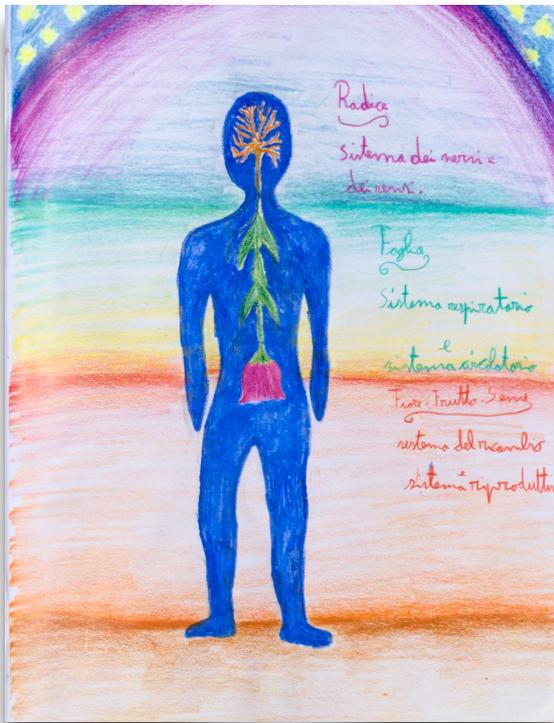


# Covid-19. Descrizione della malattia e ruolo del sistema immunitario. Prevenzione e consigli terapeutici secondo la medicina antroposofica

di Stephan Heinzmann



## Premessa

Durante il lockdown, nel Collegio dei Maestri abbiamo lavorato con assiduità per comprendere meglio le dinamiche della pandemia, spesso traendo spunto dalla vasta opera di Rudolf Steiner. Per esempio, in un contesto del tutto diverso dal nostro, e cioè riferendosi all'intima esperienza del susseguirsi delle stagioni, Steiner parlava di forze avverse al normale sviluppo dell'uomo che potrebbero interferire con la sua respirazione ostacolandola, privando l'uomo così della base fisica della sua vita, in quanto farebbero confluire l'elemento liquido, acqueo, nell'elemento aeriforme.

Il che è proprio quello che succede ai pazienti con la pneumonia Covid-19: la struttura polmonare degli alveoli aeriformi viene imbevuta di liquido: il paziente annega nei suoi polmoni.

Come cura Steiner indicava "Michele", il ferro. Per noi, il ferro rappresenta, fra l'altro, una delle barriere alla diffusione del virus nelle vie respiratorie, attraverso la produzione di radicali liberi di ossigeno (ROS).

## Malattia e sistema immunitario

Il virus del covid-19 entra, principalmente, in oltre il 90% dei casi, tramite aerosol per via respiratoria, legandosi ad alcuni ricettori sulla parete delle cellule presenti soprattutto nel sistema respiratorio e nel sistema cardiocircolatorio. Questa invasione è ostacolata dai radicali liberi, nonché da meccanismi di difesa legati all'attivazione di ricettori per il gusto amaro, presenti fra le cellule ciliate che rivestono il sistema respiratorio.

L'organismo reagisce a questa invasione sviluppando i sintomi della fase influenzale: febbre e tosse insistente, più spesso secca che catarrale.

Questo contatto fra il virus e le nostre difese naturali porta, nella quasi totalità dei casi, i bambini e gran parte delle persone adulte sane, alla guarigione, con la formazione di anticorpi specifici e di cellule memoria che si attiverebbero in caso di nuovo contatto con il virus. Siamo massimamente infettivi da un giorno prima della comparsa dei sintomi fino al 4°- 5° giorno, dopodiché la carica virale scende rapidamente. Nella grande maggioranza dei casi osserviamo quindi un "dialogo" fra virus e uomo.

Oggi si sa che molto materiale genetico del nostro genoma, deriva dall'inclusione di sequenze virali nel nostro genoma, le quali, grazie ai mezzi immunologici a nostra disposizione, permettono l'eliminazione del virus oppure una convivenza con esso.

Se avviene invece una progressione della malattia, dopo la prima settimana di sintomi influenzali si sviluppa una polmonite covid-19 interstiziale. Viene ostacolata l'ossigenazione del sangue dall'edema e dal liquido. Si riduce l'ossigenazione del sangue, aumenta la frequenza respiratoria, compare dispnea, affanno. La terapia farmacologica mira a contrastare l'edema interstiziale.

La durata della polmonite è di circa 4 settimane, e raggiunge l'acme della gravità alla fine della seconda settimana. Se il malato si aggrava ulteriormente, abbiamo lo sviluppo dell'ARDS: un'insufficienza respiratoria che spesso conduce alla morte per un'eccessiva reazione pro-infiammatoria del nostro sistema immunologico che coinvolge infine altri organi vitali, spesso con una coagulazione intravasale disseminata. Si sospetta una infiammazione diffusa dell'endotelio tramite i ricettori Ace-2.

### **Fattori di rischio**

Qual è la disposizione costituzionale, quali sono i fattori predisponenti per malattie Covid-19 correlate? Rischiano complicazioni persone anziane, soprattutto di sesso maschile, soggetti immunodepressi, cardiopatici, diabetici, persone obese e con carenze alimentari, persone che si muovono poco all'aria aperta. Sono inoltre fattori sfavorevoli il consumo di alcol e di nicotina, l'ansia e lo stress cronico, la paura e la solitudine.

Fra questi fattori di rischio, comunque, il fattore dell'età è senz'altro il più importante: da una meta-analisi di più di 800 studi è emersa una mortalità infettiva per la fascia di età fino ai 44 anni corrispondente alla mortalità per influenza, mentre per la fascia d'età 55-64 anni la mortalità sarebbe dello 0,7%, cioè 10 volte la mortalità dell'influenza. Attualmente, l'incidenza è in crescente aumento, ma gli infettati muoiono meno, sia perché molti attuali positivi sono giovani, sia perché la mortalità tra gli stessi anziani si è ridotta di 1/4 rispetto alla scorsa primavera.

### **Prevenzione**

Per contrastare il covid-19 sono di fondamentale importanza, oltre le misure igieniche ormai ben note, alcune misure preventive comprovate dall'evidenza e dalla ricerca, atte a rinforzare il nostro sistema immunitario e rivolte soprattutto alle persone anziane.

Prima di tutto occorre curare l'alimentazione: mangiare cibo fresco, erbe amare, frutta fresca e secca, sesamo, mandorle, avena. Cioè gli alimenti ricchi di zinco, un elemento importante per i ricettori cellulari protettivi. Occorre poi curare i ritmi vitali: nutrirsi con dei pasti regolari, mantenere un corretto ritmo di sonno-veglia. Svolgere movimento giornaliero all'aria aperta.

Non è poi secondaria la cura delle relazioni che alimenta la gioia di vivere: la solitudine delle persone anziane è sfavorevole alla loro competenza immunologica. E difatti molte persone anziane sfioriscono rapidamente quando perdono quei contatti sociali che li sostenevano, nell'anima e nel corpo. Il canto, la meditazione, essere aperti sono poi elementi che accrescono il nostro benessere. Insomma, vivere nel calore, come fanno i bambini, provando entusiasmo e impegno per un ideale ci rende più resistenti alle malattie.

E' consigliabile anche "sentire bene" il proprio corpo, il suo calore, fino alla periferia delle membra, alla punta delle dita, anche ricorrendo a massaggi con olii adatti, ad esempio di lavanda, e con bagni e pediluvi.

## **Medicina antroposofica**

La medicina antroposofica è certamente indicata per favorire le forze salutogenetiche di ciascun individuo con il suo ricco bagaglio di medicinali e di terapie esterne.

Genericamente, per stimolare il sistema immunitario, si può utilizzare, per esempio dopo la scuola, uno spray di Echinacea, poi medicinali come il Ferro/Fosforo/Quarz della Wala oppure il Biodoron della Weleda, o ancora le gocce amare di Absinthium/Resina laticis, sempre della Weleda.

Infine, prima di congedarci, desidero comunicarvi una notizia positiva: In Africa - con i suoi 50 stati notevolmente eterogenei dal punto di vista delle infrastrutture - non si è verificata l'ecatombe che si temeva: lo sviluppo drammatico non è avvenuto! Diversi studi sul Sudafrica, sul Niger, sul Kenia, e sul Malawi, fanno pensare ad una avvenuta immunità di gregge che avrebbe protetto, in queste regioni, le fasce più esposte al rischio.

## **Fonti**

Per presentare questo contributo mi sono avvalso di vari riferimenti provenienti dalla Medicina antroposofica ospedaliera tedesca. Ho consultato il "Merkurstab", il mensile scientifico della medicina antroposofica, in special modo i contributi di Thomas Breitzkreuz e Georg Soldner sul Covid. Mi sono stati anche utili i podcast scientifici settimanali di Christian Drosten, primario di virologia della Charité di Berlino.

Testo tratto dalla conferenza Covid-19. Descrizione della malattia e ruolo del sistema immunitario. Prevenzione e consigli terapeutici secondo la medicina antroposofica del 18 settembre 2020 presso la Libera Scuola Waldorf di Palermo.