

RINFORZIAMO IL SISTEMA IMMUNITARIO PER PREVENIRE LE MALATTIE INVERNALI

a cura del **Dr. Luca Cancian**
*medico chirurgo specialista in
radiologia, radioterapia oncologica,
esperto di medicina complementare*

Ho il sincero piacere di scrivere nel notiziario della FLP Italy per poter avere un filo diretto con tutti voi e comunicarvi, al di là degli eventi di incontro, le novità in campo delle terapie complementari e le proprietà dei molteplici principi attivi che la FLP mette a disposizione.

Con questo primo articolo affrontiamo un argomento tipico e di elevato interesse di questa stagione: le sindromi influenzali. Se ci pensate bene l'influenza non si sconfigge con alcun farmaco, si può prevenire con buona efficacia mediante la vaccinazione o stimolando al meglio le nostre difese immunitarie, ma non c'è farmaco che la sconfigga, una volta che il virus è in azione, la malattia è autolimitante, la carica virale si esaurisce da sola dopo qualche giorno e possiamo solamente aiutarci con l'utilizzo di farmaci sintomatici come gli anti-infiammatori. Essendo l'influenza causata da virus non è utile l'assunzione di antibiotici al di fuori di casi complicati con sovrainfezioni batteriche per cui è assolutamente necessario il consulto con il Medico Curante.

La vaccinazione antiinfluenzale è costituita da preparati che contengono tutte le specie di virus influenzali fino al momento isolati, data l'estrema variabilità del virus, però, non è detto che si possa avere giovamento per l'anno in corso. E' comunque una procedura che, sebbene da alcuni non apprezzata, consente ai soggetti deboli come gli anziani, gli immunodepressi o a chi

già soffre di patologie respiratorie, di non incorrere in una patologia di per sé poco dannosa ma che può complicarsi con sovrainfezioni batteriche e causare pericolose polmoniti.

Per un buon effetto di immunostimolazione dobbiamo integrare con specifici principi attivi naturali un'adeguata alimentazione. Una corretta alimentazione, non solo in termini di nutrienti, ma anche, e soprattutto, di micronutrienti strategici che forniscono all'organismo degli utili strumenti sia per prevenire i malanni, sia per sconfiggere l'infezione in corso e rimettersi più in fretta quando si è malati. Un posto d'onore tra i micronutrienti ad effetto "terapeutico" spetta sicuramente agli **antiossidanti** che permettono all'organismo di controbattere più efficacemente l'aggressione di virus e batteri, neutralizzando l'eccesso di radicali liberi che vengono prodotti ogni giorno in ognuna delle nostre cellule durante i processi metabolici. Per fornire al sistema immunitario la giusta energia all'arrivo dell'influenza stagionale vale la regola "frutta e verdura 5 volte al giorno".

Fondamentali nella prevenzione e nella cura delle malattie da raffreddamento sono il licopene, presente nei pomodori, e i carotenoidi, pigmenti gialli e rossi precursori della vitamina A, contenuti anch'essi in frutta o verdura, in particolare in: carote, zucca, patate, pomodori, spinaci, barbabietole rosse e broccoli, tra le

vitamine la vitamina C (abbondante in agrumi, pomodori, kiwi, ananas, frutti di bosco, broccoli, cavolfiori) e la vitamina E (nel germe di grano, mandorle, nocciole, patate, olio extravergine di oliva).

E' quindi importante portare la salute sulle nostre tavole sotto forma di frutta e verdura possibilmente con "colori diversi" Il colore, infatti, ha un ruolo importante perché indica il contenuto di nutrienti, e perciò è meglio variarlo per apportare i maggiori benefici all'organismo. Sono da preferire i prodotti di stagione perché più ricchi di principi nutritivi, pertanto si darà preferenza a carote, cavoli, cavolfiori, verza, rape rosse, zucche, cipolle, porri, lattuga, radicchio, spinaci, arance, limoni, mandarini, clementine, mele, pere, uva, kiwi.

Colore e varietà di vegetali stagionali:

- blu-viola - radicchio, frutti di bosco, uva rossa;
- verde - broccoli, spinaci, insalata, prezzemolo, kiwi;
- bianco - aglio, cavolfiore, cipolle, finocchi, funghi, mele, pere;
- arancio-giallo - zucca, carote, arance, limoni, mandarini, pompelmi, ananas;
- rosso - barbabietole, rape rosse, pomodori, ravanelli.

Nella dieta dovremmo alternare i diversi colori per una completezza di nutrienti.

Oltre alle vitamine hanno un ruolo di sempre maggior rilevanza gli acidi



grassi polinsaturi.

Gli acidi grassi Omega-3, contenuti soprattutto nel pesce azzurro, oltre ad avere un effetto benefico sulla salute cardiovascolare, sulle funzioni cerebrali e su quelle visive, sembrano favorire un miglior funzionamento del sistema immunitario.

Il potere degli antiossidanti

La nostra salute dipende in parte dall'equilibrio tra radicali liberi, i prodotti di scarto del normale metabolismo cellulare, e il sistema antiossidante che li neutralizza. Una persona di 70 Kg produce fino a 1.7 Kg di radicali libero ogni anno. Purtroppo molti fattori esterni aumentano tale valore: radiazioni, inquinamento, fumo, raggi UV, infiammazioni, etc...

Un eccesso di radicali liberi porta al cosiddetto **Stress Ossidativo** con conseguenti danni alle membrane cellulari e al DNA. Lo Stress Ossidativo è una delle principali cause di tutte le patologie degenerative, dall'invecchiamento all'insorgenza di neoplasie. Anche il sistema immunitario è altamente sensibile allo Stress Ossidativo poiché il danneggiamento della membrana a livello delle cellule immunitarie (linfociti, macrofagi, etc..) porta a uno scarso riconoscimento dei "nemici" batteri e virus, a una più lenta duplicazione dei linfociti e un rallentato meccanismo di eliminazione delle cellule infette. Un antiossidante è un molecola che trasforma i radicali liberi in sostanze inoffensive. Sono abbondanti nelle

frutta e verdura ma a volte sia per il tipo di alimentazione che per la qualità dei prodotti che arrivano sulla nostra tavola, siamo in carenza di tali elementi. Per questo è necessaria una integrazione di antiossidanti di origine naturale. A tal fine la FLP mette a disposizione un prodotto ad alto valore antiossidante:

- **Forever Pomesteen Power** che contiene l'estratto del succo dei più potenti frutti antiossidanti come il melograno, che ha dimostrato proprietà cardio-protettrici, la Garcinia mangostana, il lampone, la mora selvatica, il mirtillo e l'estratto del seme dell'acino d'uva.

Di recente arrivo in Italia il prodotto **Aloe2Go** : è la confezione monodose del Forever Pomesteen Power: non è più possibile avere scuse! Aloe2Go permette di assumere la dose giornaliera raccomandata di antiossidanti naturali in qualsiasi momento della giornata.

Non si deve dimenticare che per ottenere una adeguata stimolazione del sistema immunitario dobbiamo assumere insieme all' Aloe2Go :
 - **Aloe Vera Gel** 120 ml /die
 - **Arctic-Sea Super Omega-3** , 2 tavolette al giorno al pasto

Se l'influenza è inevitabile possiamo agire sia con uno stile alimentare mirato sia con l'assunzione di principi attivi naturali che ci aiutano a superare al meglio l'infezione.

Alimentazione: dieta ricca di liquidi, sali, carboidrati e proteine; indicate le spremute di agrumi che, oltre a reintegrare le perdite idriche, apportano una buona quantità di vitamina C; frullati di frutta, delle carni bianche e delle composte di purea; è consigliato frazionare l'alimentazione in piccoli pasti, per distribuire l'apporto proteico...e integratori:

- **Forever Bee Honey** ricco di zuccheri pre-digeriti di facile assimilazione e di sostanze nutritive ad alto valore biologico, più volte al giorno
- **Forever Bee Propolis** , ricco di sostanza antibiotiche e immunostimolanti, 2 tavolette/die
- **Forevee Bee Pollen** ricco di Sali minerali, 2 tavolette/die
- **Forever Garlic-Thyme** ricco di sostanza antibiotiche, 2 tavolette a pranzo e cena

Possiamo quindi concludere che la sindrome influenzale è prevenibile con adeguata alimentazione, attività fisica e accortezze comportamentali per evitare il contagio diretto come lavarsi spesso le mani senza mai portarle al volto. L'integrazione di nutrienti naturali come antiossidanti e immunostimolanti aiuta la prevenzione e l'eventuale superamento dei sintomi. Non si deve mai dimenticare che l'automedicazione ha dei limiti e che qualora i sintomi non regrediscano o addirittura peggiorino è indispensabile rivolgersi al proprio Medico Curante.