

PNEI

La grande estensione del sistema nervoso vegetativo a livello addominale fa di questo distretto l'organo della **PsicoNeuroEndocrinoImmunologia** e diversi autori lo considerano il *secondo cervello* dell'essere umano. Uno squilibrio a questo livello nella secrezione del neuromodulatore principale, la **serotonina** da parte delle *cellule enterocromaffini* della mucosa intestinale, causa un'alterazione percentuale dei neurotrasmettitori a livello centrale e ciò si riflette in periferia nell'intestino implicando alterazioni del **sistema di regolazione** a livello dei tessuti connettivali. Questo comporta che le alterazioni funzionali intestinali interagiscono con la mancata produzione di neuromodulatori a livello generale. Il cervello intestinale, suddiviso nel plesso mioenterico e submucoso, è connesso attraverso il nervo vago all'encefalo. L'*in-testino* è finemente intessuto di neuroni disseminati come una maglia a rete dalla bocca all'ano. Questa rete nervosa è un cervello legato all'aspetto nutrizionale dell'uomo che si nutre sia di alimenti ma anche di affetti e di emozioni con un'intelligenza inconscia che può determinare delle scelte nei desideri e comportamenti, strettamente legati al vissuto e che alcune volte si manifestano a livello cosciente. L'intestino rappresenta l'esterno all'interno, è rivestito da una mucosa dove vivono oltre un kilo di varie specie batteriche, il **microbiota**, che contribuiscono alla scomposizione e all'assimilazione dei nutrienti; nell'adulto è lungo circa 8 m. e considerando che è tappezzato dai villi intestinali e questi rivestiti di microvilli totalizzano una superficie di circa 300 m quadrati di superficie di scambio. La maggioranza di questi batteri è probiotica ma possono mutarsi quando le condizioni di pH del lume intestinale variano per l'introduzione di cibi e liquidi inadatti, zuccheri raffinati o edulcoranti di sintesi, tossici, farmaci, vaccini, abitudini voluttuarie, mancanza di adeguato riposo, distress. La flora batterica comunica con il sistema PNEI inducendo delle reazioni psichiche attraverso la liberazione di *citochine* quindi a livello fisico energetico, mentale ed emozionale. L'intestino in seguito al passaggio

del cibo idoneo produce e libera la serotonina che determina anche la stimolazione di un'onda peristaltica muscolare che favorisce la spinta progressiva dei nutrienti da assimilare. La maggior parte dell'alimentazione induce un senso di piacere che si manifesta con la liberazione di endorfine e l'attivazione del *sistema recettoriale endocannabinoide* a livello dell'encefalo, mentre le proibizioni scatenano desideri compulsivi e la induzione di catecolamine. Il **sistema immunitario** insieme alla **flora eubiotica** intervengono per modulare e mantenere l'equilibrio eliminando tutte le sostanze dannose attraverso il **sistema di regolazione** e gli **organi emuntori**. Va considerato che la maggior parte delle funzioni del sistema immunitario ha luogo nell'intestino e che circa la metà delle feci sono composte da batteri. Il **linfocita** presenta sulla superficie recettori per gli ormoni, il cortisolo, endorfine e per i neurotrasmettitori, ciò spiega come l'**umore** possa influenzare il **sistema immunitario**. Purtroppo non è facile riuscire a **gestire il flusso dei pensieri** perché gran parte di questi deriva dal subconscio. Noi esseri umani usiamo il subconscio per una buona metà dei nostri processi mentali coscienti. La struttura del **subconscio** può definirsi nei primi 7 anni di vita e il vissuto dei primi anni può diventare il punto cardine della nostra vita da adulti fino a condizionare il nostro comportamento e la nostra salute. **I ricordi o le emozioni spiacevoli, i nutrienti inadatti, tossici occulti negli alimenti, micotossine alimentari, ogm, pesticidi e altro possono innescare reazioni immunitarie.** Le patologie digestive possono essere indotte dal vissuto conflittuale oltre che da una dieta inadatta; tutte le situazioni che inducono abbassamenti del pH (il *terreno diatesico* determina le varietà antigeniche) comportano la selezione di ceppi patogeni e l'instaurarsi di colonie batteriche, virali, fungine. Emozioni forti, episodi traumatici e conflitti irrisolti possono anche essere i soli responsabili dei vari disturbi funzionali, questo significa che agire contro i patogeni senza modificare il conflitto psico-emozionale non risolve il quadro disfunzionale. Così come l'aumento del colesterolo, la base degli ormoni steroidei, nei pazienti che vivono un disagio da stress

emotivo può essere una **condizione di adattamento allo stress**. Nell'espressione della malattia è espressa la reattività dell'organismo e nell'espressione del sintomo c'è un tentativo di guarigione, di riequilibrio. Si è potuto osservare che la serotonina è rilasciata se si ascolta musica piacevole, con la visione d'immagini piacevoli, paesaggi piacevoli, opere d'arte, vivendo situazioni o emozioni piacevoli. La secrezione di proporzioni adeguate di serotonina crea a livello centrale le proporzioni ottimali per gli altri neuromodulatori e per il *sistema endocannabinoide* ovvero il sistema recettoriale del benessere dell'encefalo. Così la serotonina si rivela la molecola dell'equilibrio armonico tra il corpo e la mente, inoltre è precursore del rilascio di melatonina a livello dell'epifisi segnando il ritmo sonno veglia e contribuisce alla produzione di endorfine sia a livello centrale che periferico. Le endorfine sono secrete durante e dopo l'esercizio fisico, con il buon cibo, con il gusto dei dolci, del cioccolato, dalle attenzioni, dalle carezze, dalle esperienze sessuali, dal divertimento, dal ridere, dai buoni ricordi.

www.digipuntura.it vito.pipino@gmail.com