

rivista della società italiana di psico - neuro - endocrino - immunologia diretta da Francesco Bottaccioli

# PNEI NEWS

I NUOVI SAPERI DELLA SCIENZA E DELLA SALUTE

## IN MEZZO AL GUADO TRA VACCINI E TERZA ONDATA



# SOMMARIO

PNEINEWS - n.6 Anno 2020

www.sipnei.it

## EDITORIALE

### 3 IN MEZZO AL GUADO

Tra vaccini e terza ondata. Ricalibrare la cura e la comunicazione.  
Attenzione all'effetto boomerang  
Francesco Bottaccioli

## IL MODELLO PNEI IN PRATICA

### 4 LA MIA ESPERIENZA DI CURA INTEGRATA DELLA COVID-19

Emanuela Ferrari  
Racconto la mia esperienza personale per testimoniare, se ce ne fosse bisogno, che esiste la possibilità di curarsi in modo diverso attraverso un approccio integrato.

## LA LEZIONE CINESE

### 7 LA POLVERE DEL "PARAVENTO DI GIADA": LA VIA CINESE PER LA PREVENZIONE DI COVID-19

Lucio Sotte  
Yu ping feng san YPFS o Polvere del paravento di giada è il nome di un'antica ricetta cinese che compare la prima volta nel Dan Xi Xin Fa, Gli Insegnamenti di Dan Xi - un testo compilato da Zhu Zhen-Heng, editato nel 1481 - che si utilizza dunque da più di 5 secoli. La formula è stata testata ed usata in Cina per la prevenzione del Covid ed in precedenza per le patologie da SARS-CoV-2.

## IL MICROBIOTA INGEGNERE

### 11 MICROBIOTA PROGRAMMATTORE ED INGEGNERE NELLE PRIME FASI DELLA VITA (EARLY LIFE)

Eleonora Lombardi Mistura, Ornella Righi, Gloria Curati, Emanuela Stoppele, Roberta Dell'Acqua, Mariapia de Bari, Federica Taricco, Vera Gandini

## EPISTEMOLOGIA/DIBATTITO

### 15 L'ENATTIVISMO: LA PROFONDA INTERCONNESSIONE TRA LA MENTE E IL CORPO

William Marcozzi, Marco Chiera  
L'enattivismo, teoria nata dal confronto fra la biologia, le neuroscienze, la fenomenologia e la tradizione buddhista, mostra come mente e corpo siano legati indissolubilmente in quanto la mente è "incarnata" nel corpo. Non solo: il senso che ogni individuo dà al mondo è strettamente dipendente dalle possibilità di ricezione e azione dell'individuo stesso, a partire dal livello cellulare.

## LETTURE

### 19 MAIMONIDE, UN MEDICO FILOSOFO DEL XII SECOLO, PSICOTERAPEUTA ANTE-LITTERAM

Moise Ben Maimon, spagnolizzato in Maimonide, ebreo andaluso, egiziano di adozione, rabbino sotto l'islam, è stato un grande esempio di indipendenza e di coraggiosa innovazione della cultura e della medicina. Riproduciamo, con qualche taglio, i paragrafi a lui dedicati nella nuova edizione del libro di Francesco Bottaccioli "Filosofia per la medicina. Medicina Per la filosofia. Oriente e Occidente a confronto", in libreria per l'edizioni Tecniche Nuove.

## LIBRI | NOVITÀ

### 24 NUTRIRE L'IMMUNITÀ CONTRO COVID-19. INTEGRARE LE CURE, CAMBIARE LA SANITÀ



PNEINEWS. Rivista bimestrale della Società Italiana di Psiconeuroendocrinoimmunologia.

**Direttore Responsabile**  
Francesco Bottaccioli - bottac.fra@gmail.com

**Hanno collaborato a questo numero**  
Francesco Bottaccioli, Mariapia de Bari, Marco Chiera, Gloria Curati, Roberta Dell'Acqua, Vera Gandini, William Marcozzi, Eleonora Lombardi Mistura, Ornella Righi, Lucio Sotte, Emanuela Stoppele, Federica Taricco

**Illustrazione di copertina**  
Margherita Allegrì

**Impaginazione e grafica**  
Argento e China - www.argentoechina.it

**Registrazione**  
Autorizzazione del Tribunale Bologna n° 8038 del 11/02/2010

**Redazione**  
Via Trionfale 65, 00195 - Roma

**ABBONAMENTO E INFORMAZIONI**  
Il costo dell'abbonamento per ricevere 6 numeri di PNEINEWS è di 25 euro, in formato elettronico (Pdf) 18 euro. Per i soci SIPNEI l'abbonamento in formato elettronico è compreso nella quota annuale. L'abbonamento cartaceo per i soci SIPNEI è scontato a 20 euro. Il versamento va eseguito a favore di SIPNEI Intesa San Paolo Ag. 16 viale Parioli 16/E IBAN IT 90 B 03069 05077 10000000203 specificando la causale.  
Per informazioni: segreteria.sipnei@gmail.com  
Per le modalità di abbonamento visita [www.sipnei.it](http://www.sipnei.it)

# In mezzo al guado

## Tra vaccini e terza ondata. Ricalibrare la cura e la comunicazione. Attenzione all'effetto boomerang

Francesco Bottaccioli - Direttore

La variante inglese e quella sudafricana di SARS-CoV-2, identificate nel dicembre 2020, nonché la brasiliana, ultima arrivata, mostrano la capacità di adattamento del virus, che può aprire una nuova fase della pandemia più densa di interrogativi delle due fasi che hanno sconquassato il 2020<sup>1</sup>. C'è una grande preoccupazione a livello mondiale. Si teme per le varianti del virus, per la maggiore capacità di trasmissione dell'infezione e per l'efficacia dei vaccini, costruiti sulla prima edizione del virus. C'è il timore che i vaccini possano fallire o diminuire la loro efficacia dichiarata. Ci sono poi difficoltà di carattere produttivo e organizzativo nella distribuzione dei vaccini su larga scala e in tempi rapidi. Su tutte, si staglia l'incertezza scientifica sulla durata della protezione immunitaria fornita dalla vaccinazione e sulla sua capacità di bloccare realmente la trasmissione dell'infezione.

Queste difficoltà rischiano di produrre un effetto boomerang sulla tenuta psicologica di miliardi di persone che, nel 2020, sono vissute in libertà vigilata e che, a fine anno, sono state galvanizzate da una intensa propaganda che ha prospettato il vaccino quale rapida soluzione finale. Se non dovesse essere così, il rischio di una destabilizzazione psicologica di massa, con conseguenze comportamentali pericolose, sarà alto. Per questo, crediamo che sia necessario ricalibrare la comunicazione, inserire la vaccinazione in una strategia di lungo periodo che non potrà però impennarsi solo su mascherine e lockdown.

Mentre il mondo è in fiamme, la Cina, sterminato paese dove tutto è iniziato, vive da molti mesi una fase di tranquillità e di ripresa energetica delle attività: i piccoli focolai che si creano trovano una pronta e, a quanto pare, efficace risposta. È l'unico Paese che esce dal 2020 con un PIL in crescita e, in virtù della gestione della pandemia, si appresta a scavalcare l'economia statunitense con anni di anticipo sul previsto<sup>2</sup>. La Cina ha battuto 10 a zero gli Stati Uniti e l'Eu-

ropa nella gestione della pandemia. Ci vogliamo chiedere perché? La risposta dei trumpiani, anche nostrani, è che i cinesi hanno stroncato la pandemia perché la Cina è uno stato totalitario. In effetti, le autorità cinesi hanno imposto un lockdown duro; hanno realizzato un tracciamento capillare con dispositivi elettronici capaci davvero di segnalare in tempo reale il rischio di contagio. È solo questo che ha fatto la differenza col resto del mondo? Non ci risulta che la Cina sia l'unico Paese retto da un regime totalitario. La pandemia ha colpito anche la Russia, l'Iran, l'Ungheria, per citare solo alcuni esempi, di diverso carattere geopolitico, ma accomunati dal fatto che non sono proprio il regno della democrazia. Anche in questi casi, la Cina ne è uscita nettamente meglio. Al 18 gennaio 2021, la Russia, accusa oltre 3,5 milioni di casi e 65.000 morti; l'Iran, oltre 1.300.000 casi e 57.000 morti; l'Ungheria, 360.000 casi e oltre 12.000 morti. La Cina, 98.000 casi e 4.800 morti.

Quindi, accanto al lockdown duro, al controllo e al tracciamento altamente efficienti, ci dev'essere stato dell'altro che spieghi la differenza cinese. La marcia in più, messa in campo dalle autorità sanitarie cinesi, è stata l'integrazione delle cure: la combinazione della medicina scientifica, i suoi farmaci e le sue tecnologie salvavita, con l'assistenza psicologica, con la consulenza nutrizionale e con l'antica medicina cinese, di cui diamo un esempio, anche in questo numero (pp. 7-10), pubblicando la descrizione di un'antica ricetta fitoterapica, utilizzata ampiamente in Cina per la prevenzione di Covid-19.

1. Kai Kupferschmidt (2021) Viral evolution may herald new pandemic phase, *Science* 08 Jan 2021: 371: 108-109  
DOI: 10.1126/science.371.6525.108

2. Li Yuan (2021) In a Topsy-Turvy Pandemic World, China Offers Its Version of Freedom, *The New York Times* 4 gennaio 2021

# La mia esperienza di cura integrata della COVID-19

**Emanuela Ferrari** – Biologa nutrizionista, dottore di ricerca in Biologia cellulare e molecolare, insegnante di meditazione Metodo Pnemed, socia Sipnei Lazio

**Racconto la mia esperienza personale per testimoniare, se ce ne fosse bisogno, che esiste la possibilità di curarsi in modo diverso attraverso un approccio integrato.**

Chi ha vissuto la malattia da SARS-CoV-2 ha provato sulla propria pelle i limiti dell'approccio medico moderno; chi cura, invece, non può non aver sentito una sorta di smarrimento nel constatare, a volte, l'insufficienza dei mezzi a propria disposizione per contrastare la malattia e i disagi del post-malattia. Da qualsiasi parte la si prenda, emergono vuoti e carenze. In effetti la pandemia ha chiaramente evidenziato alcuni elementi critici che dovrebbero indurre l'intera comunità scientifica a rivedere il modello di cura corrente prevalentemente farmaco-centrico.

Racconto la mia esperienza personale per testimoniare, se ce ne fosse bisogno, che esiste la possibilità di curarsi in modo diverso attraverso un approccio integrato, convinta come sono che la pandemia, in quanto evento collettivo, ci costringe a chiederci come possiamo salvarci, cosa possiamo fare *noi* e non più cosa posso fare *io*. Il "si salvi chi può" non mi è mai piaciuto.

La malattia COVID-19 non comporta solo sintomi fisici più o meno gravi ma anche altre condizioni che possono dare effetti peggiori di quelli prettamente biologici: l'isolamento sociale, il distanziamento forzato dai propri cari compresi i figli, l'assenza di comunicazione con i famigliari ricoverati. Ci illudevamo di essere invincibili e invece ci siamo scoperti fragili, vulnerabili e pieni di paure. Per quanto mi riguarda sono tra i fortunati/e che hanno potuto affrontare la malattia a domicilio, seppur in isolamento con buona parte dei familiari, alcuni dei quali ricoverati.

La seconda fortuna che sento di avere è quella di essere orientata ormai da diversi anni verso un modello di cura integrato e come socia SIPNEI sono attiva nel promuovere un approccio psico-neuro-endocrino-immunologico: in

realità non ho fatto altro che proseguire ciò che già prima era quotidiano anche se, indubbiamente, in una forma più specifica e rigorosa.

Come biologa nutrizionista conosco le proprietà curative del cibo, è il mio pane quotidiano. Quindi ho indirizzato ancor più la mia alimentazione in senso anti-infiammatorio, aumentando la quantità di proteine che sono maggiormente consumate in corso di infezione e infiammazione. Più pesce ricco di omega 3, brodo di carne insaporito con spezie antiinfiammatorie e erbe aromatiche, verdure crude e cotte, frutta, riso e avena integrali, legumi, uova, noci, tisane ad azione depurativa e calmante, olio extra vergine di oliva, olio di lino e una buona idratazione. Niente caffè, niente farine cotte al forno (pani, pizze, biscotti), niente dolci, niente formaggi e insaccati. I famigliari che godevano di buona salute mi hanno aiutato a fare la spesa e a cucinare: un aiuto davvero prezioso.

Ho contattato inoltre la dott.ssa Anna Giulia Bottaccioli per avere un aiuto medico e sulla base della sintomatologia che le riportavo mi ha prescritto degli integratori da prendere quotidianamente, che in parte sto ancora assumendo anche se a dosi diverse, come vitamine (C e D) e minerali (ad esempio lo zinco), probiotici, sciroppo alle erbe per la tosse, arnica, propoli in soluzione idroalcolica, L-acetil-carnitina. L'alimentazione e l'integrazione sono servite ad aiutarmi a strutturare una risposta immunitaria adeguata verso l'infezione virale, ad aumentare la capacità antiossidante anche a livello del sistema nervoso centrale e periferico, a sostenermi alleviando i sintomi e a gestire l'infiammazione. L'unico farmaco tradizionale che ho assunto è stato un antidolorifico da banco per qualche giorno prima di coricarmi per riuscire



a dormire senza avere dolori. Infatti il dolore muscolare è stato il sintomo più fastidioso che ho avuto e che ha coinvolto dapprima il tronco (spalle, schiena, braccia), poi i glutei e le gambe. La sensazione era proprio quella di aver corso una maratona e aver fatto ginnastica allo sfinimento. Però, fortunatamente, il dolore non era continuo, si manifestava a intermittenza, e grazie ai momenti di tregua riuscivo a praticare la meditazione. La pratica della meditazione è quotidiana da più di un anno e nei giorni di malattia la cercavo con maggiore urgenza. Gli esercizi di rilassamento mi davano un grande sollievo perché riuscivo a distendere il corpo dalle tensioni e a gestire lo stress placando la mente affollata da pensieri e notizie non rassicuranti che ricevevo dagli altri famigliari ammalati.

**Quindi alimentazione, integrazione, meditazione e rete di supporto sociale. Questa è stata la mia cura.** E non dimentico i libri perché anche le letture possono aiutare, non a caso a Firenze è nata una “piccola farmacia letteraria” dove i libri sono divisi in categorie in base al malanno fisico o psichico che ci affligge. Per fare un esempio il libro di Andrea Marcolongo, “La lezione di Enea”, mi ha ricordato che esistono momenti nella vita in cui non possiamo scegliere ma dobbiamo solo accet-

tare gli eventi e rimboccarci le maniche per affrontare la tempesta. *“La grandezza di Enea- scrive a tal proposito l'autrice- sta tutta nella sua solidità. Questo è il talento fornito dalla pietas: saper essere, nella bufera, quercia”*. La malattia è durata 3 settimane e la convalescenza pochi giorni. Mi sono sentita subito molto bene, addirittura meglio del periodo pre-covid, senza la fiacchezza e l'affaticamento accusato da molti. Al contrario ho ripreso gli allenamenti sportivi e il lavoro a pieno ritmo. Non credo assolutamente di rappresentare un caso particolarmente fortunato. Piuttosto so con certezza che tutte le persone di mia conoscenza che hanno vissuto la malattia a domicilio sono state trattate con antibiotici fin da subito e MAI con probiotici, non è stato prescritto loro nessun integratore a base di vitamine o minerali o di altro, l'alimentazione non è stata neanche menzionata e ancora meno la meditazione o l'aiuto psicologico. Sono stati prescritti solo farmaci.

Ma se, come sostiene l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) e come io stessa ritengo *“la salute non è solo assenza di malattia ma è uno stato di completo benessere fisico, psichico e sociale”* allora dobbiamo davvero renderci conto che è URGENTE un cambio di approccio alla cura che tenga conto della dimensione biologica, psicologica e sociale finora trascurate.

### UN ESEMPIO DI MENÙ ANTINFIAMMATORIO

**Colazione.** Fiocchi di avena integrali cotti in latte di riso o mandorla con mela, uvetta o cramberries, trito di mandorle tostate e cannella.

**Pranzo.** Brodo di carne insaporito con ortaggi, semi (finocchio e cumino) accompagnato con riso integrale. Oppure riso con gomasio, pollo o tacchino conditi con frutta e spezie. Oppure minestrone

o zuppa con cereali e legumi insaporita con curry e zenzero.

**Cena.** Insalatina di verdure crude con gherigli di noci condita con olio di lino + pesce azzurro o salmone condito con prezzemolo, capperi, olive e olio extra vergine di oliva. oppure uova. Occasionalmente qualche verdura fermentata. Frutta. **(EF)**

### GLI INTEGRATORI CONSIGLIATI

Nella prima fase la dott.ssa Anna Giulia Bottaccioli mi ha prescritto: Vitamina D (colecalfiferolo) 4000UI/die, assunta ogni giorno a stomaco pieno, zinco picolinato 20 mg al giorno, acido ascorbico (vitamina C) 2 grammi al giorno, probiotici (VSL#3®) 1 cp al giorno, propoli estratto idroalcolico al 30% 30 gocce due volte al giorno associato al miele o ad un latte vegetale.

Per i dolori muscolari Acetil-carnitina 1gr al giorno, Arnica compositum (Heel) 3 cp al giorno e, solo al bisogno, antinfiammatori di sintesi. La tosse e il mal di gola sono state trattate con N-acetilcisteina

(Fluimucil®) 600 mg 1 cp al giorno e uno sciroppo a base di erbe emollienti, antitussigene ed antinfettive (Rumexan®) 3 cucchiaini al giorno. Quando i sintomi sono scomparsi (dopo circa due settimane), e il tampone per SARS-CoV2 è risultato negativo (dopo 3 settimane dal contagio) la terapia è stata rimodulata: Vitamina D 1000 UI al giorno, Vitamina C 1 grammo al giorno, probiotici a minore concentrazione ed assunti per 3 settimane al mese, zinco 10 mg per 3 settimane al mese, propoli assunto come spray gola 2 volte al giorno (Erbamea®), e sono stati sospesi tutti gli altri integratori. **(EF)**

### I DISTURBI POST-COVID POSSONO DURARE A LUNGO

Solo in Italia sono oltre 2 milioni le persone positive a SARS-CoV-2 e di queste una parte considerevole ha avuto una Covid-19 più o meno grave. I report che vengono da tutto il mondo dicono che i disturbi descritti nell'articolo di Emanuela Ferrari sono i più comuni. Ad essi si aggiungono spesso depressione, stati d'ansia che possono essere anche particolarmente gravi e assumere la forma di un Disturbo da stress post-traumatico. I più invalidanti riguardano alterazioni della memoria e della cognizione, stato confusionale (mente annebbiata). Permangono però anche sintomi e segni strettamente fisici, come difficoltà respiratorie e alterazioni cutanee sotto forma di dermatiti orticaroidi, morbilliformi o eritemi a mani e piedi. In letteratura è stato segnalato un caso di una persona post-Covid che ha mantenuto segni dermatologici a distanza di oltre 130 giorni dall'esordio della malattia.

Una indagine approfondita\*, condotta da clinici britannici nelle strutture ospedaliere della Oxford University su 58 pazienti che avevano subito un ricovero per una Covid-19 da moderata a grave, documenta che dopo 2-3 mesi dall'inizio della malattia questi pazienti hanno

presentato la seguente sintomatologia: il 64% aveva ancora difficoltà respiratorie, il 55% accusava astenia. Con la Risonanza magnetica sono state identificate anomalie nei polmoni (nel 60% dei pazienti), reni (29%), cuore (26%), fegato (10%). I pazienti mostravano anche anomalie cerebrali relative a diverse aree rilevanti, come i talami, che possono spiegare la ridotta performance cognitiva e attentiva dimostrata. Infine, in questo gruppo di pazienti era molto presente una ridotta resistenza allo sforzo fisico. Insomma il "long Covid" è un fenomeno patologico che ci accompagnerà per un lungo periodo di tempo e che richiederà un trattamento integrato, medico, psicologico, nutrizionale, manuale e comportamentale, come del resto richiede lo stesso trattamento in acuzie. **(FB)**

\***Raman B et al (2021)** Medium-term effects of SARS-CoV-2 infection on multiple vital organs, exercise capacity, cognition, quality of life and mental health, posthospital discharge. *EclinicalMedicine* 31 (2021) 100683. <https://www.journals.elsevier.com/eclinicalmedicine>

# La polvere del “paravento di giada”: la via cinese per la prevenzione di Covid-19

Lucio Sotte – Medico esperto in medicina tradizionale cinese, Direttore di Olos e Logos, Dialoghi di Medicina Integrata

*Yu ping feng san YPFS o Polvere del paravento di giada* è il nome di un’antica ricetta cinese che compare la prima volta nel *Dan Xi Xin Fa, Gli Insegnamenti di Dan Xi* - un testo compilato da Zhu Zhen-Heng, editato nel 1481 - che si utilizza dunque da più di 5 secoli. La formula è stata testata ed usata in Cina per la prevenzione del Covid ed in precedenza per le patologie da SARS-CoV-2.

In questo articolo presento le evidenze correlate alla ricerca scientifica sullo Yu Ping Feng San.

Prima di affrontare i risultati della ricerca biomedica su YPFS mi sembra corretto farli precedere dalla sua storia e dall’inquadramento in termini di medicina tradizionale cinese di questa antica ricetta.

“Paravento di giada”, il nome assai suggestivo di questa formula, è correlato al suo effetto farmacologico che consista in medicina cinese nel “riparare o proteggere dal vento” l’organismo di una persona debilitata, che presenta iperidrosi e conseguentemente risulta sensibile all’azione delle energie cosmopatogene. Il vento, il freddo, l’umidità attaccano il mantello cutaneo e trasferiscono la loro azione patogena al “polmone”. Quando in medicina cinese si parla di “polmone” non ci si riferisce soltanto all’organo, ma più in generale si intendono le vie respiratorie, (anche le alte vie respiratorie. faringe, laringe) che vanno incontro a flogosi ricorrenti.

La formula tratta un quadro clinico che in Cina viene definito “deficit di *qi* di polmone” che corrisponde ad una debolezza delle funzioni di difesa dell’organismo nei confronti delle energie cosmopatogene che è così predisposto ad ammalarsi frequentemente e ripetutamente di patologie prevalentemente (ma non esclusivamente) respiratorie.

Il quadro clinico della sindrome è caratterizzato da astenia, sudorazione spontanea e al minimo sforzo, sensibilità al vento ed al freddo e conseguente ricerca di ambienti non venti-

lati, desiderio di coprirsi per proteggersi dal vento, pallore, talora leggero affanno del respiro.

La sintomatologia appena descritta caratterizza tutti gli stati di convalescenza da patologie respiratorie acute che generalmente si risolvono nel giro di pochi giorni o al massimo qualche settimana, ma che talora si prolungano nel tempo e predispongono a flogosi ricorrenti delle prime vie aeree, come accade frequentemente soprattutto nei bambini, ma anche negli anziani che soffrono di malattie respiratorie croniche. La ricetta è indicata anche in altre situazioni in cui, a causa delle scarse difese del “mantello cutaneo”, il vento, il freddo, l’umidità possono “penetrare nel corpo” e determinare quadri sindromici di varia natura come: patologie reumatiche, contratture muscolari, paralisi del facciale a frigore etc.

In Cina la formula si utilizza spesso per stimolare il sistema immunitario soprattutto del bambino che avendo un apparato respiratorio ancora “immaturo” è più sensibile agli attacchi esogeni.

## Formula

- *Huang qi* radix Astragali membranacei 15-30 g
- *Bai zhu* rhizoma Atractylodis macrocephalae 12-15 g
- *Fang feng* radix Ledebouriellae 12-15 g

I dosaggi qui citati sono quelli del decotto con cui la formula è stata tradizionalmente preparata in Cina. Attualmente la decozione viene spesso sostituita dalla somministrazione degli estratti secchi i cui dosaggi vanno ovviamente e conseguentemente ridotti.