Infiammazione emotiva: quando il sistema immunitario prende posizione

“L’infiammazione non è solo una reazione biologica. È una dichiarazione.”
Amadeo Furlan

Tempo di lettura: 9 minuti

NON È SOLO INFIAMMAZIONE. È UNA RISPOSTA

Quando parliamo di infiammazione pensiamo subito a:

- dolore
- gonfiore
- arrossamento
- febbre
- autoimmunità

La medicina moderna ci dice che è un processo immunitario mediato da:

- citochine pro-infiammatorie
- interleuchine
- TNF-alfa
- attivazione macrofagica

Ed è corretto. Ma la domanda che raramente viene fatta è: perché il sistema resta attivato anche quando il pericolo non c’è più?

Qui entra in gioco qualcosa di più profondo.

IL SISTEMA IMMUNITARIO NON DIFENDE SOLO DAL VIRUS

Il sistema immunitario è un sistema di riconoscimento.

Riconosce:

- ciò che è “self”
- ciò che è “non-self”
- ciò che è pericoloso
- ciò che è sicuro

Quando questo sistema entra in stato di attivazione cronica, non sta semplicemente reagendo a un agente esterno. Sta rispondendo a uno stato interno di minaccia percepita.

Non sempre biologica. Spesso esistenziale.

PHC: LA LETTURA INTEGRATA

Nel modello **PHC – Psico Health Coaching**, non osserviamo solo il sintomo.

Osserviamo:

- l'algoritmo di nascita
- i software emotivi installati
- le reazioni automatiche
- i pattern adattativi cronici

L'algoritmo di nascita rappresenta la prima matrice adattativa. È il primo "programma di sopravvivenza".

Se l'ambiente primario è stato:

- imprevedibile
- giudicante
- esigente
- instabile

Il sistema nervoso si è programmato per vigilare. E dove c'è vigilanza cronica, il sistema immunitario resta in allerta.

SOFTWARE REATTIVI E INFIAMMAZIONE

Nel PHC chiamiamo "software reattivi" quei programmi interni che si attivano automaticamente davanti a determinati stimoli.

Esempi:

- "Devo dimostrare."
- "Non posso sbagliare."
- "Se mi fermo perdo valore."
- "Non posso deludere."

Ogni volta che questi software si attivano:

- aumenta cortisolo
- si attiva sistema simpatico

- si altera permeabilità intestinale
- aumentano citochine pro-infiammatorie

Se questo avviene quotidianamente, l'infiammazione diventa stato basale. Non è più risposta. È identità biologica.

QUANDO IL SISTEMA IMMUNITARIO "PRENDE POSIZIONE"

L'infiammazione cronica è una presa di posizione biologica. È come se il corpo dicesse:

"Non posso più adattarmi in silenzio."

In molti casi clinici osserviamo:

Pattern biografico	**Espressione immunitaria frequente**
Iper-adattamento	Autoimmunità
Rabbia trattenuta	Infiammazione articolare
Paura cronica	Disturbi intestinali infiammatori
Senso di ingiustizia	Riacutizzazioni cicliche

Non è simbolismo poetico. È coerenza neuro-immunologica.

L'ERRORE DEL MODELLO TRADIZIONALE

Il paradigma classico dice: riduciamo l'infiammazione.

PHC dice: perché si è attivata?

Non basta spegnere il fuoco. Serve capire chi ha acceso l'allarme. Se il software reattivo resta attivo, l'infiammazione tornerà.

L'INNOVAZIONE DEL PHC

Il PHC integra:

- neuroscienze moderne
- epigenetica
- immunologia clinica
- regolazione vagale
- lavoro sui software adattativi
- ristrutturazione dell'algoritmo di risposta

Non lavoriamo solo sul corpo. Non lavoriamo solo sulla mente. Lavoriamo sulla coerenza tra i due.

COSA SUCCEDE QUANDO IL SOFTWARE CAMBIA

Quando un paziente:

- riconosce il proprio schema reattivo
- riduce l'iper-controllo
- modifica la postura emotiva
- introduce regolazione quotidiana

Osserviamo nel tempo:

- riduzione marker infiammatori
- miglioramento sintomi cronici
- maggiore energia
- meno riacutizzazioni

Non per suggestione. Ma perché il sistema non è più in allerta costante.

INFIAMMAZIONE COME IDENTITÀ

La parte più delicata è questa: molte persone non sanno più chi sono senza il loro stato di lotta. Il sistema immunitario diventa metafora incarnata.

"Combatto."
"Resisto."
"Mi difendo."

PHC lavora per spostare l'identità da: difesa cronica a presenza regolata.

STRUMENTI PRATICI PHC

1️⃣ Identificazione del software dominante
2️⃣ Analisi dell'algoritmo di nascita
3️⃣ Allenamento alla regolazione neurovegetativa
4️⃣ Nutrizione anti-infiammatoria personalizzata
5️⃣ Riprogrammazione comportamentale graduale

Non è solo coaching. È rieducazione biologica.

LA VERITÀ PIÙ IMPORTANTE

L’infiammazione non è il nemico. È il linguaggio di un sistema che ha imparato a difendersi troppo. E un sistema che ha imparato può anche disimparare.

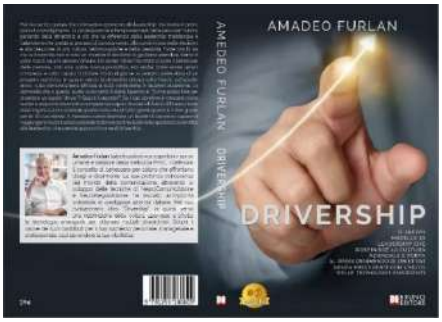
FRASE CHIAVE DA PORTARE CON TE

“Quando il sistema immunitario prende posizione, forse è il momento che tu prenda la tua.”

PERCHÉ TI SERVE QUESTO ARTICOLO

Perché l’infiammazione non è solo una questione di dieta o farmaci. È una questione di coerenza tra biografia e biologia. E finché il software reattivo resta attivo, il corpo continuerà a combattere.

La guarigione non è solo spegnere il sintomo. È aggiornare il sistema operativo.



"Entra nel mondo della Leadership Empatica con 'DRIVERSHIP'.

Scopri come guidare il cambiamento, gestire emozioni e costruire team di successo.
Trasforma il tuo modo di condurre oggi!"

Amadeo Furlan

Per acquistare il mio libro:

https://amzn.to/3PHAHU0

Furlan DOTT. Amadeo
PhD in Malattie Psicosomatiche
Professore di Neuro-Psicologia Comportamentale – University of Northwest New York (USA)
Licensed Neuro Hypnotic Repattering Technician**- L14732**
Autore del metodo Psico Health Coaching

SOCIAL
Telegram: https://t.me/amadeofurlanChatroom
Facebook PsicoHealthCoach: https://www.facebook.com/amadeofurlancoach/?locale=it_IT
Instagram: https://www.instagram.com/amadeofurlan/?hl=it
Sede studi-ambulatori:

Milano - Lecco - Vicenza – Forlì
Per appuntamenti a Forlì chiamare Stefania Maltoni: +393358393283,
Per appuntamenti a Vicenza chiamare Alessandra Alessandro: +393937963232
Per appuntamenti a Milano chiamare Susanna Baggio: +393355348787
Per appuntamenti a Lecco chiamare Vanda Fumagalli: +393384259008

Per appuntamenti per consulti aziendali:
STEFANIA MALTONI
+393358393283