fisica che psicologica (dal sito <https://sifweb.org>)

Come funziona:

1. **l'ipotalamo** rilascia il fattore di rilascio della corticotropina
2. **l'ipofisi** produce corticotropina
3. **la corticotropina** attiva la corticale del surrene
4. **la corticale del surrene** libera nel sangue il cortisolo che come abbiamo visto è l'ormone detto dello stress, e come detto l'eccessiva attività della HPA può portare a un eccesso di cortisolo e adrenalina, questo può causare problemi cardiovascolari, neurologici, neuroendocrini, ansia e depressione, la sindrome da attivazione cronica dell'HPA è nota come **“Sindrome Stress Cronico”**

2) **L'Asse ADH** sempre mediata da ipotalamo-ipofisi-surrene, (che agisce come una sorta di coordinatore centrale dei sistemi di risposta dell'essere umano allo stress, in questo sistema gioca un ruolo cruciale anche l'**amigdala** altra area del cervello. Tra i fattori neuroendocrino coinvolti in quest'asse vi sono gli ormoni dello stress, cortisolo, adrenalina e noradrenalina, questo asse la **vasopressina-ormone antidiuretico (AVP)** o (ADH) prodotto dall'ipotalamo, ha un ruolo fondamentale nella **regolazione dell'equilibrio idrico dell'organismo**, controllando la quantità di acqua che viene riassorbita dai reni.

L'ADH viene **prodotta nell'ipotalamo**;

è **rilasciato dall'ipofisi** in risposta a sensori che rilevano **un aumento del numero di particelle disciolte nel sangue (osmolaità), o una diminuzione del volume del sangue**;

I reni rispondono all'ormone ADH, conservando l'acqua e producendo urine più concentrate. L'Acqua trattenuta diluisce il sangue, ne abbassa l'osmolatilità e ne aumenta volume, il test per misurare la concentrazione di vasopressina nel sangue, può essere utile per individuare la causa di **una carenza o di un eccesso dell'ormone ADH**.

- Il test attraverso un esame del sangue, può essere di aiuto nella diagnosi dei **diabete centrale insipido (bassa vasopressina nel sangue) o un alto livello di vasopressina nel sangue**, può indicare che il paziente è affetto da diabete nefrogeno oppure rilevare la **sindrome da inappropriata produzione dell'ormone antidiuretico (SADH)** (dal sito [Humanitas https://www.humanitas.it](https://www.humanitas.it)).

3) ASSE DEL SNS (SISTEMA NERVOSO SIMPATICO) è la parte del sistema nervoso autonomo, responsabile della risposta rapida e immediata allo stress, se viene stimolato il simpatico, causa il rilascio di catecolamine (adrenalina e noradrenalina), vi è un aumento della frequenza sanguigna e il flusso sanguigno ai muscoli, preparandoli all'azione, le risposte allo stress influenzano la funzione immunitaria, che a sua volta influenza la risposta neuroendocrina. Lo stress può potenziare funzioni piastriniche e aumentare il rischio trombotico, specialmente in presenza di malattie cardiache e vascolari. Il ruolo di queste assi è mantenere in equilibrio le funzioni dell'organismo, ma può essere compromesso o deregolato in caso di stress cronico. Pertanto queste tre assi sono strettamente interconnesse e lavorano insieme per regolare la risposta dell'organismo a un agente stressogeno, se lo stress persiste questo sistema complesso delle tre assi, può disregolarsi portando problemi di salute cronici, sia mentali che fisici,

5) Il sistema oppioide (Ipofisi) che è più antico ovvero filogeneticamente si è formato prima nel corso dell'evoluzione del sistema endocannabinoide.

Il sistema oppioide descritto dal dr. Paolo Lissoni (dal suo libro il romanzo della PNEI) **come la via della morte**; è il sistema endogeno preposto alla tolleranza del dolore, quindi all'adattabilità del soggetto all'ambiente esterno, un recettore del sistema oppioide esercita un effetto di soppressione su meccanismi antitumorali: se ne deduce che la sua prolungata attivazione a sua volta determinata da uno stress fisico o psichico prolungato, potrebbe distogliere il sistema immunitario dal suo controllo antitumori.

L'altra è la via della vita (il sistema endocannabinoide) utilizza altre vie chimiche, e ricettoriali, come abbiamo visto, coinvolgendo i neuroni a specchio, questa via è correlata all'autoconsapevolezza e all'espansione della coscienza e la via della cura, dell'ESSERE BENE dico io. Attraverso queste conoscenze scientifiche e spirituali, si avrà la consapevolezza e la coscienza di se e con queste verità si avrà la libertà di cooperare con chi sta dall'altra parte e si prende cura del corpo umano e fare per se scelte consapevoli.

QUARTA PARTE

1. in che modo la pnei e la fitoalimurgia possono intervenire sui sintomi e curare anche da grandi "malattie".

La natura ha previsto tutte le risorse utili al ESSERE BENE dell'essere umano e di tutte le creature su questo pianeta.

Come le sostanze presenti in natura, sopperiscono, integrano e ci aiutano a curare il corpo e l'anima.

Il dr. Andrea Sassola, della scuola del dr. Paolo Lissoni, nonché mio insegnante in HSU, ci ha indirizzato a comprendere come leggere un emocromo, ad esempio valutare i valori delle varie interleuchine nel sangue, a partire da quelle proinfiammatorie (la PCR), a quelle antitumorali prodotte come abbiamo visto dai linfociti TH1 e cellule detritiche, quindi i valori di Il 2 e Il12, nonché dato importante quali siano i valori della temibile Il 17 pro cancerogena. Ora so che i linfociti devono stare intorno ai 1500 numero di riferimento e i monoliti (macrofagi) sui 500 numero di riferimento, altrimenti se questi valori si abbassano o si alzano significa che vi è un alterazione immunitaria da indagare in modo più approfondito con altra strumentazione medica. Anche da un tampone salivare riusciamo a parametrare il contenuto di

melatonina o cortisolo nel sangue e intervenire se necessario sia con melatonina esogena, sia con angiotensina 1-7 esogena sia con CBD parte estratta dalla pianta di cannabis, sia integrando la PEA (palmitoiletanolamide) presente nel latte materno e nella soia, che va ad inibire gli effetti della FAAH che è l'enzima che metabolizza gli endocannabinoidi. In questo modo la PEA (scoperta dalla dr. Rita Levi Montalcini) aumenta i livelli di anandamide, come abbiamo visto è un endocannabinoidi che ha effetti antinfiammatori e analgesici, dà senso di beatitudine di rilassatezza. Il PEA può attraversare la barriera ematoencefalica e quindi agire sul cervello, agendo anche sulla via della morte. La PEA è una sostanza fisiologica anch'essa come la melatonina e l'angiotensina 1-7 è prodotta da molte cellule del nostro organismo in particolare da quelle cerebrali, è un modulatore biologico che interagisce con alcuni recettori endocannabinoidi, è un attivatore nucleare del recettore PPAR_alpha, che regola il metabolismo dei grassi. Può essere utile in caso di stati infiammatori delle vie respiratorie, articolazioni e delle neuropatie periferiche, può essere utile anche nel trattamento di patologie intestinali infiammatorie, dolorose e, con aumentata permeabilità intestinale (ad esempio il morbo di cron o la retto colite ulcerosa; è sintetizzata a partire dai componenti lipidici delle membrane cellulari, è prodotta in risposta a infiammazioni, dolori o danni cellulari, la sintesi della PEA diminuisce con l'età e perciò è necessario la sua integrazione esogena allorché l'organismo non è in grado di produrle in autonomia in forma ridotta. La PEA è presente in alcuni alimenti, come ad esempio la soia, il mais, le arachidi, il latte materno e anche nel tuorlo dell'uovo. Pertanto possiamo affermare che queste sostanze scoperte in natura, interagiscono con il nostro organismo in quanto da esso riconosciute perché anche da esso prodotte, e perciò in caso di carenza di queste sostanze nel nostro organismo, la scienza è intervenuta con la produzione di queste sostanze partendo dai principi attivi che troviamo in natura. (dal sito <https://www.future-live.com> AI Overview)

Dove troviamo in natura la melatonina e l'Angiotensina 1-7?

La melatonina come abbiamo visto, oltre ad essere prodotta dal nostro organismo, la troviamo in natura anche in alcuni alimenti di origine vegetale (anche di origine animale, ma come igienista consiglio sempre cibi di natura viva e vegetale), vediamo alcuni: (dal sito <https://www.future-live.com> AI Overview)

- Cereali integrali come avena, mais e riso;
- Legumi come fagioli e lenticchie
- Verdure e tuberi e ortaggi come, ravanelli, cipolle, asparagi e cavoli
- Frutta come banane, mele, ciliegie, ananas, arance e uva, pomodori
- Frutta secca come noci, mandorle e pistacchi
- Semi germinati come germogli di soia

Per quanto riguarda l'angiotensina 1-7, la composizione esogena, viene diversificata da prodotto a prodotto con nomi simili ma dal contenuto diverso: ad esempio "Angiolife Protect" (di San Ruffino Lab) contiene estratti di melograno, Resveratrolo, Beta Alanina e Ciclostadiolo Beta, mentre l'integratore "Angioplus Ofta" (di Farmaplus Italia) include flavonoidi da agrumi, Quercitina, estratti vegetali e Bronelina, oltre a Vitamina C ed E. In commercio troviamo altri integratori simili, che possono contenere anche Betulla pubescens, Ribes nigrum, Sequoia gigantea, Solidago virga aurea e Uncaria tomentosa e altri eccipienti di origine vegetale che troviamo nel prodotto SIN 17 (dell'azienda Igeakos).

Fatta questa premessa, tornando agli studi condotti dal dr. Lissoni e la sua equipe composta dai seguenti dr. e dr.sse: Enrica Porta, Franco Rovelli, Giusy Messina, Andrea Sassola, Arianna Dissoni, Giorgio Porro, Davide Porro, Giuseppe Di Fede, Alejandra Monzon, e Daniel Pedro Cardinali, dell'Istituto di Medicina Biologica di Milano; attraverso una sperimentazione su 33 pazienti hanno somministrato a basso dosaggio l'Angiotensina 1-7 più l'ormone Melatonina nelle malattie sistemiche umane di varia natura, dal cancro e dalle patologie autoimmuni, si è visto che la carenza endogena nella ghiandola pineale (melatonina) e nel sistema ACE-ACE2 (Angiotensina 1-7) intervengono su tali reazioni somatiche. Pertanto la correzione esogena della carenza di MLT e ANG:1-7 potrebbe migliorare il controllo clinico delle malattie sistemiche umane. La somministrazione dei MTL e di ANG: 1-7 è stata effettuata su questi 33 pazienti affetti da varie patologie diverse dal cancro e dall'autoimmunità:

- 9 pazienti con malattie polmonari
- 7 con sindrome metabolica
- 7 patologie neurodegenerative
- 10 patologie diabetiche.

Sia MTL che Ang. 1-7 sono state somministrate per via orale, alla dose di 0,5 mg/giorno al mattino per Ang. 1-7, e alla dose di 10mg/giorno alla sera di MLT. Il trattamento è stato ben tollerato da tutti i pazienti e **non si è rilevata alcuna tossicità legata alla terapia.**

Al contrario i pazienti hanno beneficiato di un sollievo dall'ansia e dall'astenia, e un miglioramento dell'umore e della qualità del sonno; la maggior parte dei pazienti ha riferito un aumento della diuresi (quindi se ne deduce che anche l'asse dello stress ipotalamo- ipofisi-surrene abbiano tratto beneficio da tale terapia indotta. Anche i valori della pressione sanguigna sono divenuti progressivamente nella norma rispettivamente nei pazienti ipertesi. Allo stesso modo, i livelli di glucosio e di colesterolo sono diminuiti progressivamente nei pazienti diabetici e ipercolesterolemici. I pazienti con disturbi polmonari hanno riferito un importante miglioramento dell'esspettorazione, con un successivo miglioramento della sintomatologia respiratoria. Infine un apparente miglioramento delle funzioni cognitive e motorie è stato ottenuto nei pazienti con patologie neurodegenerative. Questi studi inducono a indirizzare i futuri trattamenti, andando a valutare le carenze endogene delle sostanze prodotte a partire dalla ghiandola pineale e del sistema ACE- Ang-1-7.

Come abbiamo detto la PNEI che indaga l'organismo come unicità funzionale e non come comparti di organi che funzionano in modo assestato, ha potuto, attraverso i suoi ricercatori e i suoi studi, verificare che i sistemi comunicano fra loro e si stimolano a vicenda, l'asse ACE2-Ang.1-7 non può essere indagato in modo separato, poiché fa parte di un sistema neuroendocrino sistemico antinfiammatorio antitumorale, che è costituito essenzialmente dallo stesso Ang. 1-7, la ghiandola pineale attraverso il suo più noto ormone l'idolo Melatonina (MTL), il sistema endocannabinoide e la funzione endocrina cardiaca in termini di produzione di **peptide natriuretico striale (ANP)** ormone prodotto dagli atri del cuore che viene rilasciato quando il volume del sangue o la pressione sanguigna aumentano. La ANP agisce sui reni, per aumentare l'escrezione di sodio e acqua, quindi di urina e per abbassare la pressione sanguigna, contribuendo all'equilibrio idrico e a proteggere il sistema cardiovascolare e ha anche effetti antitumorali e antinfiammatori.

Di fatto è stato dimostrato che :

- la melatonina può stimolare l'espressione dell'ACE2, con una maggiore produzione di Ang. 1-7;
- inoltre è stato dimostrato che gli agonisti cannabinoidi possono stimolare la secrezione di MTL dalla ghiandola Pineale, pertanto MTL, cannabinoidi e Ang. 1-7 e ANP, mostrano i loro effetti antinfiammatori, antitumorali e neuro-cardio protettivi, attraverso diversi meccanismi, uno dei più importanti è rappresentato dall'inibizione della già citata e "malefica" IL 17 (interleuchina 17) che esercita effetti infiammatori, pro-tumorali e tossici cardiovascolari, rappresentando una delle principali molecole tossiche endogene.

- È stato anche dimostrato che la sindrome metabolica sarebbe anche dovuta maggiormente ad uno stato infiammatorio indotto dalla IL 17, che promuove la secrezione adipocitaria di altre citochine infiammatorie tra cui la IL 6 e TNF-alfa, che permette l'insulina resistenza.
- Infine gli studi hanno dimostrato che una somministrazione di MTL possa potenziare l'attività biologica di Ang. 1-7 ad una dose nettamente inferiore rispetto a quella riportata clinicamente, questa azione potrebbe essere da parte della melatonina sull'asse recettoriale ACE2- Ang. 1-7..

Queste sono state le basi che hanno potuto permettere lo studio sui 33 pazienti indagati.

Considerato che noi siamo partiti dallo studio dello stress e in che modo incida su tutte le varie patologie sopra menzionate e anche su tante altre (secondo me è il pulsante di avvio di tutte le patologie), possiamo sicuramente dire che le molecole su citate: MTL, Ang. 1-7 E ANP sommate al CBD sostanza esogena prodotta a partire dall'estrazione della cannabis e anche prodotta dal sistema cannabinoide, utilizzate unitariamente, come unitariamente reagiscono e comunicano i sistemi dell'organismo umano, sono funzionali sia in modo preventivo che in modo sinergico con altre terapie in corso e comunque in modo curativo.

Pertanto lo stress, sia esso acuto o cronico, influenza comunque il sistema neuro-endocrino, che a sua volta agisce sul sistema immunitario. Se lo stress è di breve durata, l'azione sul sistema immunitario è minima. Al contrario, quando lo stress diventa cronico, il sistema immunitario viene squilibrato. Il **cortisolo** secreto dalle ghiandole surrenali influenza in maniera negativa il sistema immunitario, facendo calare il numero dei leucociti. Ad ogni modo, qualsiasi tipo di stress, in particolar modo quello cronico, può avere effetti nocivi sulla capacità di mantenere un ottimale livello di attività delle cellule NK (natural Killer), che sono globuli bianchi che fanno parte del sistema immunitario e hanno la funzione di uccidere le cellule infettate da virus e le cellule tumorali. Sono in grado di produrre citochine, in particolare interferone gamma. Questi linfociti derivano dalla cellula staminale linfoide e maturano in vari organi linfoidi, tra cui i linfonodi, milza, tonsille, timo, e midollo osseo, rientrano nel gruppo dei linfociti anche se non rientrano né nella classe dei linfociti T e nemmeno nei linfociti B.

Oltre alle sostanze prodotte dal nostro organismo o sostanze da laboratorio chimico, possono venirci in aiuto in caso di stress acuto o cronico, come ci ha insegnato la dottoressa, Nicoletta Merli (naturopata e studiosa di PNEI e medicina Cinese) le sostanze di derivazione di fitoalimurgia, ovvero sostanze adattogene, in elenco alcune delle più conosciute:

- **Ashwagandha:** conosciuta anche come ginseng indiano, pianta tonico adattogena, aumenta la resistenza allo stress.
- **Valeriana:** pianta che può aiutare a calmare i sintomi di stress e ansia
- **Camomilla:** pianta che può aiutare a calmare i sintomi di stress e ansia.
- **Passiflora:** contiene flavonoidi che agiscono sul sistema nervoso centrale (SNC) e sui centri del sonno.
- **Melissa:** pianta che può aiutare a combattere l'ansia e la malinconia
- **Tiglio:** può aiutare a sedare e ridurre l'ansia
- **Biancospino:** può aiutare a combattere i disturbi dell'umore e la depressione temporanea
- **Rodiola:** può aumentare i livelli di serotonina e dopamina nel cervello, con azione antidepressiva e psicostimolante
- **Luppolo:** i suoi coni hanno proprietà sedative del sistema nervoso
- **Altri rimedi naturali per combattere lo stress sono:** la lavanda, il gelsomino, la felce, potos, dracena, tè verde, ginseng, mava Andina. È possibile usarle in tisane ma a livello pro curativo è necessario assumere la formula prodotta da integratori estratti con le dovute concentrazioni di droga (principio attivo) (dal sito <https://www.future-live.com> AI Overview)
- studi clinici ad ampio raggio d'azione hanno consistentemente dimostrato che gli estratti standardizzati di piante medicinali come Rhodiola Rosea, Schisandra Chinensis e Eleutherococcus Senticosus (Ginseng Siberiano), sono

agenti efficaci per aumentare le capacità lavorative, fisiche e mentali in situazioni di *fatica* e *stress*. Dal sito <https://www.osteopata.it/sindrome-generale-di-adattamento-e-adattogeni/>

- Anche i fiori del dr. Bach sono rimedi naturali che possono aiutare a gestire ansia e stress. Si basano sull'idea che i fiori abbiano un'energia curativa. Agiscono sugli stati d'animo, possono gestire le emozioni in situazioni difficili, possono aiutare a trasformare le emozioni negative in positive, possono aiutare a far scomparire i sintomi fisici, alcuni esempi:

1. **Mimulus indicato per le persone timide e inibite e sensibili**
2. **Rock Rose indicato per trattare gli attacchi di panico, i traumi e le fobie**
3. **Red chestnut indicato per le persone che soffrono spesso di ansia e preoccupazioni**

Si possono assumere 4 gocce direttamente in bocca, eventualmente diluite in poca acqua e si possono assumere 3-4 volte al giorno. Controindicazioni: i fiori di Bach non funzionano se assunti da soggetti che fanno uso di droghe o psicofarmaci, droghe intese come eroina, anfetamine, Lsd ecc...

2) Il nostro organismo non risponde solo alle emozioni, a stimoli, biochimici o fisici, ma interagisce con l'ambiente esterno con la sua parte recettiva vibrazionale e pertanto siamo anche rispondenti a varie tipologie di onde magnetiche:

Joe Dispenza (Dispenza descrive nel suo libro, "Diventa Supernatural), collega le onde cerebrali ai cambiamenti mentali e fisici attraverso tecniche di meditazione, in particolare, spostandosi dallo stato di veglia analitico (in cui reagiamo a onde beta) a quello di rilassamento consapevole (onde Alpha e onde Theta). Il suo metodo mira a riprogrammare il cervello, superando le abitudini mentali, facilitando la guarigione e gli stati di stress.

Considerato che la Melatonina, è prodotta durante il sonno e pertanto si ha una stretta relazione nel agevolare il sonno in cui si producono melatonina, rigenerante naturale dell'organismo e che permette la produzione di onde Alpha e Theta e poi onde delta stato profondo del sonno e del rilassamento rigenerante. Quindi indirettamente la melatonina, può portare ad un aumento di produzione di onde Alpha Theta ecc.. che avranno un effetto ristoratore delle funzioni cerebrali e di conseguenza (come PNEI insegna) su tutte le funzioni: PSICONEUROENDOCRINOIMMUNOLOGICHE.

3. l'importanza degli alimenti e delle combinazioni alimentari

come reagisce il nostro organismo agli alimenti che si assumono

Per noi igienisti è importante gestire al meglio le combinazioni di una ricetta nutrizionale e si dà molta importanza alle combinazioni degli alimenti. Con la PNEI, si va nell'intimo del sangue e si dà importanza a come gli alimenti reagiscono a livello citochinico attraverso l'interazione cibo citochine.

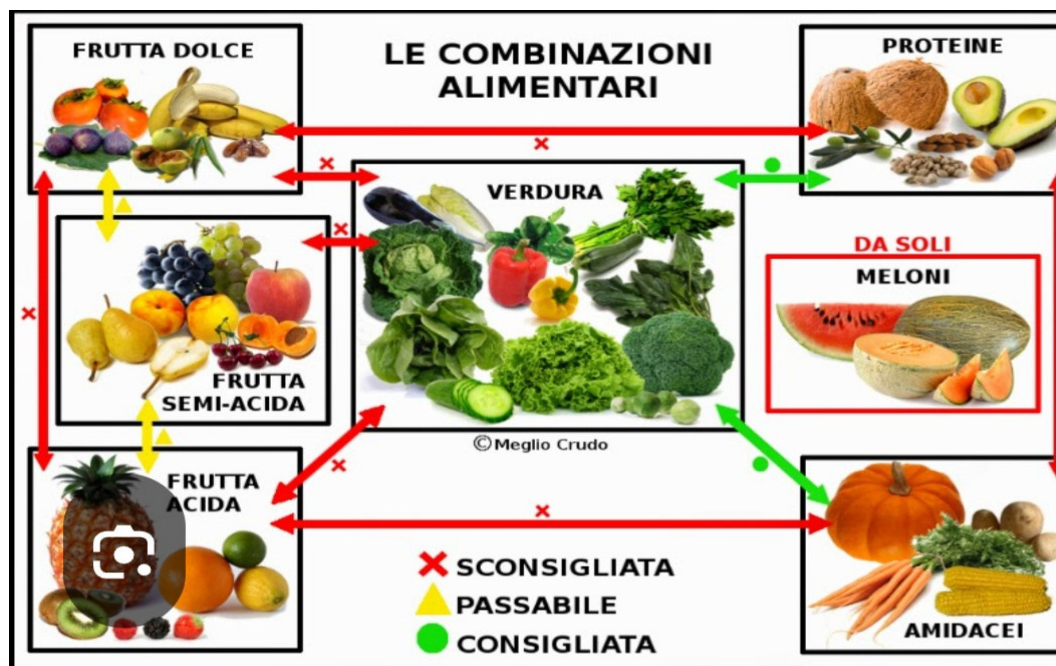


foto scaricata dal sito del mio insegnante di igienismo in HSU, dr. Giuseppe Cocca:
<https://www.giuseppecocca.it/combinazioni-alimentari-igienismo/>

Inserisco tre ricette di esempio e come i rispettivi alimenti interagiscono e quali citochine (interleuchine), indoli pinealici aiutano a ridurre lo stress acuto e cronico, e non solo, disinfiando l'organismo, portandolo ad una coscienza, meno intasata da tossicità, inducendo il soma ad uno stato di benessere psicofisico.

1) Bom bon o tartufi crudisti:

200 gr. di mandorle tritate, zester di buccia di arancio, 1 mela (in base a quanto l'impasto ne richiede per renderlo morbido e compatto), 15 datteri datteri, mezza bacca di vaniglia, frullare il tutto. Il composto andrà quindi diviso in palline e arrotolate, nelle nocciole tritate, nel cioccolato fondente con un cuore di nocciola intera, nei semi di sesamo, nel cocco tritato ecc..

La frutta secca può influenzare le citochine (molecole proinfiammatorie), in modo positivo o in modo negativo, in base del contesto e delle quantità che se ne assumono.

Da un lato possono contribuire allo stress ossidativi e quindi modulare in modo positivo la risposta infiammatoria. Tuttavia un consumo eccessivo, può portare ad un aumento delle citochine proinfiammatorie, specialmente in individui sensibili o con patologie. Studi hanno dimostrato che una moderata assunzione di frutta secca, può contribuire a migliorare la risposta immunitaria, potenzialmente stimolando la produzione di citochine. I semi in generale, in questo caso di sesamo, sono una fonte di nutrienti e possono contenere composti bioattivi che influenzano il sistema immunitario e la produzione di citochine. Inoltre i semi di sesamo sono una delle fonti più ricche di calcio, ottimi alla prevenzione dell'osteoporosi, e la salute dei denti. I datteri, in particolare il polline dei datteri, possono avere un'azione antinfiammatoria, influenzando positivamente i livelli di citochine pro-infiammatorie. Studi indicano che il polline del dattero può ridurre l'espressione di citochine come IL-6, IL8 e TNF-alfa. In sintesi i datteri possono avere azione anti infiammatoria, inibendo l'azione di enzimi come la cicloossigenasi (COX-1 E COX-2, enzimi coinvolti nella produzione di prostaglandine, coinvolte in processi infiammatori e dolorosi e febbre); effetti sull'iperplasia prostatica, su ratti con tale iperplasia prostatica, gli estratti di dattero, compreso il polline, hanno avuto effetti antinfiammatori e antiproliferativi; effetti sull'artrite, i ratti con artrite indotta da adiuvanti, l'assunzione di dattero ha ridotto il gonfiore alle zampe, ha normalizzato i livelli plasmatici di antiossidanti e ha migliorato la condizione fisica generale. Sebbene i risultati di queste ricerche sono promettenti è bene dire che la ricerca sta andando avanti per comprendere appieno il ruolo dei datteri nella modulazione del sistema immunitario e i potenziali effetti sulla salute.

2) Budino di mirtilli ,guarnito con frutti di bosco:

Frullare la quantità di mirtilli desiderata, almeno 200 gr, disporre il composto in una formina e, decorarla con frutti di bosco o frutta a piacere, seguendo le combinazioni alimentari sopra indicate.

I mirtilli neri e rossi, contengono composti bioattivi, come antociani e flavonoidi, che possono influenzare la produzione di citochine coinvolte nella risposta infiammatoria. Studi hanno dimostrato che il consumo di mirtilli, può portare a una riduzione della produzione di citochine pro-infiammatorie (IL-6 e i TNF-alfa) e ad un aumento di quelle anti-infiammatorie (TGF-beta). Uno studio ha dimostrato che l'estratto di mirtillo rosso, può ridurre i livelli di IFN-gamma e TNF-alfa nel tessuto intestinale dei pazienti con colite ulcerosa in remissione, suggerendo un potenziale ruolo nel controllo dell'infiammazione intestinale. nelle malattie cardiovascolari, possono migliorare la funzione endoteliale e ridurre la pressione sanguigna, potenzialmente riducono il rischio di malattie cardiovascolari. Il consumo di mirtilli, prima di un esercizio fisico, può ridurre lo stress ossidativi e aumentare i livelli di citochine antiinfiammatorie nel sangue, quindi un effetto protettivo durante l'attività fisica. I frutti di bosco, grazie alla presenza di citochine e altri composti bioattivi, in particolare la CIANIDINA, presente anche nelle prugne,

hanno un'azione antinfiammatoria specifica. Le citochine come la IL-1 β , l'IL-5 e il TNF- α , sono coinvolte nella risposta infiammatorie e possono essere modulate positivamente dal consumo di frutti di bosco. La Cianidina, inoltre svolge un ruolo importante nell'azione anti infiammatoria, in particolare per contrastare condizioni di asma e psoriasi. I frutti di bosco sono ricchi di polifenoli, che contribuiscono a rallentare l'invecchiamento e a proteggere dai danni causati dai radicali liberi. La EGCG, (epigallocatechina) presente nei frutti rossi e neri, contribuisce a modulare la produzione di citochine e proteggere i grassi cellulari dall'ossidazione. In generale i frutti di bosco, contrastano infiammazioni e malattie croniche, rallentano l'invecchiamento e migliorano la capacità cognitive.

3) budino di cachi e cacao amaro guarnito con nocciole tritate e scaglie di mandorle:

Frullare 2 cachi e 1 cucchiaino di cacao amaro almeno al 70%, guarnire con granella di nocciole e mandorle in scaglie.

I cachi contengono triptofano (ad esempio anche banane, noci e semi contengono triptofano), che il nostro corpo non produce ed è importante assumerlo attraverso l'alimentazione, un amminoacido essenziale per la sintesi di serotonina, che è un neurotrasmettitore, che svolge un ruolo importante nella regolazione del sonno, dell'appetito e di altre funzioni cerebrali, l'ormone della felicità, che regola l'umore, favorendo una sensazione di benessere. Il triptofano, supporta inoltre la produzione dell'indolo pinealico, la Melatonina, che è presente nelle ciliegie, ma anche in ananas, banane, (di fatto con le banane frullate si ottiene un'ottima crema al cacao seguendo lo stesso procedimento).

Oltre al triptofano, i cachi sono ricchi di antiossidanti, vitamine (A,E,C) e minerali (potassio, Manganese), che supportano il sistema immunitario, la salute della pelle e la digestione.

Il cacao amaro (almeno al 70%), grazie alla presenza di flavonoidi e la teobromina, può influenzare positivamente la produzione di citochine, coinvolte nei processi anti infiammatori (come la IL-4 IL-10 il Fattore di crescita trasformante Beta (TGF- β) e gli interferoni (IFN), che sopprimono o riducono l'infiammazione, contrastando l'azione delle citochine proinfiammatorie. La IL4 promuove la riparazione dei tessuti e la soppressione della risposta infiammatoria.; la IL-10: inibisce la produzione di citochine proinfiammatorie, come TNF α (fattore di necrosi tumorale) e IL-1, riducendo l'infiammazione. il Fattore di crescita trasformante- β (TGF- β): inibisce la proliferazione e l'attivazione di cellule immunitarie, promuovendo la guarigione delle ferite e la soppressione dell'infiammazione. Gli IFN (interferoni) in particolare gli IFN- α e IFN- γ , possono modulare la risposta immunitaria e avere effetti antinfiammatori. Pertanto le citochine antinfiammatorie, agiscono in contrapposizione alle citochine proinfiammatorie (IL-6 che contribuisce alla risposta infiammatoria acuta, promuovendo la produzione di proteine di fase acuta e la febbre) (IL-1 induce la produzione di

altre citochine infiammatorie e aumenta la risposta infiammatoria) TNF α coinvolto nella risposta immunitaria innata e nell'apoptosi cellulare (morte cellulare programmata innata nell'organismo, è un meccanismo controllato e ordinato che porta alla morte della cellula senza causare infiammazione) Consiglio di approfondire l'importanza dell'apoptosi cellulare che svolge un ruolo vitale per l'organismo, che si differenzia dalla morte cellulare dovuta a traumi o intossicazioni o altre cause innaturali inflitte all'organismo.

Conclusioni



Immagine scaricata da <https://www.manipulusmosca.com/allenamento/neuroscienze-e-movimento/>

Le immagini possono rappresentare i relè cerebrali che attivano gli SBS (secondo Hamer), e non solo, rappresenta la luce e lo splendore del cervello seguendo uno stile di vita igienista (mente, spirito, anima, movimento e alimentazione e non solo), rappresenta il movimento citochinico neuro ormonale e immunitario lo spirito della ghiandola pineale e non solo secondo la PNEI. Ognuna di queste tre discipline, può essere parte integrante dell'altra, poiché hanno punti in comune e insieme portano al soma coscienza e soprattutto ritorno al SE, ci portano a non delegare noi stessi agli altri, se ci conosciamo, possiamo essere autonomi nelle scelte che facciamo per vivere sani, belli e intelligenti, nonostante i retaggi culturali indotti e acquisiti da chi ci vuole malati, brutti e stupidi nella società irreale in cui viviamo noi civilizzati. Per supportare le 5 leggi biologiche del dr. Hamer, la PNEI e l'igienismo, la fitoalimurgia, è necessaria una buona alimentazione, uno stile di vita non sedentario, mantenere attraverso la meditazione ad esempio o musica a 432Hz, passeggiate nei boschi, digiuno terapia, come appreso dall'igienismo, utilizzare la fitoalimurgia legata alla PNEI, come ci ha insegnato la dottoressa Nicoletta Merli del gruppo di studiosi del dr. Lissoni, essere coscienti che non siamo solo materia ma anche spirito, vibrazioni magnetiche, ma è anche necessario sapere come ci insegna la PNEI del dr. Sassola, che vi sono degli indoli e dei sistemi, che necessitano di essere attivi o attivati se ne siamo carenti (ad esempio Melatonina, il PEA, L'angiotensina 1-7, il CBD), consci che vi sono delle epistole (citochine/interleuchine) che messaggiano al nostro soma tutto ciò che arriva dell'esterno (cibo, suoni, rumori, visioni, traumi fisici e odori) e dall'interno

(emozioni buone o cattive). Pertanto, una disciplina per avere degli effetti positivi sul nostro organismo non può prescindere dalle altre per garantire l'omeostasi e l'ESSERE BENE dell'individuo, come pure le molte altre discipline solistiche, ad esempio la medicina cinese, l'Aiurveda, ecc...di ognuna si può cogliere ciò che è necessario e farne tesoro.



Il disegno di Leonardo Da Vinci, simboleggia la perfezione e le proporzioni ideali del corpo umano, secondo i canoni dell'architetto romano Vitruvio, rappresentando l'uomo come misura di tutte le cose e l'unione tra arte, scienza e il cosmo. È attraverso la natura (umana, animale, vegetale e cosmica) che si palesa la scintilla divina.

“tutte le strade portano a Roma” - io aggiungo: “se sai scegliere le strade giuste...puoi arrivare ovunque e senza limiti.”

Se l'umanità riuscisse a rimettersi nelle condizioni fisiche, mentali, psichiche, spirituali e animiche, sue innate peculiarità, perse nel caos della vita da civilizzati; riprenderebbe il suo cammino per cui si è incarnato in questa vita da umani, per godere di questa dimensione materiale in cui è nato, nei modi, nei tempi e nella giusta percezione di questa dimensione, che come abbiamo visto, è fatta sì di fisicità, ma soprattutto di anima, di coscienza, emozioni, reazioni biologicamente sensate che l'organismo, se messo nella giusta omeostasi, può regalarci ESSERE BENE.

Non si nasce “malati”, non si nasce “peccatori” non si nasce “intossicati” non si nasce “con la paura” e non nasciamo per vivere da civilizzati, ma per vivere in armonia con l'altro che è te stesso, sia esso animale, sia esso vegetale, sia esso umano, ma soprattutto per interagire energeticamente come scintilla divina quali siamo con l'universo intero attraverso la Ghiandola Pineale, vero direttore d'orchestra del nostro meraviglioso soma.

Questo ulteriore magnifico corso di PNEI, si aggiunge alle perle di saggezza fin qui apprese in HSU. Per questo voglio ringraziare infinitamente Fiorenza Guarino Presidente dell'associazione Aghape nonché direttrice della HSU;

Ringraziare il mio Professore Andrea Sassola che mi ha regalato questa conoscenza della PNEI in modo integrale e non parziale, grazie per aver saputo trasmettermi una materia così complessa ma così affascinante.

Ringrazio la dottoressa Nicoletta Merli che ci ha introdotti alla fitoalimurgia legata alla PNEI

Ringraziare i miei fantastici tutor: Thomas Cabiriu, Elena Molinari, Silvia Cerri.

- Bibliografia

dal libro del dr IOE Dispensa “Diventa Supernatural”

- Sitografia

www.ihy-ihealthy.com

<https://www.airc.it/cancro/informazioni-tumori/corretta-informazione/le-carni-rosse-fanno-male-alla-salute.>)

https://it.123rf.com/photo_74110694_illustrazione-vettoriale-stilizzata-di-una-fabbrica-in-stile-retr%C3%B2.html

<https://www.msdmanuals.com>

<https://www.future-live.com> e AI Overview

<https://www.osteopata.it/sindrome-generale-di-adattamento-e-adattogeni/>

<https://.dna-milano.life-combinazioni>

<https://www.humanitas.it>

<https://www.clinn.it/it/sistemaendocannabinoide.html>

<https://mail.google.com/mail/u/0/?ogbl#inbox/FMfcgzQZTzcNfXmjNtfjTwphPbXndsWR?projector=1&messagePartId=0.1>

<https://sifweb.org>

<https://sbilanciati.it/overtraining> e dal sito <https://www.freelifenergy.it/overtraining> e dal sito www.auxologico.it

<https://gognablog.sherpa-gate.com/lassassinio-di-paracelso/>

- Immaginografia:

L'immagine da stress da lavoro correlato: immagine scaricata dal sito <https://www.consuling-system.it>

Immagine scaricata dal sito <https://healthy.thewoman.it/anatomia-fisiologia/citochine-infiammatorie/>

L'immagine delle frecce bidirezionali l'ho scaricata dal sito: SIPNEI - Società Italiana di psico – neuro – endocrino - immunologia con sede a Milano sempre da questo sito ho preso spunto dalla traduzione del dizionario di medicina Treccani e altri spunti dal sito simso.it per spiegare la PNEI come il nostro sistema soma funziona in modo bidirezionale e non a comparti organici.

qui ho scaricato l'immagine dei cannabinoidi <https://www.clinn.it/it/sistemaendocannabinoide.html>

In questo sito ho scaricato l'immagine per rappresentare il soma e la digestione degli alimenti

foto,scaricata dal sito del mio insegnante di igienismo, dr. Giuseppe Cocca:

<https://www.giuseppecocca.it/combinazioni-alimentari-igienismo>

Immagine scaricata da <https://www.manipulusmosca.com/allenamento/neuroscienze-e-movimento/>

Immagine vitruviana, dal sito <https://www.mdtnicosia.it/>

Le ricette sono di mia produzione, e attraverso la IA ho fatto ricerca delle interazioni citochine e indoli pinealici e gli alimenti.