

MASTER PNEI

**Psico neuro endocrino immunologia,
nutrizione vegetale e piante spontanee medicinali**

PARLI CHI SA

Nadia Bresolin

Anno Accademico 2025/2026

Tutto ebbe inizio nell'estate 2017. In seguito a un lungo periodo di malessere generale, mi ritrovai sopraffatta da domande che non mi davano pace. Fu allora che decisi di cercare risposte affidandomi all'unico metodo che al tempo conoscevo: la medicina scientifica tradizionale.

Sirya, la mia prima gatta, accoccolandosi sul mio petto mi grattava insistentemente il collo, comportamento che presto mi convinse ci fosse un problema alla tiroide. Su mia richiesta il medico mi prescrisse un solo esame, quello del TSH, che risultò nei parametri e a lui fu sufficiente per escludere qualsiasi eventuale patologia della tiroide. Ma i segnali di Sirya erano insistenti ed io sentivo di doverle dare fiducia: così mi feci prescrivere una serie di approfondimenti medici ed esami del sangue specifici dai quali a settembre emerse la diagnosi di "carcinoma papillare tiroideo metastatico" in tiroidite

di Hashimoto. Parole che non mi allarmarono particolarmente finché i medici non dissero che, senza un intervento immediato per asportare tiroide e linfonodi, non sarei arrivata a festeggiare il Natale. Fu allora che la paura prese il sopravvento: non ebbi né il tempo né la lucidità per dare un senso a quello che stava accadendo al mio corpo, non ebbi la libertà di ragionare sulla decisione da prendere. La tensione e l'urgenza che mi avevano trasmesso i medici mi indebolirono psicologicamente ed emotivamente a tal punto che le mie condizioni di salute peggiorarono a vista d'occhio; aggravamento fisico che i dottori attribuirono al decorso della malattia.

Nell'autunno 2017 mi sottoposi all'intervento chirurgico di tiroidectomia totale, seppure tra innumerevoli dubbi e altrettante domande che non avevano trovato risposta. Nessun medico aveva voluto (o forse saputo) rispondere, nessuno aveva

valutato possibilità diverse: non ebbi alternative. Rifiutai a più riprese di firmare i moduli di consenso informato per attivare l'*iter* medico che mi avevano proposto: prima di procedere volevo chiarezza, volevo essere ascoltata, volevo soprattutto che mi venissero realmente fornite le informazioni che chiedevo. Nessun medico si sedette mai accanto a me per valutare insieme i miei dubbi, le mie curiosità, il bisogno di valutare le conseguenze del percorso che mi attendeva, nessuno mi dedicò il tempo necessario per spiegare la patologia contro cui avremmo (anzi, avrei) dovuto lottare. Attenzione, premura, sensibilità, ascolto: questi dovrebbero essere i doveri di chi sceglie non solo di 'curare' i pazienti, ma di 'prendersi cura' di loro. Quei medici pretendevano muta e cieca fiducia nelle loro competenze e non accettavano nessuna replica alle loro incrollabili certezze scientifiche. Ma corpo e mente erano miei e

ben presto mi ritrovai sola ad affrontare un nemico che non comprendevo, perché non mi era stato dato il tempo di imparare a conoscerlo. Reclamavo il diritto di sapere.

Seguii la procedura che mi proposero secondo protocollo, lo feci per la mia famiglia, per i miei affetti, terrorizzati all'idea di perdermi e convinti che la mia fosse una ribellione al sistema senza alcuna cognizione di causa. Quando mi svegliai dopo l'intervento di tiroidectomia non ero più in grado di emettere suoni. Gli esami e i controlli successivi esclusero che fossero state lesionate le corde vocali, ma la voce non tornava. Iniziai a pensare che il mio corpo avesse reagito in quel modo alla situazione e all'esperienza traumatica appena vissuta. *Può il vissuto psico-emotivo influire a tal punto sul fisico?* La logopedista che si occupò della mia riabilitazione vocale concordò pienamente sulla questione che le

avevo sollevato, ma mi consigliò di rivolgermi a un medico esterno al circuito ospedaliero senza esporsi né avanzare teorie. Così iniziò il mio studio delle sensazioni del mio corpo che andò di pari passo con la ricerca di medici dalla visione più ampia, disposti ad ascoltare le mie considerazioni.

Il mio 2018 iniziò con il corso di *pet therapy*: mi ero iscritta spinta dal desiderio di approfondire quell'innata capacità degli animali di "sentire", di percepire sensazioni e sofferenze come aveva fatto la mia Sirya con me. Sentii parlare per la prima volta di ghiandola pineale con la quale gli animali sono connessi all'universo. Mi chiesi se anche gli esseri umani fossero dotati di questa ghiandola e se, di conseguenza, partecipassero anche loro a questa connessione universale: promisi a me stessa che avrei approfondito l'argomento in un futuro non troppo lontano.

Nel frattempo, si presentò l'ennesima decisione importante da prendere. Il protocollo medico prevedeva che, dopo la tiroidectomia totale, i pazienti dovessero sottoporsi alla terapia radiante con iodio 131. Avevo ancora mille domande a cui nessuno prestava la dovuta attenzione: il mio corpo era stato appena travolto dai cambiamenti e non stava bene, io non mi sentivo pronta. I farmaci "salvavita" che mi erano stati prescritti continuavano a causarmi più disagi che benefici e mi si chiedeva di sottopormi a un ulteriore trattamento che non conoscevo, per il quale, ancora una volta, non mi venivano date tutte le informazioni che chiedevo. Accettai, di nuovo: lo feci per non deludere i miei genitori angosciati, convinti sul beneficio delle terapie proposte dai medici e dalle persone con cui avevano parlato della mia situazione.

Il giorno del ricovero presso lo IOV di Padova (Istituto Oncologico Veneto), la sensazione che non

dovessi entrare era fortissima. Mentre gli altri pazienti venivano accompagnati nelle loro stanze, mi voltai e uscii supplicando i miei genitori di riportarmi a casa. Non li convinsi, mi arresi e presi posto nella camera che mi era stata assegnata, dove avrei dovuto trascorrere i giorni successivi in isolamento insieme alla mia compagna di stanza, Angela. Il 31 gennaio ero con lei quando la situazione degenerò: poco dopo l'assunzione di iodio 131, mi colsero i crampi allo stomaco, la nausea, le vampate di calore, un senso di svenimento; non tardarono ad arrivare la confusione mentale e le convulsioni. Persi i sensi in quella che sembrava essere una crisi epilettica, la prima della mia vita, fino ad allora... Non lo dimenticherò mai: dall'alto vidi il mio corpo immobile su quel letto, i medici attorno provavano a rianimarmi sospettando un arresto cardiaco; Angela piangeva convinta di avermi persa. In quella dimensione, feci un incontro:

era il nonno di due ragazzine a cui ero legata, che sapevo essere ricoverato nell'ala dell'ospedale accanto alla mia. Ci eravamo incrociati per caso per allontanarci poco dopo, avevamo preso due strade diverse. Solo il giorno successivo, al mio risveglio, scoprii che era deceduto durante le ore della mia crisi. Fu allora che compresi ciò che mi era accaduto quella notte. Mi risvegliai nel mio corpo con una consapevolezza nuova, che nulla sarebbe più stato lo stesso.

Pretesi un colloquio con il primario della radioterapia, che inizialmente cercò di minimizzare l'accaduto. Tuttavia, quando vide il referto della PET, non poté più negare l'evidenza: avevo avuto una grave intossicazione da radio iodio, che era stato interamente captato dal mio apparato gastroenterico. Non essendosi mai verificato prima un caso simile, non esisteva un protocollo specifico, così i medici non

sapevano come intervenire. Nei giorni successivi, quindi, procedemmo per tentativi terapeutici, finché fui dimessa: scelsi di tornare a casa prima con tutte le precauzioni del caso, volli forzare le dimissioni nonostante la forte radioattività che emettevo, perché sentivo che avevo bisogno di tornare a casa tra i miei gatti per riflettere sull'accaduto.

Era giunto il momento di diventare 'medico' di me stessa: avrei cercato di comprendere cos'era successo, ne avrei indagato le cause e le conseguenze, ma sentivo che per muovermi attraverso questo terreno impervio avrei avuto bisogno di strumenti e guide competenti. Mi avvicinai ad alcuni professionisti che scelsi personalmente quando mi resi conto che non si limitavano a seguire il protocollo ma valutavano con interesse lo stato di salute fisica e mentale dei loro pazienti, considerando anche aspetti altrettanto rilevanti quali quelli psicologici, emotivi,

neurologici, endocrinologici, immunologici. Due persone in particolare hanno contribuito alla svolta della mia vita: il dottor Antonio Stamegna di Roma e la dottoressa Elisabetta Camporese di Padova, che non ringrazierò mai abbastanza e che da medici sono diventati amici. Loro mi hanno ascoltata, mi hanno capita, hanno argomentato con informazioni e collegamenti in modo logico e sensato per dissolvere i miei dubbi e dare un senso alle mie ipotesi, aprendomi le porte di un infinito che ancora non conoscevo e non sapevo avrei fatto entrare nella mia vita qualche anno dopo: la PNEI. Mi affidai alla loro esperienza, accolsi le loro spiegazioni e i tentativi terapeutici che avevano studiato sulla mia persona; ogni protocollo da manuale sembrava essersi dissolto e aveva lasciato spazio solo al rapporto diretto tra me e loro.

Dopo anni di cure, era arrivato il momento di

ascoltare davvero i segnali che la mia anima e il mio corpo non avevano mai smesso di inviarmi: da paziente divenni studente, e decisi che la disabilità acquisita dall'intossicazione da radio iodio sarebbe diventata la mia forza, il mio punto di ripartenza. L'intossicazione comportò una serie di patologie e problematiche permanenti come la dispercezione visiva con restringimento del campo visivo, che mi precluse la guida di un veicolo, e le difficoltà nella lettura e nella scrittura; non potevo stare in piedi a causa della mancanza di equilibrio, non potevo deambulare liberamente se non con l'ausilio graduale di una sedia a rotelle, di un deambulatore e delle stampelle, non potevo più svolgere un'attività lavorativa, nemmeno le faccende domestiche quotidiane. Però avevo tanto tempo libero, così decisi di dedicarlo allo studio della mia condizione e di me stessa, nonostante mi fosse stato vivamente

sconsigliato vista la gravità delle problematiche visive.

Il primo passo fu quello di avvicinarmi al mondo erboristico e fitoterapico. Ringrazierò sempre Katuscia e Luca per avermi aperto le porte delle loro erboristerie nonostante la mia assenza di titoli di studio. Il loro approccio erboristico e fitoterapico al cliente non si limitava a recuperare dallo scaffale la soluzione per il sintomo descritto ma era una vera e propria indagine mirata all'individuo nella sua unicità e totalità - psiche cuore corpo; un avvicinamento multidisciplinare alla persona atto a individuare le vere cause del malessere e ad agire perciò in modo efficace. Durante questa esperienza appresi nozioni fondamentali di Medicina Tradizionale Mediterranea (MTM), una materia ad approccio olistico basata su un patrimonio di conoscenze antiche che riconosce l'interconnessione

tra salute e ambiente. La MTM fa perno sulla teoria dei quattro elementi che sono presenti nel corpo umano sotto forma di quattro umori (bile nera, bile gialla, sangue, flemma) e le sue applicazioni (la fisiognomica, la fitoterapia, l'erboristeria), con il fine di stimolare l'autoregolazione e il riequilibrio dell'organismo. Finalmente ne avevo la conferma, non si trattava più solo di una sensazione: l'applicazione di un protocollo standard identico per tutti i pazienti non è infallibile, soprattutto di fronte alle diversità di ogni individuo (carattere, comportamento, biologia fisica e ambientale, per citare solo alcuni dei principali fattori discriminanti).

Nel mio percorso di vita e di studi ho incontrato Massimo Rubi, un'anima speciale che mi ha mostrato le basi dell'igienismo naturale e il maestro Valdo Vaccaro, le cinque leggi biologiche e l'esperto Diego D'Onofrio. Ho seguito con curiosità e interesse gli

aggiornamenti sulle proposte della *Health Science University* (HSU) di Bologna, sempre più convinta che mi sarei iscritta a un loro percorso di studi. Sperimentando su me stessa ho avuto la dimostrazione di come la tossiemia, il regime alimentare, lo stile di vita, la natura, i ritmi circadiani, i pensieri e le emozioni, le energie che ci avvolgono, tutto influisce sullo stato generale dell'organismo, di malattia (malessere) o benattia (benessere).

Questi sono gli eventi che mi hanno portato nel 2024 a iscrivermi al *Master PNEI, Nutrizione vegetale e piante spontanee medicinali* dedicato alle maggiori patologie dell'era moderna. La PNEI è una specializzazione medico-scientifica che comprende i principali settori della medicina - neuropsichiatria, endocrinologia, immunologia – che uniti alla psicologia, considerano l'essere umano nella sua totalità. La PNEI è anche la mediazione chimica

attraverso la quale le emozioni e gli stati di coscienza influiscono sullo stato di salute o malattia.

L'essere umano è considerato una sussistenza trinitaria, composta da tre sostanze, corpo, anima e spirito. Il vero senso della vita umana è l'evoluzione della coscienza attraverso l'abbandono definitivo dell'io personale. Ciò è possibile comprendendo che la fisiologia del corpo umano funziona attraverso tre sistemi comunicativi: il sistema nervoso, il sistema endocrino, il sistema linfatico. Perciò la psicologia è chiamata ad aprirsi alla chimica, poiché tutto è psicochimico: il sistema nervoso comunica attraverso i neurotrasmettitori, quello endocrino attraverso gli ormoni, quello immunitario attraverso le citochine.

Il sistema nervoso (SN) si suddivide in due sistemi: il primo è il sistema nervoso centrale (SNC), che riceve e processa le informazioni verso il cervello e verso il midollo spinale dando inizio alle azioni; il

secondo è il sistema nervoso periferico (SNP) che trasmette i segnali dal sistema nervoso centrale al resto del corpo tramite i neuroni sensori. Se questi ultimi trasportano i segnali dagli organi di senso al sistema nervoso centrale, i motoneuroni sono cellule nervose che mediano i segnali dal sistema nervoso centrale e controllano le attività di muscoli e ghiandole, ovvero il sistema nervoso somatico e il sistema nervoso autonomo. Quest'ultimo comprende il sistema nervoso simpatico (deputato alla lotta o fuga) e quello parasimpatico (deputato al riposo); regola la temperatura del corpo, il livello di zuccheri nel sangue, il battito cardiaco, i processi digestivi, ed è responsabile delle funzioni involontarie e dell'omeostasi, cioè dell'equilibrio. Il sistema endocrino è costituito da una serie di ghiandole endocrine, strutture biologiche che producono e riversano ormoni nel sangue, inviandoli e

ricevendoli.

Le principali ghiandole endocrine presenti nel corpo umano sono sette, corrispondenti ai *chakra*:

- ◆ Ghiandola pineale o epifisi, etimologicamente ‘al di sopra della natura’, è la più importante e coincide con il *chakra coronale*;
- ◆ Ipofisi o ghiandola pituitaria, ‘al di sotto della natura’, corrispondente al *chakra frontale*;
- ◆ Tiroide, *chakra gola*;
- ◆ Timo, *chakra cuore*;
- ◆ Surreni, *chakra basale*;
- ◆ Sistema gastroenteropancreatico, *chakra plesso solare*;
- ◆ Gonadi, *chakra sacrale*.

Le ghiandole endocrine secondarie, o organi con funzione di ghiandole endocrine, sono ipotalamo, paratiroidi, pancreas, cuore, stomaco, intestino, tessuto adiposo e placenta.

La PNEI si basa sulla ghiandola pineale, la struttura più vascolarizzata e innervata del corpo umano, individuata per la prima volta da René Cartesio: fu il primo a intuire come in essa s'incontrano chimica e coscienza, la *res extensa* (il corpo materiale) e la *res expansa* (la sostanza spirituale pensante); alla ghiandola pineale attribuì un ruolo cruciale nel dualismo mente-corpo eleggendola sede dell'anima, intermediaria fondamentale tra l'essere umano e l'universo. Pertanto, lo studio del corpo umano privato di alcuni suoi organi fondamentali, così come presentato dalla medicina scientifica tradizionale, non può equivalere alla verità. Come si può pensare di guarire un essere umano se lo si dissocia dall'universo? La ghiandola pineale intercetta le informazioni cosmiche, capta luce, buio e campi magnetici (altra trinità) e li traduce in biologia, grazie agli indoli pinealici.

Gli indoli pinealici sono molecole che mediano la coscienza nel corpo umano e ne permettono l'espressione quando la chimica lo consente. La molecola più importante è la melatonina, costituita da atomi diversi legati tra loro di azoto, ossigeno, carbonio, idrogeno; la melatonina media la coscienza attraverso molteplici funzioni tra cui quella anticancerogena, stimolando il rilascio di IL2 da parte dei linfociti TH1. Altre molecole sono la dimetiltriptamina, spesso prodotta durante il sogno, che può avere anche effetti psichedelici, e la pinealina, dalle riconosciute proprietà antitumorali.

La chimica similpinealica può anche essere indotta da alcune sostanze, ad esempio l'ayawaska, le beta-carboline, la bufotenina, la psilocina, la psilocibina, l'acido lisergico, l'lsd, l'lsa, l'ammide dell'acido lisergico, reperibili tutte sia in natura sia in formulazioni sintetiche. Ammettendo che

l'evoluzione della coscienza sia il vero senso della vita umana, allora come è possibile raggiungerlo? La coscienza può subire una riduzione fino ad arrivare alla morte o una evoluzione all'infinito (autocoscienza). I mediatori chimici che riducono la coscienza sono anestetici, barbiturici, alcol, betaendorfine quindi morfina ed eroina, benzodiazepine, sesso pulsionale, e ogni condizione antitetica all'amore, come ira, collera, gelosia, rancore, invidia, rabbia, paura. I mediatori chimici che estendono la coscienza sono dimetiltryptamina (indoli), pinealina (beta carboline), anandomine e 2AG (thc e cannabis), sesso spirituale, preghiera, meditazione, servizio autocosciente, amore.

La ghiandola pineale dirige tutto questo attraverso tre funzioni non separabili: la percezione del piacere, l'espansione della coscienza, l'autorigenerazione biologica, mediate dal sistema

endocannabinoide e dal sistema oppioide. Alla base della neuropsicochimica cerebrale ci sono i neurotrasmettitori (acetilcolina, noradrenalina, serotonina, dopamina e istamina) che, passando attraverso la neuromodulazione non conosciuta dalla medicina, arrivano ai sistemi endocannabinoide e oppioide. Questo passaggio di informazioni avviene mediante sinapsi: il neurone rilascia l'informazione che viene traghettata e modulata dal neurotrasmettitore al neurone recettore. La dopamina è deputata a piacere e allucinazione; l'acetilcolina a veglia e attenzione, memoria, apprendimento, controllo morale, pulsioni e super-io; la serotonina regola umore, sonno, appetito, ansia, aggressività, sessualità, sfera viscerale inconscia; l'istamina allontana il sonno e influisce sull'appetito; la noradrenalina infine è deputata a veglia e agisce su aggressività, ansia e stress.

Il sistema endocannabinoide stimola l'attività della ghiandola pineale, media la percezione del piacere, l'espansione della coscienza, la rigenerazione biologica, con effetti benefici sull'induzione del piacere, l'aumento dell'appetito, l'eccitazione sessuale, la fantasia erotica, la psico-pulsione, l'azione antidolorifica, le turbe della coordinazione motoria, l'azione antinfiammatoria, l'azione miorilassante; ha inoltre effetto ipotermizzante, effetti immunomodulatori con conseguente potenzialità antiallergiche, proprietà antispastiche e anticonvulsivanti, antitumorali e antiproliferative. Tra i cannabinoidi endogeni agonisti ci sono AEA (*arachidonil-ethanol-amide*), 2-AG (*2arachidonoilglicerolo*), come endogeno inibitore la PEA (*palmitoyl-ethanol-amide*), esogeno agonista è il THC (*A9-tetraidro-cannabinolo*), esogeno inibitore è invece il CBD (*cannabidiolo*). Il sistema oppioide media l'adattabilità

al contesto psicosociale e il controllo del dolore attraverso tre tipi di recettori: i recettori MU per la beta-endorfina, i recettori DELTA per la met-enkefalina e la LEU-enkefalina, i recettori KAPPA per la dinorfina A, dinorfina B, e NEO-endorfina.

I tre postulati fondamentali della PNEI sono:

1. Le cellule immunitarie possiedono recettori per ormoni e neuromediatori;
2. Le cellule endocrine e nervose sono provviste di recettori per le citochine;
3. Le citochine possiedono anche effetti endocrini metabolici e psiconeurologici.

L'obiettivo primario della PNEI è ripristinare l'equilibrio neuroendocrino e immunitario del corpo umano con la somministrazione delle stesse molecole deficitarie in caso di patologia; la sua azione opera sulla mediazione neurochimica delle emozioni e degli stati espansionali della coscienza.

Si tratta di una vera e propria rivoluzione rispetto alla medicina tradizionale che divide le patologie in organiche e psicosomatiche. La PNEI, infatti, dimostra l'esatto contrario, ovvero che ogni patologia è allo stesso tempo psichica e biologica: tutto ciò che è psichico influenza lo stato biologico tramite il sistema immunitario, e tutto ciò che è chimico incide sullo stato di coscienza attraverso lo stesso sistema, in quanto le citochine (proteine prodotte dalle cellule immuni) hanno effetti immunitari, neuropsichici ed endocrini.

Si consideri il cuore come il centro definitivo della coscienza umana, quindi l'organo fondamentale per la biorigenazione del corpo umano. La trinità biorigenativa del corpo umano comprende la ghiandola pineale, il sistema endocannabinoide, l'asse ACE1-angiotensina 2. L'evoluzione della coscienza è mediata dalla

ghiandola pineale, dal sistema endocannabinoide, dalla neuroipofisi, dai linfociti, dal timo e dal cuore. Di seguito le sette modalità interpretative della coscienza:

1. In ambito neurologico la coscienza è intesa come lo stato di vigilanza che si contrappone allo stato di coma;
2. In ambito psicologico è l'atto di essere consci, della percezione delle sensazioni, del piacere e del dolore;
3. In ambito psichiatrico è intesa come la capacità di intendere, definire, separare l'io dal mondo esterno;
4. In ambito etico e morale è la capacità di distinguere il bene dal male;
5. In ambito sociopolitico è intesa come la coscienza di classe;
6. Nella sfera filosofica è la consapevolezza;

7. In chiave teologica, mistica ed esoterica è l'espressione progressiva dello spirito nel corpo fisico.

L'espansione della coscienza implica un processo evolutivo dell'essere umano. Il metodo cartesiano, su cui si dovrebbe fondare l'agire dell'uomo di scienza, si basa su quattro principi fondamentali: accettare per vero solo ciò che si presenta alla mente in modo chiaro e distinto (*Evidenza*); scomporre il complesso in parti semplici (*Analisi*); partire dal semplice per ricostruire progressivamente il complesso (*Sintesi*); verificare infine la corretta esecuzione di ogni singolo passaggio (*Enumerazione*).

Il sapere scientifico odierno si ferma in partenza: non riconoscendo l'esistenza della ghiandola pineale, la scienza viola il primo principio del metodo cartesiano. Lo studio del corpo umano privato di

alcuni suoi organi fondamentali, così come viene presentato dalla medicina tradizionale, non può equivalere a verità. *Come si può pensare di guarire un essere umano se lo si dissocia dall'universo non riconoscendo l'esistenza della ghiandola pineale?*

Il rapporto tra la ghiandola pineale e il cuore ha feedback positivo poiché i due organi, stimolandosi a vicenda, favoriscono l'estensione della coscienza. Il cuore produce Peptide Natriuretico Atriale (ANP) ed Endotelina-1 (ET-1). L'ANP è coinvolto nei processi autorigenerativi e antinfiammatori (è inibitore dello stress), l'ET-1 è invece coinvolta nei processi degenerativi (favorisce lo stress). La ghiandola pineale è un organo neuroendocrino di regolazione cardiovascolare. L'ipofisi si divide in adenoipofisi (processi degenerativi della vecchiaia) e neuroipofisi (ossitocina e ormone antidiuretico).

Anche il rapporto tra neuroipofisi e cuore ha

feedback positivo tra le molecole e gli ormoni rigenerativi nel circuito bioespansivo della coscienza. Il cuore produce ANP ed ET-1, mentre la neuroipofisi produce Ossitocina (OX) e Ormone Antidiuretico (ADH). L'OX stimola la ghiandola pineale a produrre melatonina ed entrambe sollecitano il sistema endocannabinoide. A livello chimico l'ossitocina favorisce l'amore e i legami affettivi, contribuendo a ridurre aggressività e volgarità nei rapporti. Le interazioni positive tra organi e molecole favoriscono processi di autorigenerazione che giovano al sangue. Melatonina, ossitocina e sistema endocannabinoide partecipano alla stimolazione neuroendocrina anche tramite i neuroni a specchio. Questi neuroni ci aiutano a percepire l'altro come simile a noi, favoriscono l'apprendimento per imitazione nell'infanzia, permettono l'assimilazione dei comportamenti e, in concomitanza con l'attività della

ghiandola pineale – particolarmente sviluppata nei bambini – facilitano esperienze immaginifiche.

Il timo è una struttura biologica ancora poco studiata, ma svolge funzioni essenziali: conferisce immunocompetenza ai linfociti T (in particolare TH1), funge da “scuola di formazione” per i globuli bianchi provenienti dal midollo, elimina i linfociti potenzialmente dannosi. Il timo mantiene relazioni con la ghiandola pineale, che lo stimola attraverso la melatonina, e con il cuore, che lo sollecita attraverso il peptide natriuretico atriale (ANP).

I chemorecettori sono strutture biologiche millimetriche in cui convivono i tre sistemi della vita: quello ematico (vasi sanguigni), quello nervoso e quello endocrino. Se ne distinguono tre tipi: chemorecettori carotidei, dell’arco aortico e della ghiandola coccigea. Ogni chemorecettore è costituito da un capillare vascolare innervato e vascolarizzato,

da una cellula neuroendocrina di tipo 1 che aderisce al capillare e da una cellula tentacolare di tipo 2 che si aggancia alla cellula di tipo 1. La trasmissione nervosa avviene attraverso la dopamina, che funge da mediatore neurochimico. La ghiandola pineale e la ghiandola coccigea rappresentano i due poli estremi dell'intero sistema. Le principali ghiandole del corpo umano equivalgono ai *chakra*: ciascuna rilascia ormoni specifici che contribuiscono allo stato di salute del sangue, influenzando al tempo stesso aspetti psichici che collaborano all'espansione dello stato di coscienza.

Melatonina e Angiotensina 1-7 sono considerate due molecole endorigenerative dell'apparato cardiovascolare. L'Angiotensina 1-7 è direttamente collegata al cuore, all'attività cardiaca e alle patologie cardiovascolari. Il fegato, che è il filtro del corpo, produce l'angiotensinogeno; il rene, che è sede

dell'energia, produce renina, interagendo tra loro (fegato e rene) generano l'Angiotensina 1-7. L'enzima ACE1 converte l'Angiotensina 1 in angiotensina 2, mentre l'enzima ACE2 porta alla formazione di Angiotensina 1-7. In ambito farmacologico si utilizzano ACE-inibitori e sartani: questi farmaci agiscono come "chiavi" che bloccano le serrature ad ACE1, che produce Angiotensina 2 e 1-7, mentre i betabloccanti limitano l'effetto della noradrenalina sui recettori beta, contenendo l'attività cardiaca. L'efficacia di questi farmaci dipende dalle finestre temporali di assunzione: un uso scorretto può avere ripercussioni negative sul sistema immunitario. L'Angiotensina 2 ha proprietà ipertensive, infiammatorie, proaterosclerotiche, angiogenetiche, trombotiche, proliferative dirette. Al contrario, l'Angiotensina 1-7 esercita effetti ipotensivi, antinfiammatori, antiaterosclerotici, antitrombotici,

antiproliferativi e cardioprotettivi.

Le patologie dell'apparato cardiovascolare comprendono sia quelle che colpiscono il cuore come angina, infarto del miocardio, scompenso cardiaco e fibrillazione atriale, sia quelle che interessano i vasi sanguigni, come ischemie, ictus e aterosclerosi. Il cuore, considerato anche il centro delle emozioni, può essere visto come l'organo principale che riflette il nostro stato di benattia o di malattia. La riduzione dei livelli ematici di Endotelina-1 (ET-1), associata all'aumento di quelli del Peptide Natriuretico Atriale (ANP), costituirebbe di per sé un approccio terapeutico promettente per gran parte delle patologie cardiovascolari.

L'Angiotensina 1-7 è un ormone peptidico con importanti effetti antinfiammatori, antitumorali e antitrombotici, oltre a svolgere funzioni biologiche protettive sul cuore e sul sistema nervoso.

Rappresenta la principale molecola endogena con potenziale terapeutico su numerose malattie sistemiche del corpo umano.

La melatonina, prodotta dalla ghiandola pineale, viene secreta durante la notte in risposta alla mancata stimolazione dei fotorecettori retinici da parte della luce diurna. I suoi livelli raggiungono il picco durante l'infanzia, intorno ai 10 anni, per poi diminuire progressivamente: già verso i 40 anni si riducono a circa un quarto rispetto ai 20 e tendono quasi a scomparire tra i 65 e i 70 anni. La melatonina può stimolare l'espressione dell'ACE2, con conseguente aumento della produzione e dell'attività endogena dell'Angiotensina 1-7. Il ritmo cardiaco segna l'andamento circadiano, che è più alto al mattino (raggiunge un picco tra le 12 e le 15) e diminuisce nel tardo pomeriggio e alla sera, divenendo più basso durante la notte. Il mantenimento di questo ritmo

naturale è fondamentale per la salute. Sorge spontanea una riflessione: per quale motivo, nei reparti di degenza ospedalieri, i pazienti sono costretti a permanere durante la notte sotto luci al neon costantemente accese sopra ciascun letto? Non sarebbe invece auspicabile garantire condizioni di buio al fine di favorire la naturale secrezione di melatonina da parte della ghiandola pineale, indispensabile per il benessere dell'organismo e dell'autorigenerazione biologica ancor più durante la malattia?

Ritornando al mio percorso clinico, tra le patologie e i disturbi causati dall'intossicazione da radiofarmaco ci sono anche anomalie cardiache che spaziano dalle extrasistoli alle aritmie, fino alla fibrillazione atriale e all'insufficienza mitralica; si aggiunga un forame ovale pervio (probabilmente presente dalla nascita) che non si sa come potrebbe

reagire nel tempo, avendo già causato un'ischemia. Ci sono inoltre dispercezione visiva e sensoriale con problemi di equilibrio, crisi simili a quelle epilettiche, abbassamento della soglia di tolleranza al dolore, fibromialgia, asma, sensibilità chimica multipla, endometriosi e anemia. Inizialmente la preoccupazione maggiore riguardava la patologia cardiaca, per la quale i medici tentarono un trattamento con betabloccanti: nonostante ciò, i risultati furono deludenti, con numerose controindicazioni ed effetti collaterali, così quella strada venne abbandonata. Da paziente, negli anni mi sono resa conto che ogni medico tendeva a concentrarsi esclusivamente sulla patologia di propria competenza, trascurando il quadro complessivo. Nessuno considerava il mio organismo nella sua interezza e ogni sintomo veniva trattato come se fosse indipendente dagli altri. Questo approccio risultò

frustrante e dannoso: ciò che per i medici sembrava una soluzione a un problema finiva spesso per aggravare le altre condizioni come una reazione a catena. Il cardiologo, ad esempio, aveva prescritto dei farmaci betabloccanti per tenere sotto controllo il ritmo cardiaco, quando in realtà erano i dosaggi elevati di levotiroxina, che dovevo assumere da quando avevo perso la tiroide, a causare quei fastidiosi sintomi cardiaci. Ricordo quei momenti con molta difficoltà, anzi, con paura. Fu il dottor Stamegna a personalizzare la terapia ormonale, adattandola alla mia situazione. Invece del farmaco utilizzato di routine, fece formulare un estratto secco di tiroide in una farmacia galenica, cambiando gradualmente il dosaggio fino ad arrivare al mio equilibrio ideale. In tutto questo, ha sempre tenuto conto dei miei sintomi, delle mie esperienze e di come mi sentivo, senza seguire pedissequamente le linee

guida del protocollo medico. Questa soluzione, creata tramite formulazione galenica personalizzata in base a ciò che riferivo riguardo ai miei sintomi, ha eliminato i farmaci dalla mia vita. Ha confermato inoltre quanto sia fondamentale adottare un approccio olistico e multidisciplinare piuttosto che limitarsi a seguire protocolli uguali per tutti.

Nella mia dispensa non mancano mai biancospino, valeriana, passiflora e magnesio, che ho usato per sostituire i betabloccanti e controllare il ritmo cardiaco in caso di extrasistoli, aritmie o fibrillazione. Ho integrato questi rimedi con la medicina cinese, secondo la quale il cuore è il custode della nostra coscienza, della mente, delle emozioni e la casa in cui risiede lo spirito. Lo stress emotivo è considerato una causa interna di malattia e può danneggiare direttamente gli organi. Mi è stato insegnato a individuare sul braccio il meridiano del

pericardio, chiamato PC6, che stimolo con un puntale e su cui applico un piccolo ago o un semino, come quelli usati nell'auricoloterapia. Questo punto è utile per calmare tachicardia, aritmia, ansia e per regolare il ritmo cardiaco, riducendo le palpitazioni. Sul polso, il meridiano del cuore HT7 serve anch'esso ad alleviare ansia e agitazione, calmare il cuore e ridurre le palpitazioni.

Un altro importante cambiamento fu l'inizio dell'utilizzo di melatonina e CBD. L'esperienza diretta con il CBD è iniziata con l'assunzione di un olio contenente CBD e THC. Tuttavia, per il mio organismo ipersensibile e iperpercettivo (sono una HSP, *High Sensibility Person*), era troppo: il corpo lo riconosceva come *non-self* e non lo tollerava. Sperimentando attentamente i pro e i contro, sulla base dei miei sintomi e delle mie percezioni, con la dottoressa Camporese siamo arrivate a formulare una

preparazione galenica contenente CBD e PEA che ha rappresentato la seconda svolta più importante per la mia salute, dopo l'estratto secco di tiroide.

La malattia, l'intervento, le cure, la disabilità acquisita, tutte queste esperienze personali hanno avvalorato la mia tesi secondo la quale i rimedi standardizzati, uguali per tutti, spesso prescritti e assunti con troppa leggerezza, possono rivelarsi controproducenti in alcuni casi. Sono sempre più convinta che sarebbe decisamente più utile personalizzare le terapie adattandole a ogni individuo, tenendo conto dell'interezza della persona e della situazione che sta vivendo. Le terapie dovrebbero essere adeguate progressivamente ai cambiamenti e ai passaggi che influenzano gli aspetti psico-emotivi, e di conseguenza anche quelli immunitari. Per tutti questi motivi ritengo che sia di fondamentale importanza partire sempre dalle

emozioni nel trattamento di qualsiasi patologia. A tal proposito, tengo molto in considerazione la floriterapia del dottor Bach, perché considera l'individuo nella sua totalità: non conta tanto il sintomo in sé, quanto il modo in cui la persona vi si rapporta. Tutte le essenze della floriterapia sono estratte da fiori di campo o da fiori e infiorescenze di alberi e arbusti atossici. La loro efficacia risiede nel fatto che non intervengono direttamente sulla malattia ma sulla persona che ne è colpita: sulle sue reazioni, sul suo stato d'animo e sul modo in cui affronta la patologia. Non combattono la malattia, la lasciano seguire il suo corso naturale, ma aiutano l'individuo a sviluppare le qualità necessarie per accettarla. I fiori di Bach comprendono 36 essenze principali: 12 "padri", 24 "figli" (che derivano dalla combinazione di due padri) e la celebre miscela *Rescue Remedy*. Di seguito si fornisce un elenco con una breve

descrizione dei fiori di Bach, accompagnato dai consigli principali sul loro utilizzo. Ogni essenza è associata a specifici stati emotivi e comportamentali, e aiuta la persona a sviluppare qualità interiori che favoriscono l'equilibrio psicofisico. Le indicazioni riportate rappresentano suggerimenti generali e vanno sempre adattate alla situazione individuale. I rimedi floreali vengono usati singolarmente oppure in miscele personalizzate. Di solito si consigliano 4 gocce 4 volte al giorno sotto la lingua. Due momenti ideali per la loro assunzione sono il mattino a digiuno e la sera prima di coricarsi.

FIORE	EMOZIONE / CARATTERISTICA	CONSIGLIO D'USO
AGRIMONY	Turbamento nascosto,	<u>Dall'armonia apparente alla</u>

ASPEN

maschera ansia

pace interiore:

aiuta ad
affrontare le
preoccupazioni
nascoste

Paura e ansia
sconosciuta

Da un cupo
presentimento a
una sensibilità
cosciente:

per affrontare
paure senza
causa
apparente

BEECH

Intolleranza,
critica eccessiva

Dall'intolleranz
a alla
comprensione:

favorisce
tolleranza e
comprensione
degli altri

CENTAURY	Mancanza di assertività	<u>Dal servilismo passivo al servizio attivo:</u> aiuta a dire “no” e affermare i propri bisogni
CERATO	Dubbio, indecisione	<u>Dall’incertezza del giudizio alla sicurezza interiore:</u> per rafforzare la fiducia nel proprio giudizio
CHERRY PLUM	Paura di perdere il controllo	<u>Dall’eccessiva tensione al rilassamento:</u> aiuta a mantenere calma e

**CHESTNUT
BUD**

Difficoltà a
imparare dagli
errori

autocontrollo

Dalla
spensieratezza
all'esperienza:

per favorire
l'apprendimen
to
dall'esperienza

CHICORY

Attaccamento
eccessivo

Dall'amore
esigente
all'amore
indulgente:

aiuta a dare
amore senza
possesso

CLEMATIS

Distrazione,
sogni ad occhi
aperti

Dalla fuga della
realtà al senso
della realtà:

favorisce
attenzione e

CRAB APPLE

Disagio fisico o
emotivo,
sensazione di
impurità

presenza

Dall'ordine
coatto all'ordine
interiore:

aiuta ad
accettare sé
stessi e
purificare
corpo e mente

ELM

Sovraccarico di
responsabilità

Dalla disistima
alla fiducia in se
stessi:

aiuta a gestire
lo stress e la
pressione

GENTIAN

Scoraggiamento,
dubbio

Dal dubbio alla
fiducia:

per affrontare
le difficoltà con
fiducia

GORSE	Disperazione, rassegnazione	<u>Dalla rinuncia all'azione:</u> riaccende speranza e motivazione
HEATHER	Egocentrismo, bisogno di attenzione	<u>Dal bambino bisognoso all'adulto comprensivo:</u> aiuta a sviluppare ascolto e empatia
HOLLY	Gelosia, odio, rabbia	<u>Dalla durezza d'animo alla generosità:</u> favorisce amore, apertura e compassione

HONEY SUCKLE	Nostalgia, rimpianto	<u>Dal passato al presente:</u> aiuta a vivere nel presente e lasciar andare il passato
HORN BEAM	Stanchezza mentale, senso di peso	<u>Dal torpore dell'animo alla presenza spirituale:</u> aiuta a ritrovare energia e motivazione
IMPATIENS	Impazienza, irritabilità	<u>Dall'impazienza alla pazienza:</u> favorisce calma e pazienza
LARCH	Mancanza di fiducia in sé	<u>Dall'autolimitaz ione allo</u>

		<u>sviluppo di se stessi:</u> aiuta a sviluppare autostima e coraggio
MIMULUS	Paure conosciute e specifiche	<u>Dalla paura del mondo alla fiducia nel mondo:</u> per affrontare paure precise con coraggio
MUSTARD	Depressione improvvisa	<u>Dalla sofferenza alla grandezza dell'anima:</u> aiuta a ritrovare gioia e serenità
OAK	Resistenza	<u>Dal lottatore</u>

OLIVE

eccessiva,
perseveranza
senza riposo

implacabile al
guerriero di
pace:

aiuta a
riconoscere i
limiti e
prendersi
pause

Esaurimento
fisico e mentale

Dalla
spossatezza alla
fonte di energia:

favorisce
rigenerazione e
recupero di
energie

PINE

Senso di colpa,
autocritica

Dal senso di
colpa al rispetto
di sé:

aiuta a
perdonarsi e
accettare sé

RED CHESTNUT	Preoccupazione per gli altri	stessi <u>Dalla simbiosi all'indipendenza</u> : aiuta a sviluppare fiducia e calma
ROCK ROSE	Paura estrema, panico	<u>Dal panico all'eroismo:</u> per affrontare situazioni di terrore con coraggio
ROCK WATER	Rigidezza, autocontrollo eccessivo	<u>Dalla sicurezza dogmatica all'attenzione:</u> favorisce flessibilità e autoaccettazio ne

SCLERANTHUS

Indecisione tra
due opzioni

Dal dissidio
all'equilibrio:

aiuta a
prendere
decisioni con
chiarezza

**STAR OF
BETLEHEM**

Trauma, shock
emotivo

Dal blocco
all'assestamento:

aiuta a
superare
traumi e shock

**SWEETCHEST
NUT**

Disperazione
profonda

Dall'oscurità
alla luce:

favorisce
speranza e
rinascita
interiore

VERVAIN

Eccessivo
entusiasmo,
rigidità morale

Dal
rivoluzionario al
riformatore:

VINE	Autorità, controllo sugli altri	aiuta a trovare equilibrio e flessibilità <u>Guidare e lasciarsi guidare:</u> favorisce empatia e collaborazione
WALNUT	Cambiamenti e transizioni	<u>Dall'influenzabi lità alla saldezza interiore:</u> aiuta ad adattarsi ai cambiamenti senza stress
WATER VIOLET	Isolamento, solitudine	<u>Dall'isolamento voluto</u> <u>all'integrazione:</u> favorisce

		apertura e connessione con gli altri
WHITE CHESTNUT	Pensieri ossessivi	<u>Dal caos mentale alla quiete interiore</u>
WILD OAT	Incertezza sulla propria strada	<u>Dal cercare al trovare:</u> chiarezza e realizzazione
WILD ROSE	Rassegnazione e apatia	<u>Dall'annullame nto di sé alla dedizione</u>
WILLOW	Risentimento e vittimismo	<u>Dal fatalismo alla responsabilità</u>

CONCLUSIONI

Continuerò a studiare tutto ciò che sento vibrare alle mie frequenze, integrandolo ai miei percorsi di consulenza per fare del bene a chiunque ne abbia bisogno. Sono stata io stessa una paziente non ascoltata, che ha pagato sul proprio corpo tutte le conseguenze di un'assistenza disattenta. Tuttavia, questa esperienza mi ha anche dato la forza di riprendere in mano la mia vita, che sembrava capovolta in modo irreversibile, e di darle una nuova forma e un nuovo scopo, grazie agli studi e alla crescita personale che ho intrapreso.

Sostengo un approccio olistico perché considero ogni persona come un'entità unica e interconnessa nella sua totalità. Mi focalizzo sull'equilibrio e sull'armonia tra mente, corpo e spirito per raggiungere il benessere completo. Non mi limito a

curare i singoli sintomi ma cerco di risalire alle cause profonde, poiché tutte queste diverse parti sono strettamente connesse e si influenzano reciprocamente. Il mio obiettivo è accompagnare ogni individuo in un percorso di consapevolezza, dove l'intervento non sia solo curativo, ma anche trasformativo. Desidero risalire alle cause profonde di ogni problematica andando oltre la semplice gestione dei sintomi. Credo fermamente che la salute non sia solo l'assenza di malattia, ma il raggiungimento di un equilibrio e un benessere che abbracci tutti gli aspetti della vita: psicologici, emotivi, spirituali e fisici.

Per questo motivo, continuerò a studiare e approfondire, con il desiderio di offrire nei miei servizi di consulenza nuovi spunti di riflessione e possibilità alternative. Voglio dare a chiunque sia interessato la possibilità di scoprire e mettere in pratica approcci che possano arricchire la propria vita

e il proprio benessere in modo globale.

La conoscenza porta alla consapevolezza, che è la via per la libertà.