



SIMA

***Società Italiana di
Medicina Antroposofica***

MEDICINA PREVENTIVA E VACCINAZIONI

Giancarlo Buccheri

5 settembre 2017

Introduzione

a cura di Laura Borghi

Il tema vaccinazioni, atto consapevole

Il tema vaccinazioni è un tema conoscitivo e giuridico, oltre ad essere un atto medico. Qui si tocca un elemento molto importante, che è quello della corporeità umana. Come addentrarsi in questo tema rispettando la peculiarità tipicamente umana di essere ognuno un singolo individuo e contemporaneamente un'entità sociale inserita in un contesto preciso e comunicante con altri contesti? Quando si fanno studi in laboratorio le condizioni sono definite da parametri normati. In vivo la situazione cambia. Si potrebbe riflettere sulla valenza concreta degli studi clinici, che non vuol significare disconoscere il valore e i risultati ma, di nuovo, contestualizzare. Questo porterebbe ora lontano; così come molti sarebbero i temi da approfondire, a partire da quello della diffusione delle malattie croniche, di cui il mondo cosiddetto occidentale oggi soffre in modo crescente, in relazione a come si trasformano le malattie acute infettive e contagiose. Si può però proseguire di un passo accennando a una caratteristica della medicina, che riflette nella sperimentazione e nella qualità dell'indirizzo terapeutico l'impostazione di pensiero e le realizzazioni della società umana in un particolare periodo della civiltà, oggi quella post-materialistica, che necessita di risparmio in ambito economico e delle forze umane e che lavora sui grandi numeri e con provvedimenti tecnici, meccanico-informatici. Non la si vuole negare opponendosi all'evidenza concreta ma si vorrebbe integrare un apporto fatto di iniziali semi di rinnovamento che portano con sé certo caos, ingenuità, confusione, diletterantismo e anche quanto si può inserire là dove fanno breccia movimenti retrogradi. Non per questo la dignità e la libertà umane devono essere sacrificate per paura. Perché nasca il nuovo, cioè si prosegua in senso evolutivo il cammino come società umana, il momento di caotizzazione, mantenuto in sani ambiti, è fisiologico.

Se il tema oggi è quello dei servizi sociali e di una medicina che garantisca la salute in modo orizzontale, d'altra parte l'allarme di una massificazione delle cure viene da temi oggi attuali quali, per esempio, l'antibiotico resistenza e l'abuso del consumo dei medicinali più in generale.

Le malattie cambiano così come l'uomo evolve. Anche i metodi di cura vanno incontro a innovazioni, legate a questi cambiamenti che si verificano nel tempo. Qualità della salute, manifestazioni di malattia ed indirizzo di terapia sono inoltre caratterizzati dalle condizioni sociali, intendendo con questo soprattutto lo stile di vita; i valori della società in cui si è inseriti; con i provvedimenti e le azioni che ne derivano, oltre che il tenore di vita economico.

Il rispetto della singola individualità, con la sua biografia e il rispetto del contesto sociale, portano a porre singole riflessioni concrete: se una malattia, il morbillo, è cambiata negli anni divenendo più grave per le sue complicità e spostandosi o allargando la fascia di età, anche per l'intervento vaccinale; se la scarlattina è mutata alleggerendosi nelle manifestazioni cliniche, per l'intervento degli antibiotici e la facilità di diagnosi del batterio che la causa; se il profilo di altre malattie contagiose è cambiato, dovremmo avere la possibilità come medici e come pazienti di poter curare e prevenire secondo un modello (linee guida raccomandate) e contemporaneamente in modo adatto alla situazione contingente. Chi può rispettare, e vuole liberamente e consapevolmente affrontare l'evenienza di una malattia, osservando tempi adatti di decorso; riposo a letto che prevede la posizione supina; dieta adeguata ad alleggerire il lavoro metabolico; terapie integrate consone, dovrebbe poterlo fare. Così come chi invece ha necessità di prendere immediatamente un antipiretico o un antibiotico, a seconda della adatta prescrizione; non vuole o non può rispettare tempi di malattia e di convalescenza di una terapia integrata, ha il diritto alle cure del caso e il dovere di applicare un'azione preventiva, anche vaccinale.

Si vuole collaborare per la salute del singolo e della società: la medicina antroposofica sin dal suo nascere non si è posta in alternativa o in competizione con le conquiste della medicina moderna. Abbiamo tutti molto lavoro da fare e importante è poterlo fare mentre non spaventa il doverlo fare, perché è l'attività che mantiene sani mentre da malati occorre il riposo, oltre alle cure, per recuperare le forze di salute.

Presentiamo uno scritto del collega Giancarlo Buccheri, che vuole essere di stimolo e supporto per riflessioni adatte all'atto medico consapevole.

Milano, 5 settembre 2017

Laura Borghi

Il cammino terreno dell'uomo è sempre stato accompagnato dalla malattia e dalla morte. Così ci insegnano i miti e le leggende del mondo intero che raccontano i primordi della storia dell'umanità. Nella tradizione giudaico-cristiana, che va vista come uno dei principali fondamenti della storia spirituale europea, si narra che malattia e morte comparvero quando l'uomo, a causa del cosiddetto peccato originale, dovette abbandonare il paradiso terrestre. Grazie alla sua indagine scientifico-spirituale Rudolf Steiner¹, fondatore dell'antroposofia, fu in grado di collocare tale importante passaggio evolutivo in un particolare momento di sviluppo della nostra preistoria e di descrivere come allora la corporeità stessa dell'uomo fosse diventata più fragile e corruttibile sia sul piano fisico sia sul piano spirituale.

Parafrasando le antiche tradizioni e i risultati della ricerca antroposofica, si può affermare che il desiderio di conoscere e l'anelito alla libertà fanno sì che l'uomo si allontani dal mondo divino per iniziare la sua storia evolutiva sul piano fisico-sensibile. Proprio la perdita della sua natura celeste dà all'essere umano la possibilità di ammalarsi e di morire. Nasce un destino individuale – ma anche sociale – che si dipana attraverso successive vite terrene: spesso le cause più profonde di certe malattie vanno ricercate in precedenti incarnazioni terrene² e la loro comparsa o finanche il loro decorso appaiono in qualche modo inevitabili.

A differenza degli esseri degli altri regni della natura, tuttavia, l'uomo non si accontenta della propria posizione esistenziale e, spinto dal tarlo della conoscenza, cerca più o meno consapevolmente di sottrarsi alla necessità propria del mondo naturale. Così dà inizio alla storia della civiltà in tutti i suoi vari aspetti.

Questo atteggiamento lo porta anche a vedere nelle malattie non soltanto degli eventi ineluttabili, dei segni o colpi del destino a cui è impossibile sottrarsi, ma anche delle sfide con cui rapportarsi, oppure degli ostacoli da evitare o superare, se necessario, con cambiamenti del proprio stile di vita e con mutati atteggiamenti d'animo. Nasce così nel corso degli ultimi secoli nell'ambito di civiltà europeo, in modo corrispondente allo sviluppo dell'anima cosciente, il concetto di medicina preventiva.

Con il progresso delle conoscenze scientifiche si aprono anche per la medicina nel suo complesso nuovi ambiti di ricerca e di pratica clinica. Si comincia a prestare attenzione a fattori esterni e interni all'uomo che in precedenza non erano stati considerati e che si presume possano avere un ruolo nella genesi delle malattie. Agire su tali fattori potrebbe portare a sottrarsi alle malattie stesse.

Tra i fattori esterni, sempre più importanza vengono ad assumere le condizioni igieniche e alimentari delle popolazioni e vengono posti in essere importanti provvedimenti di sanità pubblica. Ad esempio, l'implementazione delle reti fognarie nelle città e nei villaggi, la costruzione di abitazioni e opifici più salubri in termini di luminosità e di ventilazione, il maggiore controllo dei rifornimenti di acqua potabile e così via. Dal punto di vista alimentare si comincia a porre l'accento sulla necessità di un adeguato e vario apporto di cibo per prevenire particolari malattie: un suggestivo esempio in tal senso è l'affascinante storia della scoperta delle vitamine. Negli ultimi decenni acquista sempre più importanza, almeno nel mondo occidentale, cercare di evitare la sedentarietà a cui pare spingere la moderna tecnologia.

A partire dalla fine del XVIII secolo, con la scoperta dei primi microrganismi patogeni, nasce la convinzione che essi siano i responsabili delle malattie infettive e che sia opportuno debellarli ad ogni costo per prevenirne la comparsa. Si concepisce l'ideale di una "terapia magna sterilisans" che tutt'oggi sta sullo sfondo di molti approcci terapeutici nonché di svariate campagne pubblicitarie che invitano alla sterilizzazione tout court dei cibi e dell'ambiente.

Le cose però non sono così semplici: da un lato si è ormai constatata l'estrema difficoltà a eradicare tutti i possibili agenti patogeni esterni sia per la grande mutevolezza dei microrga

nismi stessi sia per l'affermarsi di ceppi concorrenti. Inoltre è stata dimostrata la grande importanza per la vita dell'uomo e dell'intero pianeta Terra dell'insieme dei microrganismi, paragonabili a un vero e proprio organo supplementare per cui si è affermato nella ricerca biologica il concetto di "microbioma"³. In realtà i cosiddetti microrganismi patogeni rilevati all'interno dell'uomo in una situazione di malattia dovrebbero essere considerati solo come degli epifenomeni, presenti solo quando il paziente si è già ammalato come indicatori della malattia stessa.

In realtà i microrganismi patogeni possono comparire all'interno dell'organismo umano quando si crea un particolare scompaginamento funzionale e anatomico dei suoi sistemi organici. Un esempio caratteristico è quello della tubercolosi⁴: il micobatterio che si scopre all'interno del tessuto polmonare malato e che viene ritenuto responsabile della malattia può attecchire e prosperare soltanto quando si sia venuta a creare una particolare alterazione funzionale nel sistema del ricambio dell'uomo. Quando processi del ricambio, comprese le pulsioni sessuali, si rendono indipendenti dal controllo del sistema dei nervi e dei sensi, cioè della parte superiore dell'uomo maggiormente legata alla coscienza di veglia, si vengono a creare irregolarità dei processi digestivi e comunque nella parte inferiore del corpo. Se una tale tendenza si trasmette alla parte superiore del corpo, nella fattispecie al sistema respiratorio, nasce una predisposizione alla tubercolosi e i micobatteri possono facilmente colonizzare i tessuti polmonari fino a distruggerli.

La ricerca sui fattori interni all'uomo che possano essere causa di malattie si è sviluppata in modo molto promettente a partire dai primi decenni del secolo XX° grazie ai risultati dell'indagine antroposofica: la scoperta delle esatte correlazioni fra le varie componenti dell'essere umano, in particolare fra la sua natura spirituale e psichica e il suo organismo fisico⁵ ha permesso di accostarsi con un metodo scientificamente corretto a quanto era già noto dalla saggezza popolare. Espressioni proverbiali come "la rabbia che rode il fegato" oppure "la paura che blocca il respiro" possono ora venire decodificate e rese finanche suscettibili di nuovi e sensati approcci terapeutici.

Da questo punto di vista stati d'animo non controllati, ad esempio sentimenti particolarmente violenti, atteggiamenti di pensiero inveterati e sclerotici, atti volitivi non frenati da una coscienza superiore paiono essere veri e propri fattori di malattia. Non a caso la medicina psicosomatica cerca proprio di individuarli e li studia nei loro vari aspetti.

L'indagine antroposofica permette di riconoscere nell'uomo, accanto alla corporeità fisica, una vera e propria corporeità eterica, che si rende manifesta soprattutto nel suo organismo liquido, nella circolazione dei succhi corporei al suo interno e nella configurazione che essi vengono ad assumere nelle varie età della vita. Le forze attive in questo cosiddetto corpo eterico, in quanto portatrici degli impulsi della crescita e della forma, operano in modo particolarmente evidente nel periodo embrionale e nella prima infanzia, tuttavia sono attive fino al momento della morte. Nel corso della vita una parte di queste forze, peraltro, si emancipa dall'attività legata alla crescita e alla conformazione e si rende disponibile per la vita interiore.

Le normali forze di pensiero derivano proprio da qui: la realtà spirituale dell'uomo va considerata in un primo momento nella sua azione configurante sulla corporeità fisica e in un secondo momento nello sviluppo della vita psichica nei suoi vari aspetti. Fra anima e corpo, in altre parole, va sottesa l'azione delle forze eteriche. Proprio nell'organismo eterico dell'uomo, peraltro, va cercata la sorgente delle forze guaritrici⁶.

Il problema del contagio delle malattie infettive va posto tenendo conto non soltanto della possibile trasmissione di microrganismi da un essere umano all'altro mediante le escrezioni o secrezioni corporee, che non spiega perché anche in casi di gravi epidemie ci sono individui che non si ammalano pur venendo in contatto con malati che sono potenziali serbatoi di germi patogeni. Vanno anche considerate e maggiormente valutate la resistenza individuale alle in-

fezioni, l'efficienza del sistema immunitario, la capacità di resilienza e così via, cose tutte riconducibili allo stato dell'organismo eterico proprio di ogni individuo.

Va anche considerato un altro fattore talvolta sottovalutato: spesso, nel corso di epidemie, ad ammalarsi di meno sono proprio coloro che si prodigano per assistere gli infermi. Per venire a capo di tale apparente paradosso (chi è maggiormente a contatto con i germi patogeni si ammala di meno) occorre esaminare con maggiore precisione il rapporto fra lo stato interiore dell'uomo e il suo organismo fisico, rapporto mediato per l'appunto dall'organizzazione delle forze eteriche.

In un ciclo di conferenze del 1920⁷ Rudolf Steiner descrive con accuratezza quanto succede a livello dell'organismo eterico dell'uomo a seconda del suo modo di pensare, contrapponendo la coltivazione di ideali morali allo sviluppo di idee teoriche. Nel primo caso, quando l'anima umana è protesa verso il raggiungimento di mete significative per il progresso morale di sé stessa e della comunità umana che la attornia, sviluppando cioè entusiasmo e calore interiore, tale calore si trasmette all'organizzazione eterica generandovi, in ultima analisi, germi di vita. Il contrario succede quando si pensano idee puramente teoriche, che rischiano di indebolire considerevolmente l'organismo eterico. Con parole moderne si può dire che l'entusiasmo, il coinvolgimento di sé, la gratificazione che deriva dall'aver svolto un compito così nobile come l'assistenza a un malato rafforzano sensibilmente il sistema immunitario e rendono l'infermiere più resistente alle infezioni.

Un altro aspetto importante del problema del contagio è costituito dalla tendenza dello stesso organismo eterico a imitare sempre quanto succede attorno a lui, nel bene e nel male. Conosciamo bene questa sua caratteristica e ne teniamo conto nell'educazione dei bambini piccoli: una delle più importanti chiavi pedagogiche si fonda proprio sull'innata capacità dell'organizzazione eterica di imitare tutto ciò che percepisce attorno a sé, specialmente quando nei primi anni di vita può agire senza essere stata ancora frenata dalla consapevolezza propria dell'età matura. I bambini crescono imitando gli adulti. Questo fenomeno è vero in linea generale, come testimoniano i genitori e gli insegnanti più accorti che, rendendosene conto, lo utilizzano in senso positivo a fini pedagogici. Ma è anche vero in ambito medico e spiega perché le malattie contagiose siano più frequenti nella prima infanzia. Contagiarsi, cioè, vuol dire da questo punto di vista imitare la malattia che ci si trova attorno.

Da circa quarant'anni noi medici stiamo assistendo a un impressionante aumento in età pediatrica di malattie degenerative croniche, come ad esempio eczemi di vario genere, asma bronchiale, emicrania, malattie allergiche, reumatiche e/o di origine autoimmune. Ciò sembra avvenire in modo parallelo alla diminuzione delle malattie infiammatorie acute nel medesimo segmento della popolazione, cioè di quelle che una volta si chiamavano comunemente malattie infantili. Viene spontaneo chiedersi se non ci sia una correlazione fra i due fenomeni, cioè se il mancato confronto del sistema immunitario nei primi anni di vita con i vari possibili microrganismi patogeni o con i vari possibili antigeni ambientali e/o alimentari per vari motivi (eccessiva igiene di vita, eccessive vaccinazioni⁸) non possa aprire la via a malattie di tutt'altro tipo. Proprio questo paiono suggerire alcuni studi clinici degli ultimi anni.

Uno di essi, condotto in Svezia negli anni '90 del secolo scorso⁹, mostra come bambini che assumono meno antibiotici per le malattie tipiche dell'infanzia, che sono stati sottoposti a meno vaccinazioni e che vengono alimentati in modo più sano, cioè tendenzialmente vegetariano, hanno meno probabilità di avere malattie allergiche. In questo contesto venne adoperato per la prima volta in una pubblicazione scientifica il termine "stile di vita antroposofico".

Un secondo studio di qualche anno più tardi¹⁰ mostra che tale stile di vita arriva a cambiare radicalmente e in modo duraturo la flora batterica intestinale, il che è di grande importanza per spiegare la minore incidenza di malattie allergiche in bambini appartenenti per l'appunto a famiglie che seguono uno stile di vita antroposofico.

Infine uno studio molto più ampio, che ha coinvolto ricercatori di vari paesi europei¹¹, conferma che i bambini che frequentano le scuole steineriane, i cui genitori, cioè, seguono tale stile di vita antroposofico, hanno meno probabilità di sviluppare malattie allergiche.

Rimane aperto il problema se le vaccinazioni di massa per alcune malattie contagiose, introdotte nella pratica clinica dalla fine del secolo XIX, possano davvero essere considerate delle misure efficaci in senso preventivo. La storia della medicina ha mostrato che spesso l'introduzione di politiche vaccinali ha seguito, e non preceduto, la minore diffusione di tali malattie: l'esempio più evidente è quello della difterite e della poliomielite, che cominciarono a decrescere per merito della diffusione di appropriate misure igieniche ben prima dell'introduzione di vaccinazioni di massa.

In situazioni di franche epidemie e/o di emergenza sanitaria è ovvio che sottoporre larghi strati della popolazione a misure vaccinali può essere di grande utilità per circoscrivere il focolaio epidemico o per far fronte a emergenze immediate. Nessuna persona di buon senso può contestarne l'importanza e l'opportunità.

Diversamente le politiche vaccinali di massa rischiano di produrre effetti indesiderati, non solo per i sempre possibili effetti avversi dei vaccini stessi, ma anche perché, come già detto, sia per la grande mutevolezza dei microrganismi stessi sia per l'affermarsi di ceppi concorrenti possono comparire microrganismi con un patrimonio genetico modificato e particolarmente virulenti. Un esempio evidente degli ultimi anni è quello del virus del morbillo: mentre in passato si ammalavano di morbillo soprattutto i bambini e la malattia stessa decorreva nella stragrande maggioranza dei casi in modo tranquillo, ora il morbillo colpisce anche gli adulti e le complicanze paiono essere ben più severe.

Va ancora considerato quale possa essere, alla luce di quanto già detto, un possibile effetto dei vaccini sull'organismo umano, effetto sia immediato sia procrastinato nel tempo. Nella stragrande maggioranza dei casi si ha una modesta reazione infiammatoria locale o generale: così le organizzazioni soprasensibili dell'uomo (quella eterica, quella astrale e la stessa organizzazione dell'io) si comportano sempre di fronte a qualunque sostanza estranea introdotta nell'organismo. La loro attivazione in senso infiammatorio, anche in caso di somministrazione del vaccino per via parenterale, tende comunque a "diluire" tale sostanza nell'insieme dell'organismo liquido e porterà prima o poi, in una corporeità sana, a una sua eliminazione.

La risposta del sistema immunitario che viene sollecitata dipende, sostanzialmente, dallo stato di salute precedente alla vaccinazione stessa, cioè dallo stato di equilibrio fra le varie parti costitutive dell'essere umano, e dalla capacità dell'organizzazione dell'io a confrontarsi con tale stimolo esterno, cioè a reagire in modo corretto allo stimolo antigenico mantenendo per un tempo più o meno lungo la memoria organica di quanto è avvenuto. Grande importanza va ascritta, a tale proposito, non soltanto allo stato delle cellule e dei tessuti immunocompetenti (linfociti, ghiandole linfatiche e così via), ma anche allo stato del microbioma intestinale.

Ancora insufficientemente esplorato, almeno dal punto di vista dell'antroposofia, è quanto riguarda i possibili effetti dei vaccini sul destino dell'uomo e sulla sua evoluzione spirituale. Appare indubbio che un confronto con una malattia attenuata, perché di questo si tratta in ogni vaccinazione, non mette in moto tutto l'insieme dei meccanismi di superamento della malattia che viene attivato in condizioni, per così dire, "normali": si può pertanto ragionevolmente pensare che rimangano così inutilizzate alcune forze di guarigione che, ricordiamo, essendo di natura eterica, sono strettamente legate a quelle forze che vengono impiegate per il raggiungimento di mete spirituali. Che questo possa portare a una certa debolezza o immaturità psichica rimane tuttora un interrogativo aperto.

Parimenti non è ancora stato sufficientemente valutato con criteri scientifici condivisi il vantaggio che il bambino potrebbe avere per il suo sviluppo corporeo e psichico dall'aver superato in modo tradizionale le cosiddette malattie esantematiche dell'infanzia. Non solo in

passato, ma anche oggi genitori, insegnanti e medici attenti riescono a cogliere dei significativi cambiamenti dopo l'avvenuta guarigione di una varicella, di un morbillo o di una rosolia o di una scarlattina. Queste malattie tipiche dell'infanzia, assieme alla pertosse e agli orecchioni, spesso possono segnare dei passi importanti per l'individualità del bambino nella sua progressiva emancipazione dalle forze dell'ereditarietà. Se questa possibilità evolutiva viene impedita da una diffusa pratica vaccinale in età infantile, si possono per lo meno ipotizzare effetti negativi per il futuro.

D'altro canto, se ad alcune malattie viene in qualche modo impedito di esplicarsi come tali sulla terra coinvolgendo il destino di singoli uomini o di intere popolazioni, non è fuori luogo ipotizzare che altre malattie prendano il loro posto, come è stato descritto in precedenza. Anche a questi aspetti occorrerebbe pensare quando si propongono vaccinazioni di massa.

Un atteggiamento corretto dal punto di vista antroposofico sarebbe proprio quello di controbilanciare i possibili effetti negativi delle vaccinazioni sull'interiorità umana con un'educazione adeguata nel caso di bambini o adolescenti, e con una autoeducazione in senso spirituale nel caso di adulti¹². In questo modo, infatti, si attiverebbero comunque delle forze eteriche e si rinvigorebbe l'organizzazione dell'io.

Una vera e propria medicina preventiva, in sostanza, può realizzarsi soltanto tenendo conto della spiritualità dell'uomo e della sua potenzialità evolutiva in senso morale. Una prevenzione che si fondi su una concezione puramente materiale dell'uomo e del mondo appare del tutto limitata e sotto alcuni aspetti, come è stato descritto, anche rischiosa.

Un aspetto negativo di una medicina puramente materialistica sta nell'uso dell'arma del terrore per proporre e, talora, imporre misure preventive sia nell'ambito personale sia in quello della salute pubblica. La paura, come possono confermare tutti gli immunologi, porta inevitabilmente a una depressione del sistema immunitario^{13,14}. Paura di ammalarsi, paura di contagiarsi, paura delle stesse misure preventive non possono che incrementare la possibilità di ammalarsi talvolta proprio della stessa malattia verso cui viene creata paura. La paura viene vinta dal coraggio: nella fattispecie dal coraggio di voler conoscere ciò che è ancora ignoto. La vera arma contro il terrore consiste nella sete di conoscenza.

Un altro fattore indubbiamente negativo è l'incoraggiamento alla diffidenza, all'antipatia verso il proprio destino, così come ci viene portato incontro dagli avvenimenti della vita e, soprattutto, verso gli altri esseri umani che ci stanno attorno. La diffidenza, però, porta all'isolamento e alla sopravvalutazione di sé stessi: in particolare, la tendenza a evitare qualunque fattore potenzialmente patogeno¹⁵ influenza negativamente la propensione a interagire e cooperare con altri uomini, il che finisce per tradursi in una seria minaccia per l'intera evoluzione umana. Anche in questo caso il vero antidoto contro la diffidenza e l'antipatia è costituito dall'entusiasmo per la conoscenza, dall'interesse caloroso che possiamo sentir sorgere in noi stessi in occasione dei nostri incontri con gli altri e con i loro destini.

Infine la medicina materialistica si serve anche di una terza arma ancora più sottile perché spesso mascherata dietro una facciata di sicumera che copre la sua inadeguatezza a cogliere la vera realtà spirituale dell'uomo: è il tarlo del dubbio, dell'incapacità a percorrere nella ricerca una rotta ben definita, come viene mostrato dai risultati spesso contraddittori delle indagini scientifiche in ambito clinico. Una certa scoperta, ritenuta originariamente di fondamentale importanza per la salute umana viene poi smentita da indagini cliniche successive. Un esempio fra tanti, trattandosi di medicina preventiva, è quello della terapia ormonale sostitutiva in menopausa, all'inizio enfatizzata come l'unica misura in grado di prevenire il decadimento corporeo e in seguito demonizzata perché ritenuta responsabile di gravi malattie tumorali. Il dubbio e l'indecisione trovano il loro antidoto unicamente nella consapevolezza di poter essere in grado di generare pensieri autonomi, di avere all'interno della propria anima un'originaria e infinita potenzialità creativa.

Un'autentica medicina preventiva, che tenga conto della realtà spirituale dell'uomo, non può che fondarsi su valori di tal genere: coraggio nel voler conoscere l'ignoto, fiducia negli incontri di destino e consapevolezza della propria dignità umana. La consapevole coltivazione di tali valori può portare, se non a evitare del tutto tante forme di malattia, per lo meno a viverle in modo più consono alla propria essenza umana, ad affrontarle con maggiore serenità d'animo e, se il destino individuale e sociale lo permetterà, a superarle traendone il frutto migliore che ci si può aspettare. Il divenire umano si sgrana in tappe successive che dovrebbero permettere al singolo di diventare migliore di quanto era stato prima. Questo è, in fondo, il senso più profondo del cammino terreno dell'uomo.

¹ Rudolf Steiner: La scienza occulta, Editrice Antroposofica, Milano

² Rudolf Steiner: Le manifestazioni del karma, Editrice Antroposofica, Milano

³ Joshua Lederberg: The microbe's contribution to biology—50 years after, *Int Microbiol.* 2006 Sep;9(3):155-6.

⁴ Rudolf Steiner: Scienza dello spirito e medicina, Editrice Antroposofica, Milano

⁵ Rudolf Steiner: Enigmi dell'anima, Editrice Antroposofica, Milano

⁶ Rudolf Steiner e Ita Wegman: Elementi fondamentali per un ampliamento dell'arte medica, Editrice Antroposofica, Milano

⁷ Rudolf Steiner: Il ponte tra la spiritualità cosmica e l'elemento fisico umano, Editrice Antroposofica, Milano

⁸ Rosenlund H, Bergström A, Alm JS, Swartz J, Scheynius A, van Hage M, Johansen K, Brunekreef B, von Mutius E, Ege MJ, Riedler J, Braun-Fahrlander C, Waser M, Pershagen G; PARSIFAL Study Group: Allergic disease and atopic sensitization in children in relation to measles vaccination and measles infection, *Pediatrics.* 2009 Mar;123(3):771-800

⁹ Alm JS, Swartz J, Lilja G, Scheynius A, Pershagen G. : Atopy in children of families with an anthroposophic lifestyle, *Lancet.* 1999 May 1;353(9163):1485-8. (1999)

¹⁰ Alm JS¹, Swartz J, Björkstén B, Engstrand L, Engström J, Kühn I, Lilja G, Möllby R, Norin E, Pershagen G, Reinders C, Wreiber K, Scheynius A.: An anthroposophic lifestyle and intestinal microflora in infancy, *Pediatr Allergy Immunol.* 2002 Dec;13(6):402-11.

¹¹ Floistrup H, et al. The Parsifal Study Group.: Allergic disease and sensitization in Steiner school children, *J Allergy Clin Immunol.* 2006 Jan;117(1):59-66. Epub 2005 Nov 28.

¹² Rudolf Steiner: Elementi di fisiologia e terapia alla luce della scienza dello spirito, Editrice Antroposofica, Milano

¹³ Segerstrom SC, Miller GE: Psychological Stress and the Human Immune System: A Meta-Analytic Study of 30 Years of Inquiry, *Psychol Bull.* 2004 Jul; 130(4): 601-630

¹⁴ Agarwal SK, Marshall GD: Stress effects on immunity and its application to clinical immunology, *Clinical and Experimental Allergy*, 2001, vol. 31, 25-31

¹⁵ Aarøe L, Osmundsen M, Bang Petersen M: Distrust As a Disease Avoidance Strategy: Individual Differences in Disgust Sensitivity Regulate Generalized Social Trust, *Front Psychol.* 2016; 7: 1038