



IN EQUILIBRIO DALLA TESTA AI PIEDI

EQUILIBRIO ENERGETICO

METTI IN MOTO IL TUO SISTEMA IMMUNITARIO

C'è chi si ammala appena il collega ha il raffreddore e c'è chi è immune. Il fatto è che ognuno di noi è costantemente circondato da virus e batteri. Il corpo si protegge per mezzo del sistema immunitario. Gli agenti patogeni cercano invano di invadere il nostro corpo. Nella maggior parte dei casi, il sistema di difesa interno dell'organismo funziona in modo molto efficiente. A volte, tuttavia, ci vuole più tempo perché il sistema di difesa fermi gli intrusi – di conseguenza soffriremo di raucedine, tosse, raffreddore e perfino febbre.

Come posso rafforzare il mio sistema immunitario?

Per rafforzare il nostro sistema immunitario abbiamo bisogno di tre cose: molta luce, molta aria e molto sonno. Tutto questo sembra molto semplice a prima vista, ma in realtà non è sempre così facile da implementare.

Il nostro sistema immunitario è basato sulla **vitamina D**. Questa preziosa vitamina viene prodotta dal nostro corpo grazie all'esposizione alla luce solare e alla luce diurna. Per questo motivo molti esperti raccomandano di assumere vitamina D durante i periodi invernali. Potete aiutare il vostro corpo assumendo **FOREVER CALCIUM®** le quattro diverse tipologie di calcio sono l'avanguardia nella scienza dell'alimentazione. L'ingrediente principale è il bisglicinato di calcio legato organicamente per una biodisponibilità ottimale. Gli oligoelementi zinco, manganese e rame sono presenti anche come preziosi bisglicinati per una sinergia ottimale. La vitamina D – chiamata anche vitamina del sole – funziona come una bussola durante un viaggio, in questo caso attraverso le ossa. Affinché il corpo possa produrre sufficiente vitamina D è consigliato esporsi all'aria aperta almeno 30 minuti al giorno.

Aria aperta e movimento sono un toccasana per il vostro sistema immunitario

Camminare all'aria aperta ha molti effetti benefici: mette in movimento il sistema immunitario e il sistema circolatorio, genera benessere generale. Non vegetare sul divano – esci all'aria aperta! È stato dimostrato che le persone che passano del tempo all'aria aperta sono meno inclini ad ammalarsi. Se nonostante tutto vi ammalate ugualmente, il vostro sistema immunitario vi aiuterà a rimettervi in sesto più velocemente.

Dormire e rilassarsi molto

Quante ore dormite? Quando vi sentite al meglio? Gli scienziati ritengono che bisognerebbe **dormire** almeno 7 ore per notte per poter mantenere i livelli di cortisolo bassi. Troppo poco sonno fanno aumentare i livelli di cortisolo nel corpo. Il cortisolo, anche chiamato ormone dello stress, indebolisce il sistema immunitario. Assicuratevi quindi di dormire a sufficienza. Naturalmente ogni tanto si può sgarrare, ma in generale bisognerebbe avere un sonno regolare e rilassato.

Una **psiche rilassata** rafforza il sistema immunitario. Se siete di buon umore, avrete più anticorpi (immunoglobulina) nel sangue per combattere virus e batteri.



Rinvigorgetevi!

La **sauna** e la **doccia scozzese** sono un ottimo antidoto contro i raffreddamenti. Se non vi piacciono le temperature calde nelle saune, allora vi basta fare la doccia regolarmente alternando acqua calda e acqua fredda. In questo modo è possibile aumentare la pressione sanguigna. Il corpo impara ad adattarsi alle diverse temperature – perfetto per il contrasto delle temperature fredde all'esterno e gli ambienti surriscaldati interni.

Molto importante: arieggiate i locali più volte al giorno, sia in ufficio che in casa. Una ventata di **freschezza** elimina l'aria secca causata dai riscaldamenti che asciuga le mucose. Ciò vi rende meno sensibili ai comuni virus influenzali. Date nuovo ossigeno i locali, è importante!

Rinforzo immunitario dalla natura

Ricordatevi dei “fantastici 5”, cinque porzioni di frutta e verdura al giorno. Oltre a questi preziosi alimenti naturali ci sono altri alimenti ad alto potere immunitario e energetico – come dimostrato da vari studi.

Lo **yogurt probiotico** è rinomato per proteggerci dai raffreddori. Vari studi hanno confermato che le fibre beta-glucani alimentari contenute ad esempio nell'**avena**, hanno un effetto antiossidante e antibatterico. Il principio attivo dell'**aglio** – l'alicina – previene le infezioni. Dopo una cura di tre mesi a base di aglio, il rischio di ammalarsi diminuisce di due terzi. L'abbondante selenio presente nelle cozze, nelle ostriche, le aragoste e **crostacei** in generale, incrementa la produzione di citochine nei globuli bianchi. Queste molecole proteiche sono progettate per proteggere dai danni ai tessuti e per eliminare i virus influenzali dal corpo. Il **salmone**, lo **sgombrò** e l'**aringa** sono ricchi di acidi grassi omega-3. Gli omega-3 inibiscono le infiammazioni e proteggono contro le infezioni delle vie respiratorie. Cinque tazze di **tè nero** al giorno possono aiutare a produrre dieci volte più interferone immunostimolatore. Questo è dovuto all'amminoacido L-teanina, presente anche nel **tè verde**. La carne di **manzo** contiene molto zinco, questo prezioso minerale contribuisce efficacemente alla funzione del sistema immunitario.

Metti in moto il tuo sistema immunitario

Potete dare una mano alle vostre esigenze nutrizionali e alla vostra vitalità con integratori alimentari appropriati. Questo assicura che il corpo riceva tutto quello di cui ha bisogno.

A nostro avviso lo smoothie più sano al mondo è **FOREVER ALOE VERA GEL™**. Gel di Aloe Vera puro al 99.7 %: siamo davvero molto orgogliosi del nostro prodotto di punta! Ad ogni sorso ricaricate la vostra energia e rafforzate il vostro sistema immunitario. Una bevanda energetica naturale – per il benessere quotidiano, sul lavoro o durante lo sport. Vitalità e nutrienti di valore vi rendono forti. Gli integratori alimentari biologici come **FOREVER ABSORBENT-C** possono aiutarvi a fare scorta di vitamina C per migliorare la vostra salute. Con **FOREVER DAILY™** apportate le vitamine e i minerali più importanti di cui avete bisogno durante il giorno per rimanere sani e sentirvi davvero bene. In caso di forti escursioni termiche, vitamine e minerali sono importanti per mantenervi protetti da virus, batteri e malattie. Forever ti aiuta a costruire le tue difese.

Gli integratori alimentari non possono sostituire un'alimentazione sana. Vi aiutano semplicemente a raggiungere i vostri obiettivi, a rimanere sani e all'altezza delle sfide quotidiane. In combinazione con una dieta equilibrata, il corpo riceve tutte le vitamine e i minerali di cui ha bisogno. Tutto questo per un sistema immunitario forte.



Testo preso da forever-yours.eu

Per domande e consulenza personalizzate rivolgiti a Martina Hahn, naturopata. WhatsApp: +39-340-7012181