

## Prevenire naturalmente le malattie invernali

Il sistema immunitario ha tra i propri obiettivi primari quello di difendere l'organismo dagli attacchi interni ed esterni di agenti patogeni come batteri e virus.

L'inverno è la stagione nella quale viene maggiormente sollecitato e rischia di indebolirsi, esponendo la persona alle malattie e alle infezioni batteriche e virali: raffreddori, bronchiti, sindromi influenzali.....

Ma come difendersi in maniera naturale ?

Per cercare di ridurre al minimo di incorrere nelle problematiche tipiche della stagione, diventa fondamentale **preparare l'organismo** a difendersi, rafforzandolo.

Vediamo come.

Innanzitutto bisogna ricordarsi che è fondamentale **bere almeno 2 litri d'acqua** durante l'arco della giornata e che bisogna bere un sorso d'acqua ogni 15/20 minuti anche durante gli allenamenti e le partite, anche nella stagione fredda.

Mantenersi ben idratati è basilare per potenziare le mucose di naso e gola che sono la prima barriera naturale contro gli attacchi degli agenti patogeni esterni.

**L'ALIMENTAZIONE** è uno strumento primario di prevenzione, in quanto molti alimenti sono delle vere e proprie "farmacie", eccone alcuni esempi:

**Frutta secca:** va consumata in quantitativi moderati. Il suo alto contenuto di vitamina E la rende utile per contrastare gli attacchi degli agenti patogeni esterni. Da segnalare un'azione specifica riferibile al consumo delle mandorle che oltre a ridurre la sensibilità ai malesseri stagionali, rafforzano le ossa e combattono il colesterolo oltre ad avere un'azione positiva sul cuore grazie alla presenza di omega 3.

**Agrumi:** contengono importanti vitamine antiossidanti quali vitamina C-A-E che aiutano il sistema immunitario a difendersi dalle malattie oltre che a combattere l'azione dei radicali liberi favorendo l'attività degli organi principali. Favorisce l'assorbimento di ferro.

**Carote:** contengono uno dei più importanti antiossidanti, il betacarotene, che combattendo l'azione dei radicali liberi è molto importante per rafforzare il sistema immunitario e per combattere cancro e malattie cardiache.

**Cavolo:** ricco di vitamina A importante antiossidante essenziale nella formazione dei globuli bianchi, aumenta la capacità degli anticorpi di rispondere agli agenti invasori. E' inoltre ricco di vitamina C e aminoacidi.

Anche le **PIANTE** e le **ERBE** possono rafforzare il sistema immunitario ed aiutare a ridurre i malesseri stagionali.

**Echinacea:** pianta nota per la sua capacità di migliorare il sistema immunitario, possiede anche proprietà che possono aiutare ad alleviare il dolore e l'infiammazione. Gli viene attribuita anche capacità di stimolare l'attività delle cellule immunocompetenti. Le gocce di macerato glicerico 2-3 volte al giorno rappresentano una delle migliori vie di assunzione.

**Rosa canina:** ricca di vitamina C, A e B, di acidi grassi essenziali e di antiossidanti. Grazie a questo risulta essere un'ottima soluzione per rafforzare il sistema immunitario e proteggere l'organismo da disturbi e malattie. Si può assumere come infuso oppure come gocce di macerato glicerico 3 volte al giorno.

**Rodiola:** ha spiccate capacità di aiutare l'organismo ad adattarsi e reagire agli stimoli esterni, può aiutare a combattere lo stress e le sue ripercussioni sul sistema immunitario. Attraverso la propria attività antibatterica e antimicotica, predispone il sistema immunitario e l'organismo a una pronta risposta nei confronti degli agenti infettanti. Dosaggio suggerito 2-3 capsule al giorno di estratto secco titolato e standardizzato.

Le **SPEZIE** a loro volta possono aiutare a rafforzare il sistema immunitario, infatti **zenzero, curcuma e cannella**, sostengono il sistema immunitario rendendo l'organismo più reattivo all'attacco degli agenti batterici e virali. Inoltre aiutano a modulare le infiammazioni e tendono ad abbassare i livelli di colesterolo.

**La soluzione idroalcolica di PROPOLI** è uno dei rimedi naturali più utili ed efficaci per fare prevenzione. L'assunzione deve iniziare con abbondante anticipo rispetto all'inizio della stagione invernale. Solitamente 20 gocce al mattino sono sufficienti: per identificare l'appropriato numero di gocce va considerata la struttura fisica ed il relativo peso di chi le deve assumere.

In ultimo alcuni consigli per evitare che le difese immunitarie si indeboliscano esponendoci più facilmente alle malattie invernali.

**Il Sonno** è fondamentale per far funzionare al meglio le difese immunitarie. Il suggerimento è quello di dormire almeno sette o otto ore per notte perché è proprio durante la notte ed il sonno che aumenta la produzione delle cellule immunitarie. Non dormire correttamente e per il giusto numero di ore fa aumentare anche i processi infiammatori a livello di tutti i tessuti corporei.

**Evitare lo stress** in quanto una condizione di stress tende a compromettere il sistema immunitario. Infatti, alti livelli di cortisolo nel sangue influenzano negativamente il funzionamento della ghiandola del timo riducendo la crescita e la maturazione di alcuni globuli bianchi, riducendone quindi la capacità di riconoscere e distruggere le cellule infette.

**Eliminare lo zucchero bianco** in quanto ostacola il buon funzionamento delle difese immunitarie. E' preferibile utilizzare lo zucchero di canna integrale, il fruttosio o meglio ancora la stevia.

**Evitare i grassi saturi** in quanto si sono registrate evidenze di riduzione dell'efficienza del sistema immunitario.

**Ridurre il sovrappeso** in quanto favorisce gli stati infiammatori dei tessuti e riduce in maniera significativa l'attività del sistema immunitario. Esistono alcune teorie secondo cui le difese immunitarie delle persone in sovrappeso non funzionano bene quanto quelle dei coetanei normopeso.

### **Prof. Andrea Savini – Naturopata**

Membro Federazione Italiana Naturopati Riza  
Membro Gruppo Latino Mediterraneo di Medicina dello Sport  
Master Seminariale "Hermes" - Università degli Studi di Milano  
Saint George University Visiting Professor in Scientific Disciplines  
Iscritto -n° 184- Registri Regionali Lombardi Operatori Discipline Bio-Naturali  
[www.naturopatasavini.it](http://www.naturopatasavini.it)