

SISTEMA IMMUNITARIO UNA FORMA DI DIFESA CONTRO I CORONAVIRI

In momenti come questi, la nostra mente deve essere flessibile per rispondere alle esigenze delle autorità sanitarie; e una di queste esigenze sarebbe quella di sapere come rafforzare il nostro sistema immunitario. Forse la prima azione potrebbe essere quella di non angosciarlo, perché tutto ciò che stiamo vivendo è reale e non è facile non stressarsi, ma come dice Patti Smith nella sua canzone “People have the power”, abbiamo potere; e ognuno di noi deve essere in grado di usarlo per rafforzare il nostro sistema immunitario, nel senso di fare qualcosa di straordinario anche quando sembra impossibile.

Il Dr. Jonathan Godbout ha osservato un legame diretto tra il sistema immunitario e lo stress prolungato, al punto che si può soffrire di una patologia infiammatoria causata dalla risposta del sistema immunitario alla pressione esterna. È importante evitare questo per rimanere forti contro il coronavirus. Tutti noi siamo nati con un sistema di difesa naturale contro i cosiddetti agenti patogeni invasori. Questo è ciò che è noto in medicina come una risposta immunitaria innata, che si attiva automaticamente quando le cellule rilevano di essere state infettate e inviano segnali chimici per avvertire il corpo che stanno attaccando, queste cellule vengono continuamente prodotte dal midollo osseo.

La responsabilità per il nostro sistema immunitario è rilevante in questo momento, mentre stiamo guadagnando tempo per ottenere un trattamento efficace contro COVID 19. Nella nostra regione amazzonica del Brasile, siamo stati in grado di verificarlo, attraverso il principio di tracciabilità, che non è nient'altro che delle tecniche basate su atteggiamenti mentali e terapeutici naturali, al fine di mantenere il nostro sistema immunitario con capacità di difesa contro virus, batteri, parassiti, ecc. È vero che non esiste una formula magica per innalzare il nostro sistema immunitario che comprovato scientificamente, ma siamo stati in grado di lavorare con i nostri pazienti su una normalità immunologica basata su un'attività fisica ragionevole (anche quando gli spazi sono limitati), ma è a questo che serve l'immaginazione – che è essenziale utilizzarla adesso per evitare lo stress come fattore predatorio del sistema immunitario –, una dieta di base ricca di frutta, verdura e proteine magre a basso contenuto di zuccheri e grassi, acqua potabile e cure igieniche.

Ricercatori come Beutler, Hoffmann e Steinam hanno dimostrato che il nostro sistema immunitario funziona in modi diversi a seconda dell'uso improprio dei precedenti pilastri. Forse ciò che è essenziale per iniziare questa terapia immunologica è ciò che ha detto Hildegard von Bingen nel 12° secolo, e cioè, che la cura sarà difficile finché non prendiamo consapevolezza delle nostre abitudini sbagliate. In questo isolamento in cui viviamo abbiamo il dovere di aiutare il nostro sistema immunitario a non affaticarsi per lo stress o una cattiva abitudine, e quindi a rafforzarlo non solo fisicamente ma anche mentalmente sulla base della speranza, perché anche quando quest'ultima non può essere al microscopio, sappiamo che possiamo usarla come terapia personale contro questa pandemia

Antonia López González Specialista in malattie tropicali. ACI-ESADTE. Amazon Brasile