

Elisabetta Di Cosmo,  
Cristina Burnacci, Nicola De Florio

# IL BENESSERE IN PALMO DI MANO

PNEI: 5 buone pratiche  
per una vita sana ed equilibrata



**FrancoAngeli**  
*Self-help*

CON SITO E APP  
DEDICATI

## Informazioni per il lettore

Questo file PDF è una versione gratuita di sole 20 pagine ed è leggibile con



La versione completa dell'e-book (a pagamento) è leggibile con Adobe Digital Editions. Per tutte le informazioni sulle condizioni dei nostri e-book (con quali dispositivi leggerli e quali funzioni sono consentite) consulta [cliccando qui](#) le nostre F.A.Q.



## *Self Help*

Manuali per capire ed affrontare consapevolmente i problemi più o meno gravi della vita quotidiana.

Scritti in modo chiaro, forniscono le basi indispensabili per comprendere il problema in tutti i suoi risvolti, per poterlo controllare e quindi risolvere.

Una collana di libri seri, aggiornati, scritti dai maggiori esperti italiani e stranieri.

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati possono consultare il nostro sito Internet: [www.francoangeli.it](http://www.francoangeli.it) e iscriversi nella home page al servizio "Informatemi" per ricevere via e.mail le segnalazioni delle novità.

Elisabetta Di Cosmo,  
Cristina Burnacci, Nicola De Florio

# **IL BENESSERE IN PALMO DI MANO**

PNEI: 5 buone pratiche  
per una vita sana ed equilibrata

**FrancoAngeli/*Self-help***

Progetto grafico di copertina di Elena Pellegrini

Copyright © 2014 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy.

*L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito [www.francoangeli.it](http://www.francoangeli.it)*

---

# Indice

<b>Introduzione</b>	pag.	9
Il libro	»	10
Applicazioni e siti	»	11
Il sito internet	»	12
<b>1. Riequilibrio malattia/salute</b>	»	15
1. Ma quanti cervelli hai!	»	16
2. La PNEI è una vecchia novità?	»	18
3. Acidosi e infiammazione: principali cause di malattia	»	19
4. I tre nemici del benessere	»	22
5. Dare una mano al grande guardiano della salute	»	26
6. Le APP	»	28

<b>2. Riequilibrio dell'asse corpo/emozione</b>	pag.	30
1. A cosa servono le emozioni?	»	31
2. Eventi fisici e psichici: reazioni congiunte	»	31
3. Uffa che stress!	»	35
4. Spezzare il circuito dello stress	»	42
4.1. La negazione del piacere	»	47
4.2. Concedersi di desiderare	»	49
4.3. Accettare "ciò che è"	»	50
5. Ridurre il bagaglio per un viaggio più leggero	»	52
6. Lo stress organico	»	56
7. Le APP	»	56
<b>3. Riequilibrio del corpo con l'attività fisica</b>	»	59
1. Move your body!	»	60
2. Siate stupefacenti!	»	62
3. Sportivi si nasce?	»	65
4. Passo dopo passo	»	71
5. Le APP	»	76
<b>4. Riequilibrio interno/esterno</b>	»	79
1. La dieta, no!	»	81
2. Vera o finta: che fame hai?	»	83
3. Il benessere a tavola: coltivate le vostre cellule come fiori	»	85
4. Un arcobaleno di cibi nel piatto	»	88
5. Cosa c'è nel vostro piatto (e cosa dovrebbe esserci)	»	92

6. Diventate abili ragionieri: mettete entrate e uscite caloriche in parità di bilancio	pag.	97
7. Più snelli a tavola... con l'orologio	»	99
8. Portate in tavola il sorriso... e conservatelo	»	103
9. Le difficoltà dei “cacciatori di benessere”	»	104
10. Le APP	»	105
<b>5. Alle radici dell'equilibrio psicofisico</b>	»	108
1. Lo stress	»	109
2. L'alimentazione	»	113
3. In movimento	»	116
4. A casa col bambino	»	118
5. Bimbi in forma	»	123
6. Le APP	»	125
<b>Una conclusione... ma anche un nuovo inizio</b>	»	127
<b>Bibliografia</b>	»	133
Sitografia	»	134
Pubblicazioni in riviste mediche e scientifiche	»	135
<b>Appendice</b>	»	137



---

# Introduzione

*“La vita non è vivere, ma vivere in buona salute”*  
(Marziale, poeta romano I secolo d.C.)

Da qualche tempo la lingua italiana si è arricchita di una parola nuova, la più lunga in assoluto, con le sue 30 lettere suddivise in 13 sillabe: è la psiconeuroendocrinoimmunologia, più semplicemente **PNEI**.

Questa sigla deriva dall'evoluzione e dall'ampliamento del termine Psiconeuroimmunologia, coniato dallo scienziato americano Ader negli anni '70 per indicare i rapporti fra gli stati mentali e la fisiologia umana e l'impatto di questa relazione sul sistema immunitario.

La PNEI è un approccio medico più complesso rispetto a quello tradizionale dell'attuale medicina: ha una visione d'insieme dell'essere umano e lo considera un sistema integrato in cui tutti gli apparati interagiscono continuamente fra loro. In questa correlazione biunivoca il cervello, attraverso il pensiero e le emozioni, influenza tutte le funzioni: metaboliche, endocrine, immunitarie. Inoltre si è individuata l'esistenza di un circuito di interscambio fra ambiente interno (corpo/mente e vissuto) e ambiente esterno che influenza lo stato di ogni singolo organo e causa molti dei sintomi di cui molti oggi soffrono.

Ora si è dimostrato scientificamente che ogni cosa che accade ha una ricaduta sull'organismo e può avere un impatto sulla salute.

Vi è mai capitato di soffrire di vari malesseri, spesso inspiegabili? Ne avete qualcuno in questo momento pur consapevoli di non essere affetti da gravi patologie? Sintomi come mal di testa ricorrente, difficoltà digestive, tachicardia, stanchezza cronica e altri su cui ci soffermeremo, sono il segnale che non si è in equilibrio, che qualcosa non va nel vostro stile di vita.

Fortunatamente, a qualunque età, si può fare molto per cambiare in meglio la situazione. Non lasciatevi travolgere dal senso di colpa o dalla frustrazione perché non state bene con voi stessi e spesso con gli altri!

Infatti più o meno tutti sappiamo quali sono le cattive abitudini da eliminare, ma è molto “umano” alternare buoni propositi a momenti di sconforto per non aver saputo “rimanere in carreggiata”.

Per cominciare a cambiare le cose e arrivare a prevenire anche malattie serie e invalidanti, occorre un vero e proprio piano di battaglia e noi lo abbiamo sperimentato e preparato con cura per voi grazie alla nuova formula dell’edutainment: cultura attraverso l’informazione/divertimento.

Ora avete a vostra disposizione: **libro + applicazioni per smartphone e tablet (APP) + sito internet dedicato.**

## Il libro

Per mantenere in equilibrio o riequilibrare il sistema di vita e star bene, nel libro focalizzeremo l’attenzione su 5 aspetti in particolare come 5 sono le dita della mano con cui afferrare le nuove opportunità:

1. **riequilibrio malattia/salute:** la conoscenza di una nuova pratica medica e del funzionamento del sistema integrato corpo /mente; come ci protegge il sistema immunitario;
2. **riequilibrio dell’asse corpo/emozione:** una vita “emozionante”; come rilassarsi, trasformare lo stress negativo in stress positivo, concedersi di star bene;

3. **riequilibrio del corpo con l'attività fisica:** il movimento, strategie per “cambiar passo”; le endorfine, il muscolo immunomodulatore, recupero;
4. **riequilibrio nel rapporto interno/esterno:** significato del cibo, strategie nutrizionali, orari, scelta degli alimenti. Riequilibrio interno acidi/basi;
5. **alle radici dell'equilibrio psicofisico:** come si struttura un organismo sano in gravidanza, nascita e prima infanzia; genitorialità consapevole; strategie per una “felice adultità”.

**Conclusione e nuovo inizio** di un percorso efficace; strumenti e stimoli per star bene.

Abbiamo voluto illustrarvi questi passi verso il benessere (e altri) informandovi in maniera scientifica, ma vivace, attraverso giochi ed esercizi interattivi, identificabili con la stringa **ORA TOCCA A VOI**. Se vi appassionerete al testo potrete approfondire gli argomenti più importanti leggendo i box “scientifici” disseminati nel testo. Ovviamente le tematiche proposte sono ampliabili attraverso la consultazione della vasta bibliografia presente a fine libro. Vi daremo una mano a proseguire la lettura col sorriso fino in fondo... a ogni capitolo dove troverete una **Buona notizia** a tema.

## Applicazioni e siti

Ci siamo chiesti come farvi rimanere costanti e motivati a trovare uno stile di vita più sano e dunque più felice e abbiamo affiancato alla parte divulgativa una parte più attenta alle nuove tecnologie: abbiamo consultato una serie di siti interessanti di cui vi forniamo gli indirizzi in una ricca sitografia di approfondimento; inoltre, in ogni capitolo, troverete una selezione di APP su salute e benessere: sono scaricabili, perlopiù gratuitamente, dagli Store Android (prevalentemente) ed Apple.

Avrete poi a disposizione l'APP “**PNEI 2.0**” che è stata crea-

ta per questo progetto e che sarà scaricabile direttamente dal sito [www.ilbenessereinpalmomodimano.it](http://www.ilbenessereinpalmomodimano.it) a partire dal 1 dicembre 2014.

Tutte queste APP vi consentiranno di portare sempre con voi alcuni utili strumenti per non “perdere la bussola”: così potrete davvero avere sempre il **“benessere in palmo di mano”!**

## Il sito internet

Il sito [www.ilbenessereinpalmomodimano.it](http://www.ilbenessereinpalmomodimano.it) è stato appositamente preparato per voi. È ricco di informazioni e colorato, e ci auguriamo renderà il vostro percorso interessante e mai noioso; è utilizzabile anche quotidianamente e vi potrete trovare:

1. materiale informativo sempre aggiornato sulle tematiche corpo/mente e salute;
2. sussidi da scaricare e utilizzare secondo le vostre esigenze come tabelle per registrare dati, giochi di autovalutazione, test divertenti e istruttivi;
3. rimandi a link italiani ed esteri ricchi di spunti e opportunità per il vostro benessere;
4. ricette ed esercizi da provare in compagnia;
5. spunti di attività e viaggi all’insegna del benessere.

Non dimenticate poi di frequentare i social network tematici per sperimentare relazioni nuove e piacevoli e per condividere progressi, dubbi, nuove idee; potrete approfittare così di un gruppo di supporto e fare nuove conoscenze.

**N.B.** Non siete grandi utilizzatori di questi sistemi informatici? Niente paura: potrete familiarizzare con queste nuove tecnologie attraverso le istruzioni base e di intuitiva comprensione inserite nel testo *Smartphone e Tablet a 50 all’ora*, di De Florio e Simonazzi, FrancoAngeli, 2014.

Ovviamente il nostro intento **non è** assolutamente quello di proporvi una medicina fai da te rinunciando ai medici, ma di ren-

dervi invece più consapevoli di alcune nozioni scientifiche fondamentali per la vostra salute e protagonisti, attraverso facili accorgimenti, delle vostre scelte e stile di vita. Se vi abbiamo incuriosito... buona lettura!



# Riequilibrio malattia/salute

*“La consapevolezza delle nostre forze, le accresce”*  
(L. de Clapiers de Vauvenargues)

Come anticipato nell'introduzione, la scoperta innovativa che la **PNEI** propone è che, negli esseri viventi, ogni sistema organico (psichico, nervoso, endocrino, immunitario) non fa vita a sé, ma influenza gli altri in un continuo circuito di scambio di informazioni. Una relazione altrettanto stretta e biunivoca sussiste inoltre fra interno (organismo) ed esterno (ambiente fisico e sociale) determinando salute e benessere.

Ma com'è possibile che questo avvenga?

Per quanto riguarda la connessione fra le diverse aree del corpo/mente, la grande scoperta di questi ultimi anni è che questo succede perché, in parti differenti dell'organismo (compresa la psiche), sono presenti molecole fatte “della stessa pasta” che sono però adibite a compiti diversi. Cellule simili possono svolgere funzioni diverse: di ormone, di neurotrasmettitore, difesa immunitaria ecc., ma riescono a comunicare fra loro. Infatti si sono specializzate in una determinata funzione, ma sono ancora capaci di parlare la stessa lingua d'origine. Il sistema nervoso, quello endocrino e quello immunitario possono così effettuare un **interscambio continuo e circolare che vi garantisce la vitalità**. Per esempio, le cellule del cervello possono mandare segnali al resto del corpo tramite i neurotrasmettitori (i postini addetti a consegnare i messaggi).

Le sostanze postine sono incaricate di diffondere l'impulso ad altre cellule "sorelle" presenti nel sistema immunitario; quest'ultimo, a sua volta, può "girarlo" alle cellule che sono presenti anche nel sistema endocrino (vedi box).

Si tratta di meccanismi complicatissimi, ma perfettamente sincronizzati e che funzionano a meraviglia se non intervengono agenti disturbatori che possano limitarli o mandarli in tilt. Scoprirete insieme a noi quali sono i fattori determinanti per un positivo svolgimento delle funzioni che vi fanno sentire bene.

### **BOX – I neurotrasmettitori**

I principali neurotrasmettitori sono sostanze chimiche come l'acetilcolina, la noradrenalina, la dopamina, l'aspartato, il glutammato e alcuni aminoacidi tipo il GABA; esse servono a consentire la trasmissione chimica di un segnale elettrico, di un impulso. Possono avere carattere eccitatorio o inibitorio.

## **1. Ma quanti cervelli hai!**

Potremmo affermare che esistano ben **3 cervelli**: un centro di comando delle attività psichiche, uno di quelle immunitarie e un cervello enterico (dell'apparato digerente). Ogni sistema ha dunque capacità, funzioni, specificità ben più complesse di quello che si era finora pensato; tutti hanno però una base in comune.

Questo fenomeno non è tanto difficile da comprendere se facciamo un esempio culinario: in una torta ben riuscita lo stesso ingrediente, per esempio lo zucchero, può avere diversi usi: se caramellato può permettervi di creare artistiche decorazioni; se sciolto con acqua e limone può servire per ricoprire il vostro dolce con una glassa vellutata; se unito a uova e latte darà dolcezza alla crema per la farcitura. L'ingrediente di base rimane lo stesso,

è presente in parti diverse della torta, ma chi lo riconoscerebbe in abiti così diversi?

Nel caso dello zucchero, la sua trasformazione è opera di un cuoco sopraffino; nel caso delle cellule del vostro corpo, invece, come e quando avviene questa differenziazione? Per alcuni apparati, come quello urinario o circolatorio, si compie nel periodo fetale; per altri lo sviluppo continua nei primi mesi di vita. Ciò accade, per esempio per il sistema nervoso che si completa progressivamente. Nel caso del cervello, pensate, la plasticità delle sue cellule lo rende suscettibile di modificazioni in ogni momento della vostra vita. Perfino ora!

Tornando ai “postini” si può facilmente dedurre che, se un organo ha un problema, può “raccontare e contagiare” il suo malessere anche a parti del corpo apparentemente non coinvolte e può modificare significativamente anche la loro funzionalità.

A qualcuno di voi sarà capitato di essere preoccupato per un problema e, nella stessa giornata, accusare mal di stomaco senza un motivo apparente. Ciò può accadere perché la psiche è in stretta relazione con l'apparato gastrointestinale (sistema enterico): in effetti sono molto simili ed è per questo che lo stomaco è anche chiamato secondo cervello!

Qualche volta poi avrete sperimentato una sensazione di stanchezza al risveglio nonostante 8 ore di sonno. Il motivo è inspiegabile? Non proprio. Magari il vostro primo pensiero al risveglio, o forse anche quello notturno, è andato alla lunga giornata di un lavoro noioso e poco gratificante che vi attende.

In questo caso l'ambiente esterno ha influito su quello interno in cui fisico e psichico si influenzano vicendevolmente: ecco il probabile motivo della mancanza di forze.

Questi semplici esempi preludono a una nuova consapevolezza che apre prospettive e strategie per star meglio.

## 2. La PNEI è una vecchia novità?

Abbiamo aperto il capitolo presentando quest'ottica integrata come una innovazione dalle mille opportunità, ma molti di voi potrebbero eccepire che, sotto questa sigla, vengono spesso propagate le discipline più diverse, non sempre con professionalità.

Questo testo riporta le più nuove evidenze scientifiche, sebbene una visione globale dell'uomo e del suo insieme corpo/mente non sia certo una recente invenzione della PNEI.

In effetti una concezione olistica dell'essere umano in relazione con il suo ambiente è stato il pensiero di base di pratiche curative a lungo utilizzate in tempi e luoghi lontani, quando cibo ed erbe erano le uniche medicine a disposizione dell'uomo. L'epoca dei farmaci e la fiducia nelle nuove scoperte hanno poi declassato molta di questa saggezza a pratiche da sempliciotti.

La risoluzione dei disturbi **acuti** è indubbiamente legata a rimedi consolidati, farmacologici o chirurgici. Quando invece siamo di fronte a **disturbi o malattie croniche** il metodo PNEI, scientificamente e continuamente supportato, diventa rivoluzionario ed efficace.

La PNEI infatti offre alla medicina attuale la possibilità di traghettarvi verso un futuro di maggior salute con una chiara filosofia di base.

Avete finalmente di fronte un approccio moderno, più efficace e vincente che conferisce un volto nuovo alla pratica medica:

- innanzitutto ritiene indispensabile che diagnosi e terapie vadano personalizzate;
- poi fornisce evidenze scientifiche concrete del fatto che un approccio integrato corpo/mente e un'integrazione fra tutte le pratiche convenzionali e alternative (purché verificate), siano indispensabili per prevenire e guarire le malattie;
- infine, per questa nuova ottica medica, altro punto importante è la responsabilità, il potere individuale: ogni persona può fare molto per mantenere in equilibrio il proprio organismo, un complesso sistema potenzialmente perfetto. Il modo c'è poiché, **a tutte le età e in ogni condizione, si può fare qualcosa per prevenire e allontanare le malattie.**

### 3. Acidosi e infiammazione: principali cause di malattia

Per questo motivo, nella nostra classifica degli input pro benessere, mettiamo in pole position **la consapevolezza**. Nei capitoli che seguono, come promesso, intendiamo indicarvi alcune strategie semplici ed efficaci per prendervi cura di voi stessi, ma non possiamo iniziare questo percorso senza darvi la possibilità di conoscere i principali meccanismi attraverso cui funziona l'organismo e sfatare alcuni miti che potrebbero sviarvi o confondervi. Pensiamo che la consapevolezza sia fondamentale per motivarvi a uno stile di vita più vicino ai vostri desideri e per mettere nelle vostre mani un possibile e benefico equilibrio.

Il punto di partenza è conoscere il concetto di **infiammazione cronica**, condizione che interessa molti di voi senza che ve ne accorgiate e da cui deriva gran parte delle malattie moderne.

Solitamente l'infiammazione è la risposta fisiologica dell'organismo a un attacco ed è il segnale che tutti i sistemi stanno collaborando affinché si possano attivare le difese dell'organismo (per es. la febbre in caso di un'influenza).

**Gli attacchi possono provenire da batteri, virus, tossine, ma anche da sostanze chimiche, agenti esterni presenti nei cibi e da cause psichiche, fisiche ed emozionali** (stress, vissuti negativi ecc.).

Di solito, per contrastare il processo infiammatorio, vengono utilizzate per breve tempo molte risorse sottratte alle normali, ma necessarie attività organiche. Poi tutto torna alla normalità.

Immaginate però un castello sotto l'attacco di truppe nemiche per lungo tempo: dopo un po' risorse e forze cominciano a scarsoeggiare. A un certo punto tutti (contadini muratori, cuochi e perfino i sovrani) devono accorrere in aiuto dell'esercito in difficoltà: se si riuscirà ad annientare gli avversari con una sola battaglia, ognuno potrà tornare a svolgere il proprio lavoro; se però l'assedio continua a lungo, ne risentirà l'intera organizzazione delle attività quotidiane. Allora chi coltiverà la terra? Chi riparerà le