

Rafforziamo le difese immunitarie e seguiamo le indicazioni del Ministero della Salute.

In un momento così delicato in cui ci troviamo a fronteggiare un “nemico” tenace e distruttivo vogliamo ricordare che il rafforzamento delle difese immunitarie è una necessità a cui provvedere.

Le stesse possono essere indebolite da molteplici fattori quali stress, patologie, freddo, alimentazione impropria e così via.

In questi momenti dell'anno, l'inefficacia dell'esercito immunitario comporta una incrementata suscettibilità alle infezioni (malattie scatenate da agenti infettivi quali batteri, **virus**, funghi e parassiti).

La modalità più efficace per rafforzare le **difese immunitarie** è adottare uno stile di vita sano che includa: una dieta ricca di frutta e verdura, l'esercizio fisico regolare, non eccedere nell'uso di sostanze alcoliche, mantenere sotto controllo il peso corporeo e la pressione arteriosa, dormire almeno 7-8 ore per notte, e osservare scrupolosamente le norme di corretta igiene personale.

Una particolare attenzione va rivolta a coloro che fumano. Il fumo infatti rende inattive e disfunzionali le ciglia dell'epitelio ciliato che impediscono a batteri, virus ed altre particelle di accedere alla laringe (naso) e al polmone (trachea).

Di seguito qualche indicazione igienico-nutrizionale per trattare al meglio il proprio organismo:

- Mangiare frutta e verdura fresche e biologiche
- Non consumare cibi con zuccheri aggiunti o farine raffinate
- Evitare il cibo spazzatura
- Procurarsi ogni giorno tutte le calorie e le proteine necessarie
- Combattere lo stress (che è un potente inibitore immunitario)

A queste indicazioni è indispensabile, in questo particolare periodo, aggiungere ed evidenziare le regole promosse dal **Ministero della Salute** relativamente a:

- Tenersi a distanza di sicurezza gli uni dagli altri.

- Evitare contatti fisici anche nei saluti.

- Non frequentare aree affollate.

- Lavarsi spesso le mani.

Se vogliamo inoltre **stimolare il nostro sistema immunitario** con un'integrazione naturale, ricordatevi che:

- Vit.C (potente antivirale)
- Vit.D (antivirale e protettiva nelle infezioni respiratorie)
- Zinco (efficace se preso nelle prime 24 ore di insorgenza di un raffreddamento)
- Rame (aiuta a prevenire la diffusione del virus influenzale)
- Manganese (blocca la capacità di replicazione del virus)
- Fermenti lattici (Lattobacilli) e bifidobatteri (proteggono l'intestino da batteri e virus patogeni)

grazie alle loro batteriocine naturali e all'occupazione di nicchie biologiche)

- Echinacea (potente antivirale)
- Eleuterococco (attività antivirale)
- Propoli (azione antinfluenzale)
- Olio di tea tree (Melaleuca alternifolia: inibisce la replicazione virale)

Fonti: Dietagift, MyPersonalTrainer