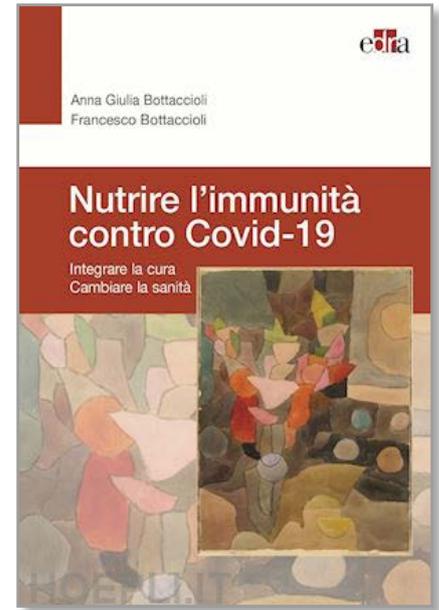


# Nutrire l'immunità

“O ccuparsi dei malati di Covid-19 con le cure a disposizione è fondamentale, ma non sufficiente. È necessario andare oltre e fornire elementi per oggi, per contrastare al meglio l'attuale fase della pandemia e, al tempo stesso, presentare dati e considerazioni sui fattori che sono alla base della pandemia attuale e di quelle che probabilmente verranno nei prossimi anni”. Si legge nella prefazione del libro “Nutrire l'immunità contro Covid-19 - Integrare la cura. Cambiare la sanità”, di Edra Edizioni.

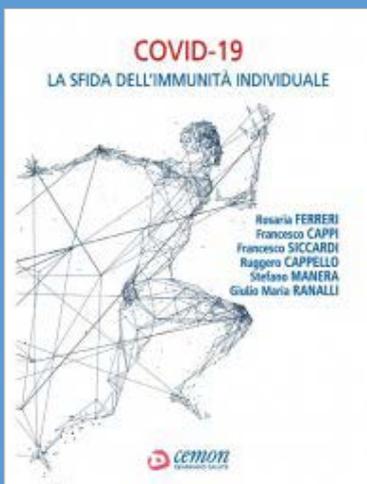
Non tutti quelli che vengono a contatto con SARS-CoV-2 si ammalano e non tutti quelli che si ammalano sviluppano la forma grave della malattia: è il sistema immunitario che fa la differenza, scrivono gli autori. Se la risposta è efficace ed equilibrata, l'infezione non crea particolari problemi di salute, al contrario, se è deficitaria o, come spesso accade, eccessiva, con una infiammazione fuori controllo, la salute viene pesantemente danneggiata dalla stessa attività del sistema immunitario. Conoscere le ragioni del diverso comportamento del sistema immunitario verso il virus è quindi fondamentale per combattere

efficacemente la pandemia. Il libro analizza i vari fattori che influenzano il sistema immunitario, quelli che ognuno di noi può modificare come l'alimentazione, l'attività fisica e lo stato mentale ed emozionale, e quelli che sono modificabili all'interno di uno sforzo collettivo, tra cui l'inquinamento, le condizioni economiche, il Servizio sanitario. Sulla base di una ampia revisione della letteratura scientifica, il libro riferisce tutto ciò che può sostenere la risposta del sistema immunitario con capitoli dedicati all'alimentazione, alla nutraceutica, alla gestione dello stress, esaminando anche la letteratura scientifica disponibile sui trattamenti non farmacologici come la medicina tradizionale cinese. L'invito è a un cambio di rotta agendo su diversi fattori, dalle politiche ambientali, al Servizio sanitario nazionale attraverso la riorganizzazione della medicina territoriale. Rivolto all'ampio pubblico, e in particolare agli operatori sanitari e alle autorità scientifiche, sanitarie e politiche, il volume è scritto a quattro mani da Anna Giulia Bottaccioli, medico di Medicina interna, docente all'Università San Raffaele di Milano, e da Francesco Bottaccioli, fondatore della Società Italiana di Psiconeuroendocrinoimmunologia (SIPNEI).



**Nutrire l'immunità contro Covid-19. Integrare la cura - Cambiare la Sanità**  
Anna Giulia Bottaccioli, Francesco Bottaccioli  
Edra Edizioni, 2021.

## Covid-19 e Medicina Integrata



**Covid-19. La sfida dell'immunità individuale**  
Autori vari, Cemon 2020

Edito dalla Cemon, il libro "Covid-19. La sfida dell'immunità individuale" si snoda in più capitoli, curati da diversi professionisti che hanno tracciato un quadro generale della attuale pandemia. Il libro fornisce anche consigli pratici per preparare al meglio il nostro sistema immunitario sulla base di un approccio integrato in cui omeopatia, fitoterapia, oligoterapia e un corretto uso degli integratori alimentari si fondono al fine di rafforzare la salute e la forza vitale della persona.

Il primo capitolo, curato da Rosaria Ferreri, specialista in Virologia e omeopata presso la Struttura di riferimento regionale per la medicina integrata nei percorsi ospedalieri della ASL Toscana sud est, chiarisce

aspetti importanti dell'epidemiologia, della clinica e della terapia. Altre sezioni del volume affrontano tra l'altro il ruolo dell'omeopatia come "cura del terreno individuale" e "genio epidemico" a sostegno anche del disagio psichico creato dalla pandemia. Il libro prende inoltre in esame il possibile impiego nella terapia integrata di fitoembriestratti per sostenere il sistema immunitario e dell'oligoterapia catalitica per supportare la reattività individuale, nonché il ruolo del microbiota intestinale, e della dieta, nel mediare l'immunità a livello delle mucose, comprese quelle respiratorie, grazie all'asse intestino-polmoni.