

RINFORZARE IL SISTEMA IMMUNITARIO PER PREVENIRE RAFFREDDORI E INFLUENZE

Le malattie infettive sono sempre state nostre compagne in inverno, specialmente nei paesi freddi. Recentemente l'emergenza pandemia per il Covid-19 ha risvegliato la consapevolezza mondiale riguardo questo tema, facendo capire a tutti (si spera) che a parte le cose ovvie come lavarsi le mani e stare a casa quando si è ammalati, il modo migliore per affrontare queste malattie anno per anno è la prevenzione. Con un organismo sano e un sistema immunitario operativo in tutte le sue complesse funzioni, possiamo far fronte a qualsiasi influenza. Ma quali sono esattamente le cose che si possono fare per essere appunto sani e forti?

Innanzitutto urge comprendere che l'80% del sistema immunitario è nell'intestino, lì si svolge la risposta ai patogeni e si avviano i meccanismi di difesa. Un intestino sano ed equilibrato è la fondamentale contro le influenze, come anche contro le allergie, i problemi di pelle e tante altre cose. Il nostro intestino è un organo molto complesso, caratterizzato da una grande rete neuronale, chiamata anche secondo cervello, in grado di decidere ed agire indipendentemente, inoltre una raffinata parete intestinale con un'area molto vasta per assimilare tutti i nutrienti in forma molecolare, e un microbioma ovvero la flora intestinale, una massa di 1-2 Kg immersa nel muco intestinale, dove si svolgono tutti i processi di digestione del cibo ma non solo, anche la produzione di ormoni, metaboliti e la comunicazione con i linfociti dipende dal microbioma. Nel microbioma intestinale sono presenti molti tipi di batteri diversi, oltre a miceli e anche genomi di virus, importanti per la risposta immunitaria. Tutto questo deve necessariamente essere in buon equilibrio perché la digestione e quindi assimilazione dei cibi funzioni bene. Uno squilibrio nella flora intestinale può avere conseguenze catastrofiche per le pareti intestinali, fino ad atrofia, leaky gut sindrome e infiammazione cronica. La flora intestinale dipende direttamente ed interamente da ciò che mangiamo, sia perché alcuni batteri vengono introdotti direttamente con il cibo (prodotti fermentati, batteri presenti sopra verdura...) sia perché a seconda di cosa mangiamo, nutriamo un tipo o un altro di batterio o micelio. Per questo, la prevenzione di malattie infettive, come anche di moltissime altre malattie, inizia dall'alimentazione.

Se pensi che il tuo intestino non sia sufficientemente forte, se non ti nutri molto bene, se mangi latticini, dolci, pane o pasta, se hai allergie, stanchezza cronica, gonfiori al ventre, diarrea, intolleranze, fibromialgia, malattie autoimmuni, allora dovresti venire in studio da me per sanare il tuo intestino, quella è la prima cosa da fare per stare bene tutto l'inverno. Nella medicina cinese l'intestino è strettamente connesso con l'apparato respiratorio.

Vedi il mio libretto sull'intestino:

L'alchimia della salute, Intestino e microbiota



PREVENZIONE DI RAFFREDDORI, INFLUENZE E COVID-19 CON L'ALIMENTAZIONE

Il nostro organismo è fatto di ciò che mangiamo. Esso elabora quello che gli mettiamo a disposizione, il cibo diventa tessuto organico, sangue, cellule, anche quelle del sistema immunitario, che hanno bisogno di molti specifici nutrienti per funzionare.

Quindi dobbiamo fornire all'organismo degli alimenti nutrienti e facilmente assimilabili, che contengano tutto ciò di cui ha bisogno.

Quali sono i cibi che ci forniscono gli elementi necessari per il sistema immunitario? La medicina cinese consiglia innanzitutto i cibi caldi, perché sono più facilmente assimilabili, e i cibi ricchi di nutrimenti, ma è anche importante non appesantire gli organi digestivi, perché questo indebolisce e causa sovrapproduzione di muco, che favorisce raffreddori, influenze, bronchiti e polmoniti.

L'alimentazione corretta in autunno è riscaldante e tonificante. E per cibi caldi non intendo solo caldi nel senso di temperatura, ma anche di termica, cioè alimenti riscaldanti secondo la TCM, come radici, tuberi, cipolle, cereali integrali, noci e semi oleosi, legumi, spezie, per gli onnivori ogni tanto anche carne rossa, possibilmente selvaggina, e uova.

Inoltre è anche importante che il nostro cibo sia ricco di liquidi per mantenere in forma lo stomaco e l'apparato respiratorio, i quali in carenza di liquidi soffrono e tendono ad ammalarsi: tosse, naso che cola, bronchiti e altre infiammazioni alle vie respiratorie vengono favorite moltissimo dalla secchezza delle mucose, perché il nostro sistema respiratorio ha bisogno di un alto tasso di umidità, che non ci viene automaticamente fornito dall'aria che respiriamo, specialmente se viviamo in un ambiente riscaldato e quindi più secco. Per fornire sufficienti liquidi all'organismo a volte non è sufficiente bere acqua, che spesso viene eliminata subito attraverso le urine. È meglio integrare l'acqua nel cibo, mangiando cibi ricchi di liquidi come zuppe, congee, porridge, verdura lessa.



I cibi migliori in autunno sono le zuppe e minestre. Le zuppe con legumi e verdura sono perfette, perché contengono sia le proteine indispensabili per il sistema immunitario, sia le vitamine e i minerali giusti per rinforzarlo.

Inoltre vanno molto bene anche tutte le pietanze cotte nel loro sugo, come lenticchie o fagioli al sugo, stufati di patate, legumi e verdura, sughi di verdura con polenta o riso, cibi cotti al forno ecc...

Meglio se le pietanze sono semplici e prodotte con ingredienti naturali e biologici.

La verdura dovrebbe essere la parte principale di ogni pasto, per gli adulti. Per i bambini e gli adolescenti va bene un terzo. La dose di verdura consigliata è di 5 manciate al giorno.

In autunno la verdura giusta per rinforzare e scaldare l'organismo è quella cotta, che dovrebbe prevalere su quella cruda, però serve anche la verdura cruda perché contiene enzimi e anche batteri per la nostra flora intestinale. Di media si consiglia 1/3 cruda e 2/3 cotta, ma chi ha spesso freddo o soffre di diarrea in autunno può ridurre ancora di più la verdura cruda limitandola ad 1 porzione al giorno (1/5).

In ogni caso è importante scegliere sempre verdura di stagione, preferibilmente biologica o ancora meglio del proprio orto.

La verdura più ricostituente è quella che contiene le maggiori vitamine e minerali, ma non solo, deve anche essere calda come termica, cioè scaldare il corpo. Ad esempio, i cetrioli non vanno bene in autunno, e in inverno nemmeno le zucchine. La verdura ideale in autunno sono carote e tutte le radici perché rinforzano, nutrono e scaldano, come sedano rapa, pastinaca, topinambur, patate dolci, patate, rape, barbabietole. Inoltre tutti i cavoli (broccoli, cavolfiore, cappucci, cavoletti di Bruxelles, cavolo rapa), che contengono moltissime vitamine, poi la zucca, porro e cipolle per il loro effetto particolarmente riscaldante e antisettico, ma anche il finocchio e la verdura a foglia come valerianella, radicchio e spinaci.

Come frutta si consigliano frutti di bosco, ciliegie, pere e albicocche.

Anche le alghe sono un ottimo tonico.

Per contribuire ad una flora intestinale sana ed equilibrata, sono molto utili tutti i prodotti fermentati, in prima linea i crauti crudi, ma anche il kefir, kombucha, miso, tamari, la pasta madre e lo yogurt (di soia o di cocco, non di latte vaccino!). Da consumare con misura senza esagerare ma regolarmente.

Oltre alla verdura, gli alimenti di preferenza in autunno perché ricchi di nutrienti sono i cereali integrali e tutti i tipi di legumi ben cotti e caldi (es. non pane integrale e insalata di fagioli, ma riso integrale e stufato di fagioli), le noci (mandorle, nocciole, noci) e i semi di tutti i tipi (semi di zucca, sesamo, lino, girasole, latte di cocco). In particolare i semi di sesamo sono molto importanti per il sistema immunitario perché fonte di selenio e zinco), la frutta secca come datteri, fichi e albicocche, le castagne, il miele.

Oltre a ciò, in autunno chi vuole si può concedere di mangiare anche uova, pesce, soprattutto frutti di mare, e ogni tanto anche carne, preferibilmente di selvaggina (non allevata!). La carne rinforza lo Yang e chi mangia carne fa bene a farlo soprattutto in autunno, mentre dovrebbe evitarla in primavera ed estate.

I latticini, invece, sono da evitare completamente. Sono molto freddi e termici, indeboliscono il sistema immunitario e l'organismo in generale e stimolano la produzione di muco, favorendo così i raffreddori e le loro complicazioni. Quasi tutte le persone nella nostra società non hanno gli enzimi necessari per digerire né il lattosio né le proteine del latte (caseina) e questo ha effetti molto negativi sull'intestino e sul sistema immunitario.

Effetti simili hanno i dolci, soprattutto se contenenti zucchero bianco. Un po' di dolce dopo i pasti può rinforzare, specialmente se si tratta di dolci fatti con frutta secca, noci, miele e altri dolcificanti naturali, ma l'abuso di dolci indebolisce, porta a carenze di vitamine e favorisce la produzione di muco.

Anche il glutine sarebbe da limitare il più possibile perché danneggia parecchio le pareti intestinali, sia perché si appiccica e impedisce l'assimilazione dei nutrienti, sia perché spesso non abbiamo gli enzimi per digerirlo e quindi danneggia proprio attivamente le pareti intestinali come fa la caseina, causando quindi degenerazione della parete e infiammazioni croniche. I cereali con glutine sono frumento, farro, orzo, segale, kamut e tutti

gli altri derivati dal frumento. Privi di glutine sono tutti i tipi di riso, avena (contiene un glutine diverso), miglio, grano saraceno, quinoa, amaranto, mais.

Il riso è un alimento molto consigliato perché rinforza l'apparato respiratorio. L'alimentazione secondo la TCM lo consiglia soprattutto per colazione. Anche l'avena, il miglio, la quinoa sono ideali per una colazione rinforzante, ad esempio il porridge. L'avena, che contiene molti minerali tra i quali anche lo zinco, molto importante per il sistema immunitario, ci rinforza internamente e ci aiuta a far fronte a tutti gli stimoli esterni. Il grano saraceno è un ottimo cereale per rinforzare il sistema immunitario, perché contiene tutti gli aminoacidi essenziali, importantissimi per il sistema immunitario, e anche altre sostanze che aiutano a combattere i virus, il Transresveratrolo e molti minerali e oligoelementi. La polenta fa bene soprattutto a chi ha problemi di stomaco e difficoltà digestive in generale. Consiglio di abbinarla sempre a legumi per avere sufficienti proteine.

I cereali integrali sono importanti per il sistema immunitario non solo per il loro prezioso contenuto di minerali, oligoelementi e vitamine del complesso B, ma anche perché le fibre sono indispensabili per il funzionamento dell'intestino. Il Transresveratrolo per esempio, se legato ai glucani, può avere un discreto effetto antivirale direttamente all'interno della cellula. Ma questo è solo un esempio di quanto complesso sia il nostro sistema di difesa, che possiamo sostenere soltanto con un'alimentazione davvero completa, integrale e naturale.

I legumi invece sono molto importanti perché nutrono i batteri mucoprotettivi che ripristinano la mucosa intestinale ed evitano così infiammazioni e leaky gut syndrome, cioè quando l'intestino diventa permeabile e lascia uscire sostanze che non dovrebbero uscire come intere proteine o altre molecole complesse. Questo indebolisce moltissimo il sistema immunitario e porta a reazioni indesiderate come allergie e malattie autoimmuni.

La colazione in autunno e in inverno acquista una grande importanza: mentre in estate ci si può concedere di mangiare freddo, in autunno ed in inverno è importante scegliere una colazione calda, e non solo, anche una colazione rinforzante. Le usuali colazioni, soprattutto quelle dei bambini, costituite da latte, cacao, yogurt, succo d'arancia, cereali zuccherati e denaturati, pane con marmellata o addirittura dolci, sono spesso molto fredde di termica e indeboliscono l'apparato respiratorio. Proprio i bambini, invece, avrebbero bisogno di rinforzare i loro polmoni e il sistema immunitario per prevenire i raffreddori e le influenze, e ne approfittano enormemente se si cambia la loro colazione. Vale la pena provare.

Anche i grassi meritano un paragrafo per sé: da limitare sempre sono tutti i grassi industriali, i grassi idrogenati, i grassi animali e i grassi soprariscaldati, ma per creare nuove cellule, anche quelle del sistema immunitario, c'è sempre bisogno di buoni grassi, ricchi di grassi polinsaturi e $\Omega-3$, come l'olio di canapa e di lino. Anche l'olio di sesamo è consigliato perché ha proprietà riscaldanti. Per mantenere le proprietà questi oli vanno consumati almeno in parte crudi e dovrebbero essere freschi, spremuti a freddo e tenuti al riparo da luce e calore.

E per completare l'opera, le nostre pietanze dovrebbero ora più che mai venire arricchite da spezie, anche un po' piccanti ma non troppo, come zenzero, curcuma, cannella, cumino, coriandolo, noce moscata, ed erbe aromatiche riscaldanti come salvia, maggiorana, timo e rosmarino.

I NUTRIENTI PIU' IMPORTANTI PER IL SISTEMA IMMUNITARIO

Proteine: Il sistema immunitario è costituito da elevatissimi numeri di cellule (linfociti, macrofagi, ma anche gli stessi anticorpi eccetera) che si proliferano e rinnovano a ritmi elevatissimi. Ogni 2 giorni tutte le cellule del sistema immunitario vengono rimpiazzate. Per questo servono molte proteine, o meglio tutti gli aminoacidi essenziali. Le proteine si devono assumere soltanto con l'alimentazione, e in autunno è bene aumentare i cibi proteici per assicurarsi di averne a sufficienza. Le fonti principali di proteine sono tutti i prodotti animali, però è sconsigliato limitarsi a questi perché in dosi superiori al 10% dell'apporto totale di calorie hanno anche effetti collaterali, acidificano, intossicano, stimolano le infiammazioni. Molto più sane, anche se più difficili da assimilare, sono le proteine vegetali da legumi (ceci, lenticchie, soia, fagioli, fave, lupini, nocciole), noci (mandorle, nocciole, noci, anacardi, noci brasiliane, pinoli...), semi oleosi (sesamo, zucca, girasole, lino, canapa, chia) e, anche se in dosi minori, in alcuni cereali come la quinoa e il grano saraceno. Tutti questi alimenti sono anche di termica calda, nutrono e scaldano e sono gli alimenti ideali per rinforzare in autunno. Io consiglio di integrarli tutti nella dieta, almeno 2-3 per ogni categoria.

Zinco: lo Zinco è molto importante per tutto l'organismo, perché contenuto in moltissimi enzimi, ma soprattutto per il sistema immunitario, quindi è utile per prevenire le malattie. Lo consiglio in particolar modo per i bambini e i ragazzi in crescita, perché è contenuto anche negli ormoni della crescita e quindi indispensabile per una corretta crescita corporea. I sintomi da carenza sono alterazioni della pelle, come smagliature e foruncoli, e delle unghie (macchie bianche), fragilità capillare, stanchezza, perdita dell'appetito, lenta cicatrizzazione delle ferite, diminuzione della risposta immunitaria, predisposizione alle infezioni, diminuzione della sensibilità gustativa, cecità notturna, diminuzione dell'interesse sessuale fino all'impotenza.

Gli alimenti con il più alto contenuto di zinco sono nell'ordine: ostriche e altri crostacei e molluschi, avena, segale, altri cereali integrali, formaggio grana, carne di manzo, montone e agnello, lenticchie e altri legumi, germe di grano, lievito di birra, cacao e cioccolato fondente, semi di papavero, di zucca e di sesamo, pinoli, anacardi, formaggio stagionato, tuorlo d'uovo, frutta secca. In dosi minori è presente anche nei latticini, nelle verdure e nella frutta.

Lo Zinco può essere carente nei vegetariani o vegani che non si nutrono in maniera equilibrata, cioè non consumano dosi sufficienti di cereali integrali come l'avena e il miglio, e di legumi, semi oleosi e frutta secca.

Vitamine A, C, E:

Conosciute come antiradicali perché si legano con i pericolosissimi radicali liberi che distruggono le nostre cellule, e quindi li rendono innocui, sono le vitamine più importanti per il sistema immunitario, ma anche contro i sintomi da invecchiamento e per prevenire i tumori, e in generale sono molto importanti per disintossicare, per il rinnovo dei tessuti ecc.

Indispensabili in una dieta equilibrata e molto utili in autunno, ma anche in primavera per rigenerarsi. La vitamina C, in particolare, è molto utile contro le infezioni virali. Si consigliano dosi anche massicce, fino ad un grammo al giorno, a chi la digerisce senza problemi di stomaco.

Gli alimenti: la vitamina C è contenuta soprattutto negli agrumi, nei Kiwi e nei frutti di bosco, soprattutto nella rosa canina, ma anche nei mirtilli, lamponi, fragole ecc. Anche nei cavoli e in minor misura nella verdura e frutta in generale. La vitamina A è contenuta nelle carote e nei mirtilli, un po' anche nella verdura in generale, ad esempio nei finocchi. La vitamina E invece è presente negli oli vegetali come le noci, nocciole,

mandorle, ma anche nell'olio di oliva, di girasole ecc.. meglio se pressati a freddo, perché si rovina con il calore.

VITAMINA D, Colecalciferolo

La Vitamina D non è una vitamina in senso stretto, è un ormone. E' stata però chiamata vitamina in passato quando ancora non si sapeva molto su di essa, e viene ancora chiamata vitamina sia per l'abitudine sia per sottolineare le sue funzioni protettive e la sua essenzialità per l'organismo. Esistono varie forme di Vitamina D, precursori della forma attiva. Le due più rilevanti per la nutrizione sono l'ergocalciferolo (Vitamina D2) e il colecalciferolo (Vitamina D3).

Come tutti gli altri ormoni, la vitamina D può essere sintetizzata autonomamente dal nostro organismo a partire dal colesterolo, però per fare ciò esso ha bisogno della luce del sole, precisamente dei raggi UVB (quelli che abbronzano). In mancanza di esposizione al sole, come in inverno o alle latitudini molto elevate, o se si usano creme solari o vestiti protettivi, la Vitamina D non può venire sintetizzata.

La dose di sole necessaria per assicurare un buon apporto di Vitamina D è più di quanto si credesse finora: serve almeno un'ora al giorno di sole intenso. In inverno, al di sopra del 35° parallelo, il sole è troppo debole per attivare la sintesi. Ma se durante l'estate c'è stata un'esposizione adeguata, nel fegato ci saranno scorte sufficienti per passare l'inverno. Ci sono però situazioni che portano a carenze:

- abitare a latitudini elevate, con lunghi inverni
- abitare in zone particolarmente inquinate che filtrano i raggi del sole
- avere la pelle scura: i neri hanno bisogno di un'esposizione 10 volte superiore ai bianchi, e possono sintetizzare sufficiente Vitamina D solo se vivono nei loro paesi d'origine, vicino all'equatore. Altrimenti avranno sicuramente una carenza.
- non andare sufficientemente al sole durante le ore più calde (dalle 10 alle 16)

Le persone che sanno di essere a rischio dovrebbero misurare i livelli ematici di Vitamina D e prendere degli integratori.

Siccome al giorno d'oggi la vita si svolge prevalentemente all'interno, anche in estate, la maggioranza della popolazione ha carenza di Vitamina D. Quindi l'uso di integratori in inverno (1000 – 2000 UE al giorno), è consigliato per quasi tutti.

Fonti alimentari:

Ci sono anche fonti alimentari di Vitamina D, precisamente di Vitamina D2, che possono essere usati come ponte per i mesi invernali, come facevano una volta (fanno tutt'ora) i popoli del nord, come la Norvegia e la Finlandia.

Il pesce, soprattutto il pesce azzurro, è un buon fornitore di Vitamina D. L'olio di fegato di merluzzo infatti può essere usato come integratore naturale. I pesci top sono: merluzzo, sgombero, salmone, carpa, anguilla, trota, pesce spada, storione, e tutte le uova di pesce. Poi oltre al pesce anche le uova contengono molta vitamina D, però solo 1/5 dei migliori pesci, inoltre solo il tuorlo. Poi ci sono tutti gli altri pesci (sardine, sogliola...) e per ultima carne e latticini. I prodotti vegetali non contengono vitamina D, o solo pochissima, in quantità non sufficienti per coprire il fabbisogno. Esistono prodotti vegetali arricchiti di Vitamina D, ma di provenienza sintetica quindi equivalenti ad un integratore di farmacia.

Chi abita al nord dovrebbe mangiare molto pesce ed eventualmente prendere integratori.

Funzione

La principale funzione biologica della vitamina D è mantenere normali i livelli di calcio e fosforo nel sangue e favorisce l'assorbimento del calcio contribuendo a formare e mantenere le ossa forti.

Inoltre contribuisce alla coagulazione sanguigna e come elettrolita è responsabile per il battito cardiaco, quindi è importante anche per prevenire tutte le malattie cardiovascolari e l'ipertensione.

Recentemente la ricerca ha scoperto che la vitamina D agisce da immunomodulante e protettiva di tutti i tessuti e le cellule, quindi fornisce anche una protezione da moltissime malattie come cancro, diabete, diverse malattie autoimmuni, e anche da raffreddori e influenze, infatti un sintomo da carenza di Vitamina D sono raffreddori ricorrenti.

Inoltre aiuta facilita anche la regolazione del sistema nervoso. La depressione invernale dipende molto anche da carenza di Vitamina D.

CON LA FITOTERAPIA

RICOSTITUENTI NATURALI

OLIVELLO SPINOSO

L'Olivello spinoso è un arbusto che cresce nei luoghi aridi e sabbiosi, come per esempio sulle coste europee e nei deserti dell'Asia Centrale, destando l'ammirazione dell'uomo per la sua tenacia e il suo strenuo istinto di sopravvivenza. Questo è quello che ci trasmette il succo delle sue bacche, che sono ricche di nutrienti.

Infatti contengono: Vitamine A, B, C, E, P, oligoelementi come calcio, ferro, fosforo, magnesio, potassio, sodio, carotenoidi e flavonoidi, acido folico, acido palmitoleico, Omega 3, 6, 9.

In particolare l'Olivello ha un elevato contenuto di Vitamina C, superiore ad agrumi e kiwi, ma al contrario degli agrumi non raffredda, quindi è un aiuto ideale per l'autunno.

L'olivello spinoso può essere assunto per via orale, sotto forma di succhi e sciroppi, prodotti principalmente dalla Weleda.

PRUGNOLO

Si tratta di una pianta molto comune in Svizzera, se ne utilizzano i frutti, molto ricchi di sostanze che stimolano l'appetito, tonificano e rinforzano il fisico, come le vitamine B e C, Sali minerali e tannini. E' un ottimo ricostituente dopo malattie gravi, dopo periodi che hanno richiesto le nostre forze più del solito, durante la crescita, (infatti è adatto anche per i bambini) nei periodi difficili a scuola o al lavoro, durante la gravidanza e l'allattamento, e anche in età avanzata, quando le nostre forze diminuiscono. La Weleda lo propone da molti anni sotto forma di sciroppo.

ROSA CANINA

La rosa canina, una comunissima pianta selvatica europea, è conosciuta fin dall'antichità per le sue proprietà rinforzanti. I frutti infatti sono ricchi di Vitamina C, molto più degli agrumi e della frutta in generale, e come l'olivello spinoso, non raffreddano ma riscaldano quindi sono una buona alternativa al consumo di agrumi.

Ci sono vari preparati di rosa canina, oppure si può semplicemente fare la tisana con i frutti essiccati e spezzettati.

PIANTE IMMUNOMODULANTI

Oltre a fornire all'organismo tutto ciò di cui ha bisogno, con gli elementi nutritivi del cibo e degli integratori, si può aiutare l'organismo a riattivarsi e rinforzarsi con degli stimoli naturali provenienti da piante medicinali

ECHINACEA

Questa interessante pianta è stata portata in Europa da Alfred Vogel, un naturopata Svizzero, circa un secolo fa. Come si vede bene dal suo aspetto, l'Echinacea è una pianta che stimola le difese. Ci aiuta a irradiare la nostra energia verso l'esterno in modo da non assorbire le malattie.

Le sue proprietà sono soprattutto immunomodulanti: aumenta il numero di leucociti e incrementa l'attività fagocitica dei granulociti. Aumenta la febbre, è antibatterica, antivirale e antiinfiammatoria.

L'echinacea quindi è la pianta più usata per stimolare il sistema immunitario. Comuni sono le cure autunnali di qualche mese. L'echinacea va presa in globuli omeopatici oppure pastiglie fitoterapeutiche. La tisana non esiste perché sotto quella forma non funziona.

GINSENG

La pianta ha proprietà toniche, stimolanti e adattogene, perché favorisce la capacità dell'organismo di adattarsi allo stress, rafforza il sistema immunitario, endocrino e nervoso e migliora le capacità fisiche come i riflessi e la resistenza e quelle mentali come la concentrazione e la memoria.

Indicato per gli anziani contro tutti i sintomi di invecchiamento, e come ricostituente per persone particolarmente stremate da stress o da malattie, inoltre come adattogeno in autunno per stimolare il sistema immunitario. L'uso prolungato è sconsigliato, perché troppo stimolante.

ELEUTEROCOCCO

La radice di eleuterococco, chiamato anche ginseng siberiano, è usata in fitoterapia per le sue notevoli proprietà toniche e adattogene, o immunomodulanti, in quanto aumenta il numero dei linfociti T e rinforza l'attività dei globuli bianchi. Migliora quindi la resistenza dell'organismo agli attacchi esterni e lo "adatta" ai cambiamenti climatici e stagionali. Inoltre stimola il metabolismo e equilibra l'energia.

E' indicato negli stati di stress e sovraffaticamento, nelle convalescenze, nell'esaurimento psico-fisico, nella stanchezza, e nella prevenzione delle malattie.

Tisana immunità di Greenspirit: Rinforza il sistema immunitario e quindi previene i raffreddori e le influenze. Ottima come cura rinforzante in autunno. Non bere per periodi troppo prolungati (più di 3 mesi).

Contiene: eleuterococco, ginseng, mate, zenzero, liquirizia, menta, rosa canina, ortica.



ALTRO

RITMO

Un'altra cosa importante in autunno è il ritmo: proprio in questa stagione è importante trovare il proprio ritmo, se si va fuori ritmo si è più soggetti a raffreddamenti. Quindi si consiglia di mangiare caldo 3 volte al giorno ad orari più o meno regolari, di dormire a sufficienza e ad orari regolari, e di avere buoni ritmi di lavoro e pausa durante il giorno in modo da poter lavorare con tranquillità senza stancarsi troppo.

CLIMA DELLA CASA

Non riscaldare troppo: il riscaldamento è causa di raffreddori, perché 1) secca le mucose che quindi diventano più deboli e soggette ad ammalarsi, 2) l'organismo soggetto a sbalzi di temperatura (casa calda, fuori freddo) si ammalà molto più facilmente. La temperatura giusta in inverno è poco sopra quella esterna, se fuori fa freddo 16-19 gradi bastano. Ovviamente bisogna coprirsi bene con maglioni e coperte!

MOVIMENTO FISICO

Il movimento fisico è indispensabile per la salute dell'uomo, preferibilmente all'aria aperta e a contatto con la natura. Per milioni di anni i nostri antenati usavano il loro corpo per camminare, anche 40 Km al giorno, e fare altre attività fisiche tutto il giorno. L'organismo umano non è cambiato, è sempre lo stesso, adattato a questi ritmi con i quali ci siamo evoluti. Tutte le funzioni corporee sono fatte per funzionare bene quando c'è movimento: la circolazione del sangue e della linfa, la digestione, la respirazione... se non facciamo sufficiente movimento tutto funziona peggio, e le malattie ne sono la conseguenza.

Io consiglio di fare passeggiate all'aria aperta, mezz'ora al giorno è l'ideale, in combinazione con esercizi per il resto del corpo come Yoga o anche altri esercizi a corpo libero che coinvolgono anche spalle e braccia (bastano 15 min).

È molto importante anche respirare profondamente aria pura, se la tua respirazione non è molto buona forse è il caso di fare degli esercizi di respirazione per rinforzare il sistema respiratorio.

NO STRESS

E' provato che lo stress riduce notevolmente le difese immunitarie e causa tutta una serie di malattie, tra le quali i raffreddori. Anche soli 5 minuti di stress con conseguente produzione di adrenalina inibiscono l'attività delle cellule del sistema immunitario per 6 ore.

Si consiglia di evitare tutte le situazioni che producono stress emotivo, soprattutto in autunno ed in inverno il nostro organismo ha bisogno di quiete, pace interiore, serenità. Questo è il momento dell'introspezione, non del lavoro frenetico.

E' molto utile fare meditazione o simili discipline che hanno come obiettivo il mantenimento dell'equilibrio psicologico, fisico e spirituale. Ci sono ottimi video online che insegnano a meditare, o a fare Yoga.

Attualmente il panico che è stato fatto per il Covid ha aumentato moltissimo lo stress psicologico, la paura e l'isolamento sociale, e questo, come ho notato nei miei clienti, ha peggiorato lo stato di salute di tutti, specialmente lo stato dell'apparato respiratorio, che si indebolisce quando non ci sentiamo liberi. Secondo la TCM i polmoni devono essere liberi per stare bene, quando ci sentiamo oppressi o abbiamo paura o altre emozioni simili, senza accorgerci portiamo le spalle in avanti, curviamo la schiena comprimendo i polmoni e respiriamo più superficialmente. Il muscolo della respirazione è il diaframma, e la respirazione diaframmatica spinge verso il basso, aumentando così il volume dei polmoni in modo sano e naturale. Quando il diaframma, che è un muscolo, è in tensione, a causa di tensioni emotive o di schiena curva, lo usiamo meno e respiriamo più superficialmente aiutandoci con i muscoli intercostali, la cui funzione è di aiutare la respirazione soltanto in caso di necessità. La respirazione superficiale fatta soltanto o principalmente con i muscoli intercostali non è sana, l'aria nei polmoni non viene ricambiata a sufficienza, le nostre cellule non ottengono abbastanza ossigeno e i polmoni stessi e i bronchi non si ripuliscono, i batteri iniziano a proliferarsi e la mancanza di libertà si trasforma in influenza.

Vedi il mio foglio informativo sulla respirazione e vieni alla meditazione guidata che faccio ogni venerdì alle 17:30 nel mio studio.

AGENTI NOCIVI

Ci sono varie opinioni in merito e molte cose non si sanno ancora, ma è certo che nel nostro ambiente moderno ci sono vari agenti nocivi che vanno evitati perché intossicano o indeboliscono il nostro organismo e sistema immunitario, come ad esempio l'esposizione a radiazioni di vario tipo (microonde, computer, telefoni, wi-fi), e le tossine contenute nei cibi, soprattutto se animali, nei cosmetici (alluminio) e nell'aria che respiriamo in città. Io sono dell'opinione che questi fattori hanno un'importanza ben maggiore di quella che gli dà la maggior parte della popolazione. Ci sono abbondanti ricerche in merito, ma è una verità troppo scomoda per venire propagata. In ogni caso, se si vuole stare davvero bene, è importante essere consapevoli di cosa si sta facendo al proprio corpo.