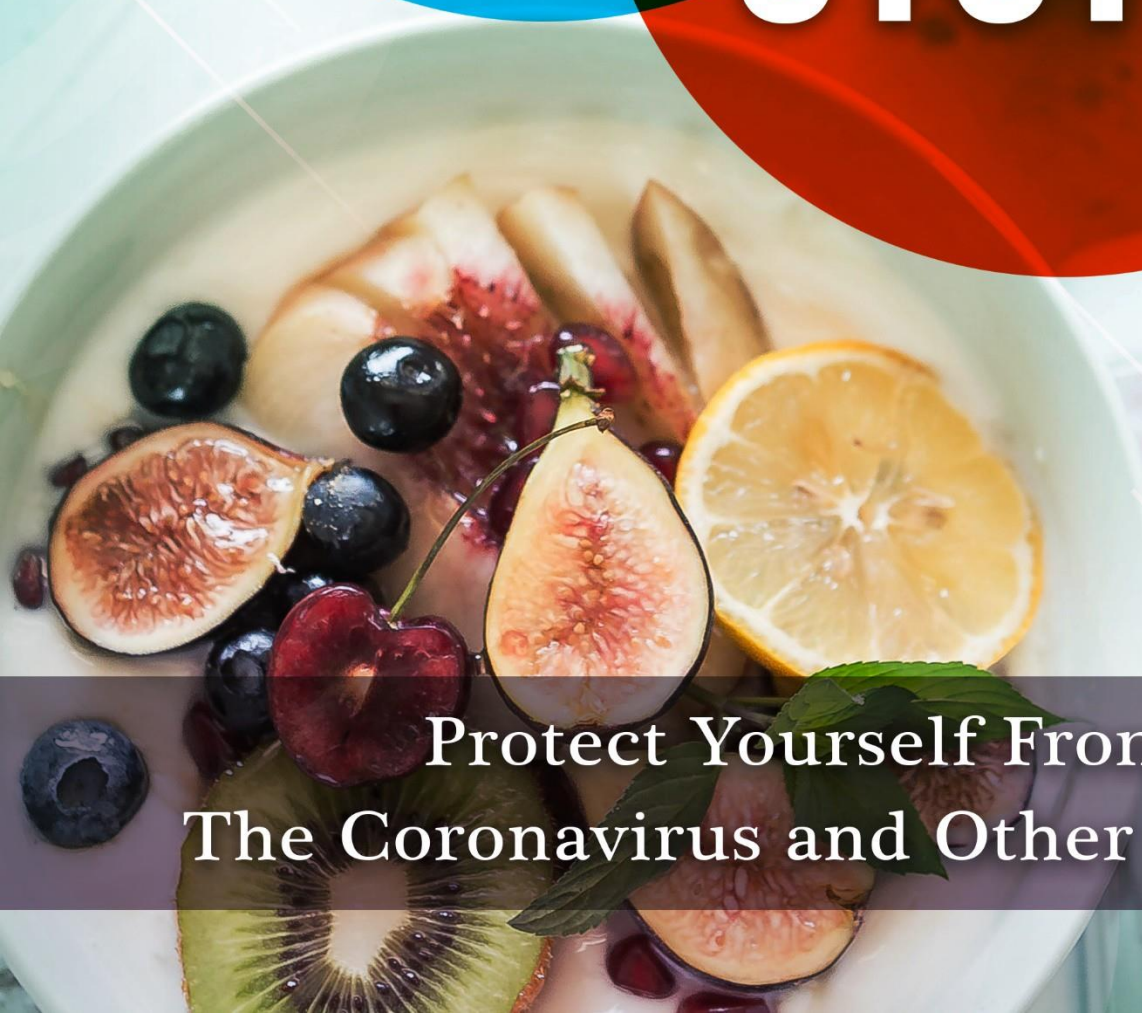


A bowl of fruit including blueberries, figs, kiwi, and orange slices.

BOOST YOUR IMMUNE SYSTEM

Protect Yourself From
The Coronavirus and Other Diseases



INTRODUCTION

Il sistema immunitario è fondamentale per prevenire e combattere le malattie. Questo è particolarmente importante con l'attuale pandemia di coronavirus. Il nostro stile di vita determina di solito la salute del nostro sistema immunitario e se volete migliorare questa componente vitale del vostro corpo, dovete essere pronti ad apportare alcuni cambiamenti difficili.

Per potenziare il sistema immunitario è necessario capire cosa fa e come funziona. A questo proposito abbiamo un capitolo che spiega tutto in modo semplice e comprensibile. Quando saprete quanto il vostro sistema immunitario vi protegge, sarà più facile per voi apportare i cambiamenti necessari.

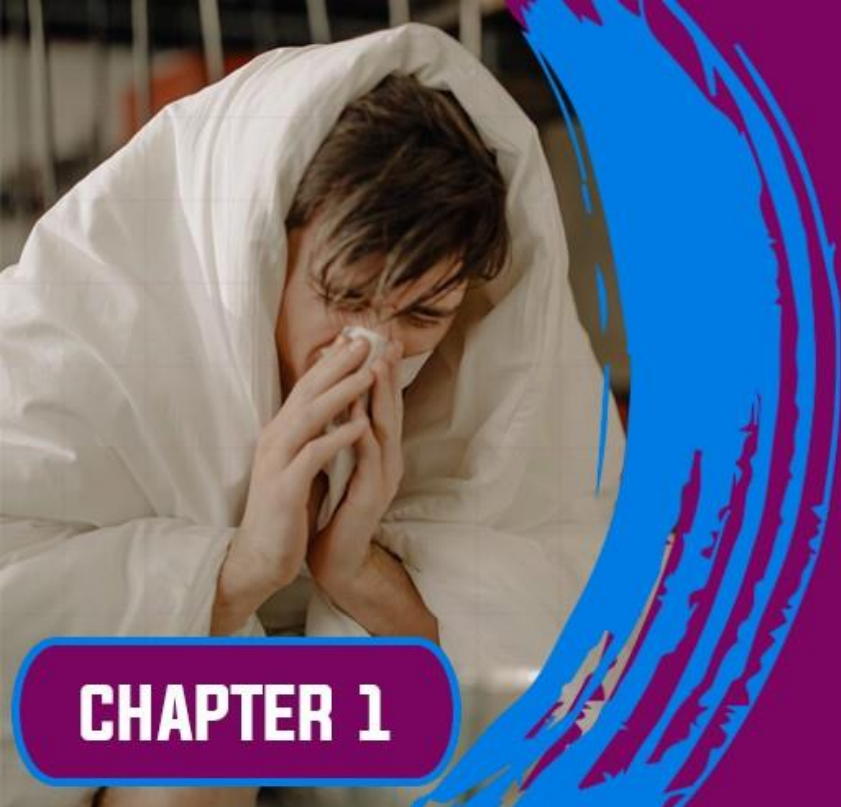
Alcune cose nella vita causano danni al sistema immunitario e se si indulge in queste cose è necessario smettere. Il fumo e il consumo di alcolici sono in cima alla lista, il che probabilmente non vi sorprenderà. Ma ci sono anche altre cose che bisogna evitare e che trattiamo in dettaglio.

Una dieta corretta fornisce i nutrienti e le vitamine di cui il sistema immunitario ha bisogno per mantenersi in ottime condizioni e lavorare sodo per voi. Modificare la propria dieta è un passo importante da compiere, ma se si mangiano cose sbagliate è necessario farlo per il bene del sistema immunitario.

Esistono integratori in grado di fornire vitamine e minerali essenziali che forse la dieta non è in grado di fornire. In questa guida vi forniamo tutte le informazioni necessarie sugli integratori.

Lo stress può avere un impatto negativo sul sistema immunitario e abbiamo un intero capitolo dedicato a come ridurre lo stress nella vostra vita. Anche l'esercizio fisico regolare e la giusta quantità di sonno sono molto importanti, e anche questo capitolo è dedicato a voi.

Mantenere il corpo libero dalle tossine è un'altra cosa che aiuterà il vostro sistema immunitario e in questa guida vi proponiamo alcune ottime tecniche di disintossicazione. Infine, vi spieghiamo perché gli oli essenziali sono benefici per il vostro sistema immunitario e quali sono i migliori da utilizzare.



WHY YOU NEED TO BOOST YOUR IMMUNE SYSTEM

CHAPTER 1

Vi capita sempre di essere colpiti da raffreddori e influenze, mentre gli altri intorno a voi non ne sono affetti? Se questo è il vostro caso, allora dovete assolutamente prendere provvedimenti per rafforzare il vostro sistema immunitario.

La maggior parte delle persone sembra prestare maggiore attenzione al proprio sistema immunitario durante i mesi invernali, quando i raffreddori e l'influenza raggiungono i massimi livelli. Ma dovete capire che il vostro sistema immunitario lavora duramente per voi ogni giorno dell'anno e fa molto di più che proteggervi da raffreddori e influenze.

Il vostro sistema immunitario è molto prezioso

Ognuno di noi ha una cosa meravigliosa chiamata sistema immunitario, progettato per mantenerci sani e in salute. Ci protegge 24 ore su 24, 7 giorni su 7, senza che ce ne rendiamo conto. Ci sono diverse cose che potete fare per rafforzare il vostro sistema immunitario, come scoprirete nei capitoli successivi di questa guida.

Ma ci sono anche diversi fattori che possono danneggiare il sistema immunitario e la sua capacità di proteggersi da batteri, agenti patogeni e virus. Al momento della stesura di questa guida, il mondo è attanagliato dalla pandemia di coronavirus, quindi avere un sistema immunitario forte è fondamentale.

Avete un sistema immunitario debole?

Molte persone hanno un sistema immunitario debole e non lo sanno nemmeno. Se avete un sistema immunitario indebolito, dovete intervenire rapidamente. Ci sono alcuni segnali da tenere d'occhio per capire se il vostro sistema immunitario è debole:

Malattie che indeboliscono il sistema immunitario

Esistono alcune malattie che indeboliscono il sistema immunitario. Alcune di queste sono molto conosciute, come l'AIDS e l'HIV. Si tratta di malattie autoimmuni che possono danneggiare in modo significativo il sistema immunitario, a meno che non si segua un trattamento adeguato.

Anche alcuni tipi di cancro indeboliscono il sistema immunitario. Ci sono anche persone che nascono con disturbi che colpiscono il loro sistema immunitario e che lo rendono più carente di quello di altre persone. Al momento della stesura di questo articolo non esiste una cura per questo tipo di disturbo, quindi chi ne è affetto deve gestirlo per tutta la vita.

Ottenere sempre le stesse infezioni

Se le infezioni si ripetono regolarmente, è sicuramente un segno di indebolimento del sistema immunitario. Per le persone con un sistema immunitario normale o forte, queste infezioni si verificano solo un numero limitato di volte nella vita.

Per essere più precisi, soffrite regolarmente di mal di gola o polmonite? Se è così, probabilmente significa che il vostro sistema immunitario è più debole di quanto dovrebbe essere. Un altro segno sono i frequenti problemi all'apparato digerente.

È anche possibile che disturbi più comuni, come la diarrea, la mancanza di appetito e i dolori allo stomaco su base regolare, indichino un indebolimento del sistema immunitario. Gran parte del sistema immunitario copre l'apparato digerente, quindi se tutto non va bene, il sistema immunitario potrebbe essere debole.

Bassi livelli di energia

In alcune persone, i bassi livelli di energia sono un indicatore di debolezza del sistema immunitario. Il motivo è che il vostro corpo spende molte più energie di quelle che dovrebbe spendere per garantire che il sistema immunitario lavori il più possibile per voi. Se dormite bene, un sistema immunitario debole potrebbe essere la causa del calo di energia.

Se siete malati in questo momento, potete comunque potenziare il vostro sistema immunitario?

Sì, è possibile e necessario. Il vostro sistema immunitario continua a lavorare duramente per voi mentre siete malati, non solo per affrontare la malattia che avete, ma anche per garantire che non sorgano nuove malattie. Ha quindi bisogno di tutto l'aiuto possibile.

Se si seguono tutte le pratiche consigliate in questa guida (che raccomandiamo vivamente) e ci si ammala, ciò non significa che le pratiche siano difettose. Significa solo che qualcosa è sfuggito alla rete e che, se vi ammalate, dovete continuare a fare il vostro lavoro.

Le analisi del sangue vi aiuteranno a capire il vostro punto di partenza.

Se siete preoccupati che il vostro sistema immunitario sia in buona forma e non volete metterlo alla prova esponendovi a una malattia (non è una buona idea), vi consigliamo vivamente di sottoporvi a un esame del sangue specifico per il vostro sistema immunitario.

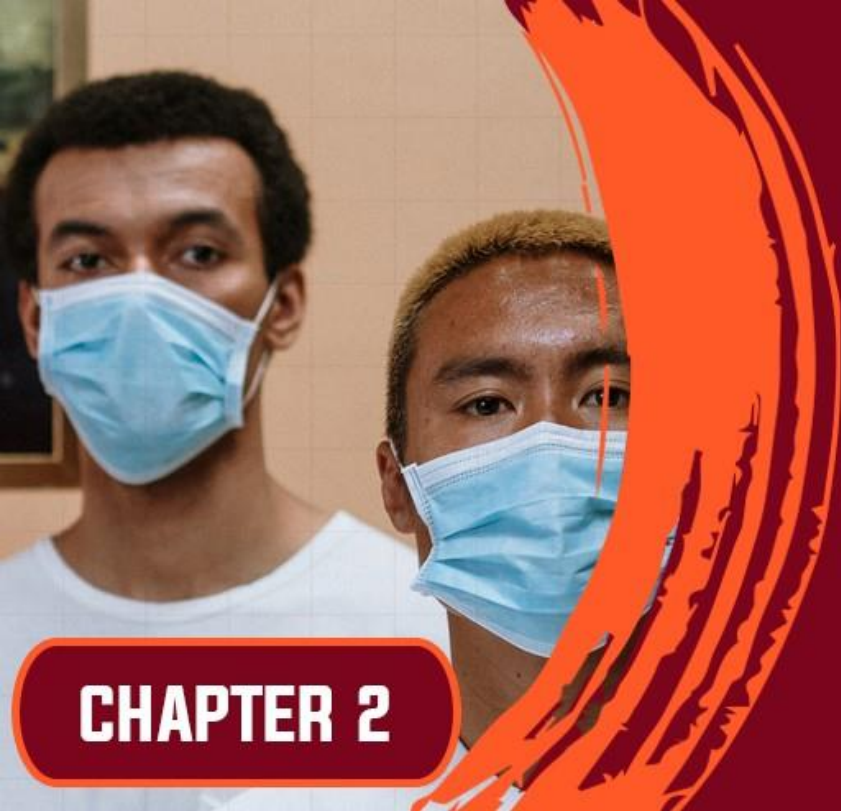
L'esame del sangue del sistema immunitario verifica la quantità di globuli bianchi presenti. Si tratta di un dato molto importante, poiché questi globuli bianchi combattono le malattie ed eliminano alcune cellule per proteggerci. Se il numero di globuli bianchi è basso, il sistema immunitario è debole.

Un'altra cosa che si può fare con un esame del sangue è verificare la presenza di anticorpi o immunoglobuline. Queste ultime sono fondamentali per il sistema immunitario perché sono proteine progettate specificamente per attaccare diverse malattie.

Se si è una donna incinta, è possibile sottoporsi a un esame del sangue per verificare se il nascituro è affetto da una malattia autoimmune. In caso affermativo, è possibile somministrare un trattamento, altrimenti il bambino può trovarsi in serio pericolo. Le malattie autoimmuni possono essere trasmesse attraverso il sangue, per cui spesso è coinvolta la genetica.

Per potenziare il sistema immunitario nel modo migliore è necessario sapere da dove si parte. Avete un sistema immunitario normale per la vostra età (in età avanzata il sistema immunitario si deteriora) o avete un sistema immunitario debole in questo momento?

Nel prossimo capitolo parleremo di come funziona il sistema immunitario...



HOW YOUR IMMUNE SYSTEM WORKS

CHAPTER 2

Non preoccupatevi, non è necessario essere un medico per capire questo capitolo. L'abbiamo mantenuto il più semplice possibile, in modo che chiunque possa avere una buona comprensione di ciò che fa realmente il sistema immunitario e di come funziona.

Cosa fa il sistema immunitario?

Lo scopo del sistema immunitario è quello di proteggerci dalle invasioni estranee che possono danneggiarci. Questi invasori estranei sono chiamati "antigeni". Un antigene può essere un parassita, un batterio, un fungo o un virus (come il coronavirus).

Ogni volta che questi antigeni vengono scoperti nel corpo, scatenano il sistema immunitario. Una volta entrato in azione, il sistema immunitario farà tutto il possibile per distruggere questi antigeni utilizzando una serie di metodi. È davvero un sistema straordinario di cui bisogna prendersi cura per tutta la vita.

Il sistema immunitario innato

Il sistema immunitario umano si divide in due categorie:

1. Innato
2. Adattivo

Il sistema immunitario innato è il "primo soccorritore" di tutti gli antigeni che entrano nel nostro corpo. Il sistema immunitario innato è costituito dalla pelle, dalle cellule del sistema immunitario e da alcune sostanze chimiche presenti nel sangue.

La vostra pelle

La pelle è davvero la prima linea di difesa, perché fornisce una barriera sulla superficie del corpo per impedire l'ingresso di batteri e virus. Se vi state chiedendo perché si è data tanta importanza al lavaggio delle mani con la pandemia di coronavirus, è un modo per distruggere gli antigeni prima che possano entrare nel corpo.

Le cellule del sistema immunitario

Il sistema immunitario contiene cellule immunitarie vitali. Alcune di queste cellule sono più selettive delle altre quando si tratta di difendersi da determinati antigeni. Esistono 3 tipi principali di cellule del sistema immunitario:

1. Cellule T
2. B Cellule
3. Fagociti

Lo scopo delle cellule T è quello di regolare le cellule immunitarie. Possono attivare le cellule o eliminarle. Se nel corpo sono presenti cellule anomale o infettate da antigeni, le cellule T le uccidono. Sono "cellule killer".

Le cellule B del sistema immunitario attivano gli anticorpi necessari. Questi anticorpi sono proteine che hanno il solo scopo di distruggere gli antigeni presenti nel sangue. Le cellule B svolgono un ruolo fondamentale.

I fagociti sono cellule bianche più grandi che in pratica mangiano gli antigeni. I fagociti si trovano nei tessuti e nel sangue. Se notate un'infezione nel vostro corpo, è molto probabile che si tratti di fagociti al lavoro. Quando il sistema immunitario ha bisogno di inviare i fagociti in una parte del corpo, può provocare un'infezione per aumentare il flusso di sangue.

Il sistema immunitario adattivo

Il sistema immunitario adattativo ha un ruolo molto importante in quanto ricorda gli attacchi di antigeni subiti in passato. Utilizza queste informazioni per attaccare gli stessi antigeni in modo più efficace.

Da bambini avrete fatto almeno un vaccino. Il motivo per cui i vaccini funzionano è che attivano il sistema immunitario adattivo, in modo che ogni volta che uno degli antigeni contenuti nel vaccino viene incontrato di nuovo, esso saprà come affrontarlo nel modo più efficace.

Il sistema immunitario adattivo ricorda gli antigeni specifici e invia le cellule immunitarie appropriate per distruggerli. Si tratta di un processo rapido ed efficace che impedisce l'accumulo degli antigeni nell'organismo.

Il sistema linfatico

Nel corpo c'è un altro sistema fondamentale che aiuta a prevenire le malattie: il sistema linfatico. Esso comprende nodi, vasi e tessuti che aiutano l'organismo a eliminare le tossine e qualsiasi altra sostanza che possa causare danni.

Il sistema linfatico fa circolare il liquido linfatico nel corpo. Questo contiene i globuli bianchi (simili ai linfociti B e T di cui abbiamo parlato sopra).

Non è stato troppo doloroso, vero?

Ecco quindi una guida laica al complesso sistema immunitario. Riteniamo che sia molto importante capire cos'è e come funziona il sistema immunitario. Questo vi aiuterà a evitare le cose che possono danneggiare il vostro sistema immunitario e a fare le cose che vi aiuteranno a rafforzarlo.

Nel prossimo capitolo parleremo delle cose da evitare per proteggere il sistema immunitario...



AVOID THESE THINGS TO PROTECT YOUR IMMUNE SYSTEM

CHAPTER 3

Il segreto per rafforzare il sistema immunitario è condurre uno stile di vita il più possibile sano. Molte persone adottano uno stile di vita sano quando sono ammalate, ma noi consigliamo vivamente di adottare sempre uno stile di vita sano per evitare di ammalarsi.

Nessuno ha detto che sarebbe stato facile. Se al momento avete uno stile di vita piuttosto malsano, vi occorrerà molto impegno e perseveranza per passare a uno stile di vita sano.

Ora sapete quanto il sistema immunitario sia fondamentale per la vostra salute e il vostro benessere. Tenetelo bene a mente quando eliminate le cose cattive e introducete quelle buone. Uno stile di vita sano è la cosa migliore non solo per la salute fisica, ma anche per quella mentale.

Nel primo capitolo abbiamo esaminato gli elementi che possono indebolire il sistema immunitario, come le malattie autoimmuni. Queste possono essere trattate e aiutano a rafforzare il sistema immunitario. Ci sono anche altre cose che si possono certamente evitare per prevenire danni al sistema immunitario, quindi vediamo queste.

Il fumo

Sapevate che questo argomento sarebbe stato affrontato, vero? Il fumo comporta molti rischi per la salute, come le malattie cardiache, il cancro e, in generale, l'avvelenamento dell'organismo. Ma il fumo può anche danneggiare il sistema immunitario.

Il fumo può danneggiare molto i polmoni e se il sistema immunitario sta cercando di combattere una malattia respiratoria (come il coronavirus) non sarà in grado di contrastarla come un non fumatore.

Il fumo può anche ridurre la quantità di globuli bianchi, un elemento vitale del sistema immunitario. Con una riduzione dei globuli bianchi, il sistema immunitario si trova in una posizione più debole per difendersi dagli antigeni. In effetti, il fumo di sigaretta può bloccare del tutto la produzione di globuli bianchi a causa degli anticorpi che può creare.

Sappiamo che non è facile smettere di fumare, soprattutto se lo si fa da molto tempo. Ma per il bene del vostro sistema immunitario è essenziale farlo. Esistono molti aiuti per smettere di fumare.

Alcool

È un'altra delle cose che vi aspettavate di trovare in questo capitolo, vero? Le persone bevono per motivi diversi e in quantità diverse. La cosa preoccupante è che anche una quantità minima di alcol può ridurre la quantità di globuli bianchi.

Se si beve regolarmente o in grandi quantità, si rischia di danneggiare il sistema immunitario. Più si beve (o più spesso), più si riduce il numero di globuli bianchi, che sono importanti per proteggerci.

Il consumo di alcol non solo può ridurre i globuli bianchi, ma può anche cambiare radicalmente il loro funzionamento. Possono smettere di cercare di combattere gli antigeni, il che significa che sarete soggetti a tutti i tipi di malattie e infezioni.

La buona notizia è che quando si smette di bere, il sistema immunitario può riprendersi e tornare nelle condizioni in cui dovrebbe essere. La semplice riduzione dell'assunzione di alcol può fare miracoli.

Anche in questo caso, smettere di bere non è una cosa facile. Iniziate riducendo l'assunzione di alcolici e proseguite da lì. Ricordate a voi stessi quanto sia importante il vostro sistema immunitario la prossima volta che qualcuno vi inviterà ad abbuffarvi di alcol.

Se la pandemia di coronavirus è ancora in atto mentre state leggendo questa guida, potreste ritrovarvi con molto più tempo a disposizione. Questo può essere stressante e alcune persone bevono di più per far fronte a questa situazione. Non fatelo: mettete al primo posto il vostro sistema immunitario.

Stile di vita sedentario

Oggigiorno molte persone conducono uno stile di vita troppo sedentario. Si recano al lavoro seduti in auto. Quando arrivano in ufficio, siedono davanti allo schermo del computer per diverse ore. Poi tornano a casa seduti in auto e quando arrivano a casa si siedono sul divano davanti alla TV.

I problemi principali di uno stile di vita sedentario sono due:

- Può portare all'ipertensione arteriosa
- Può aumentare il colesterolo

Il sistema immunitario lavora a stretto contatto con il cuore per formare una forte barriera contro le malattie. È quindi fondamentale fare tutto il possibile per mantenere il cuore il più sano possibile.

Ci rendiamo conto che in questi tempi moderni molte persone sono costrette a svolgere un lavoro che richiede di stare sedute davanti allo schermo di un computer per diverse ore al giorno. Se vi trovate in questa situazione, fate pause regolari e fate un po' di stretching. Anche l'esercizio fisico quotidiano è molto importante e ne parleremo in un capitolo successivo.

Evitare lo stress

Anche questo è un aspetto più facile a dirsi che a farsi, ma è necessario ridurre il più possibile la quantità di stress che si prova. È un errore pensare che lo stress influisca solo sulla salute mentale. Lo stress può causare anche una serie di problemi fisici.

Lo stress è un altro fattore che può ridurre gli importantissimi globuli bianchi. Se siete molto stressati, il vostro corpo produce diversi ormoni più velocemente del solito e alcuni di questi ormoni possono compromettere la produzione di globuli bianchi.

Se soffrite di stress cronico, è molto probabile che questo aumenti i livelli di pressione sanguigna e abbia un impatto negativo sull'apparato digerente. È fondamentale prestare attenzione alla propria salute mentale e fisica per proteggere il sistema immunitario.

Esiste una serie di tecniche che aiutano ad alleviare lo stress. Parleremo di come alleviare lo stress in modo più dettagliato in un capitolo successivo. Tutto il buon lavoro svolto per rafforzare il sistema immunitario può essere completamente vanificato se si è sempre stressati.

Privazione del sonno

Se non si dorme a sufficienza ogni giorno, questo può avere un grave impatto sul sistema immunitario. Quando non si dorme a sufficienza, ci si ammala più spesso e ci vuole molto più tempo per riprendersi.

Durante il sonno il corpo produce citochine. Si tratta di piccole proteine che aiutano le altre cellule del sistema immunitario a lavorare in modo più efficace. Sempre durante il sonno, vengono prodotti ormoni che aiutano i globuli bianchi ad adattare il modo in cui combattono gli antigeni e ad affrontarli in modo più efficace.

Se in questo momento fate fatica a dormire bene, vi aiuterà la creazione di un programma coerente. Ciò significa andare a letto alla stessa ora ogni sera. Il vostro corpo si abituerà e sarà più facile addormentarsi al momento giusto. Parleremo del sonno in modo più approfondito più avanti.

Non mangiate i cibi sbagliati

Oggi giorno troppe persone mangiano cibi sbagliati. Oggi ci sono troppi alimenti trasformati e questo può causare infiammazioni nell'organismo. Il consiglio migliore è quello di evitare gli alimenti in scatola, perché è probabile che abbiano un alto contenuto di sale e di zucchero.

Se mangiate molto cibo spazzatura, per proteggere il vostro sistema immunitario dovete passare a una dieta basata su alimenti integrali. I cibi zuccherati vanno assolutamente evitati, perché possono danneggiare il metabolismo e causare malattie croniche che indeboliscono gravemente il sistema immunitario.

- Nel prossimo capitolo parleremo degli alimenti che rafforzano le difese immunitarie...



IMMUNE SYSTEM BOOSTING FOODS

CHAPTER 4

Il cibo che mangiamo è importantissimo per il nostro corpo e per il nostro sistema immunitario. La maggior parte degli antiossidanti e delle sostanze nutritive di cui l'organismo ha bisogno deriva dal consumo degli alimenti giusti. Una buona dieta per rafforzare il sistema immunitario e mantenerlo ad alti livelli include sempre la frutta e la verdura giuste, ad esempio.

La dieta deve fornire vitamina A, vitamina C, vitamina D, vitamina E e selenio. È molto improbabile trovare questi elementi negli alimenti trasformati, a meno che non siano stati arricchiti. È molto meglio per voi e per il vostro sistema immunitario scegliere alimenti interi e freschi.

Alcuni buoni esempi sono gli agrumi, le noci e le verdure a foglia verde. Questi alimenti possiedono un alto livello di antiossidanti e di sostanze nutritive necessarie per rafforzare il sistema immunitario. In questo capitolo vi indicheremo i cibi migliori da consumare per rafforzare il vostro sistema immunitario.

Pesce

Includete regolarmente il pesce nella vostra dieta? Se non lo fate, dovete cambiare subito. Il motivo per cui bisogna aggiungere il pesce alla propria dieta è che contiene un'ottima fonte di selenio. Questo vale in particolare per il tonno, che ne contiene i livelli più elevati.

Anche altri tipi di pesce e frutti di mare contengono selenio e si può variare la varietà. Un ottimo pesce da consumare per rafforzare il sistema immunitario è il salmone. Il salmone ha un alto contenuto di grassi sani omega-3 che, come è stato dimostrato, rafforzano il sistema immunitario e riducono le malattie cardiache.

Noci del Brasile

Un'altra grande fonte di selenio è rappresentata dalle noci del Brasile. È necessaria una buona quantità di selenio nella dieta, poiché si tratta di un potente antiossidante che favorisce il rafforzamento del sistema immunitario. Il consumo di una sola noce brasiliana consente di assumere una quantità di selenio superiore a quella giornaliera raccomandata.

Semi di girasole

I semi di girasole dovrebbero essere consumati perché contengono alti livelli di vitamina E. Un grammo di semi di girasole può fornire oltre il 75% della dose giornaliera raccomandata di vitamina E. La vitamina E è necessaria perché è un altro potente antiossidante che rafforza il sistema immunitario.

Lenticchie

Molte persone consumano le lenticchie come alternativa alla carne o al pesce, ma è possibile includerle in qualsiasi dieta. Una sola tazza di lenticchie fornisce una buona quantità di selenio e di sostanze nutritive per rafforzare il sistema immunitario, oltre a fornire proteine e fibre.

Yogurt

Se si mangia il tipo di yogurt giusto, si introducono nel corpo batteri buoni (sì, ci sono sia batteri buoni che cattivi) che combattono i batteri cattivi e aiutano anche la digestione.

Carote

Le carote sono un ortaggio delizioso che contiene zinco e vitamine A, B, C ed E. È stato dimostrato più volte che lo zinco è benefico per il nostro sistema immunitario. Infatti, se il corpo è carente di zinco, il sistema immunitario si indebolisce.

Aglione

L'aglio è un altro alimento che fornisce una buona fonte di zinco. Sono state condotte molte ricerche sull'aglio e alcuni ricercatori sostengono che sia un buon modo per tenere lontano il comune raffreddore. Secondo alcuni studi, le persone affette da cancro sono riuscite a rafforzare il loro sistema immunitario consumando aglio.

Broccoli

Forse avete già sentito dire che i broccoli fanno bene, ed è vero. Contengono fitonutrienti che possono davvero aiutare a rafforzare il sistema immunitario. Una porzione di broccoli fornisce un terzo dell'apporto giornaliero di vitamina A ed è anche ricca di antiossidanti.

Spinaci

Gli spinaci contengono molta vitamina C e anche un po' di vitamina E. Conservate gli spinaci crudi per poterne trarre tutte le sostanze nutritive. Potete aggiungere facilmente gli spinaci a un panino o a un'insalata.

Patate dolci

Si tratta di un'altra verdura di grande gusto che fornisce una buona fonte di vitamina A. Una sola porzione di patata dolce fornisce oltre tre volte la dose giornaliera raccomandata di vitamina A. Contiene anche altri antiossidanti benefici.

Agrumi

Forse sapete già che la vitamina C è essenziale per il sistema immunitario. Gli agrumi sono ricchi di vitamina C. Per assumere la dose giornaliera è sufficiente consumare un'arancia o un pompelmo a colazione e aggiungere un po' di limone a fette all'acqua che bevete.

Angurie

Non tutti amano le angurie, ma contengono molti nutrienti che rafforzano il sistema immunitario. Le angurie contengono anche potassio, importante per la regolazione delle funzioni corporee. Contengono inoltre vitamina C e vitamina A.

Mirtilli

Sapevate che i mirtilli sono ricchi di antiossidanti? Ebbene, lo sono, infatti contengono più antiossidanti di qualsiasi altro frutto o ortaggio. I mirtilli sono ottimi per rafforzare il sistema immunitario e possono anche contribuire a ridurre il rischio di malattie cardiache, colesterolo e persino cancro.

Melograni

Il consumo di melograni permette di ottenere molte delle sostanze nutritive di cui si ha bisogno. Contengono un'ampia varietà di antiossidanti e aiutano a combattere le infiammazioni, il che è ottimo per il sistema immunitario.

Funghi

I funghi sono deliziosi e possono davvero aiutare a stimolare il sistema immunitario. I funghi Agarikon e Reishi sono stati oggetto di studi che hanno dimostrato il loro effetto benefico sul sistema immunitario umano.

Questi studi hanno dimostrato che i funghi Reishi possono interferire con un virus che attacca il corpo e ridurre la sua capacità di moltiplicarsi attaccandosi alle cellule. Il fungo Agarikon può essere un agente antibatterico e ha anche buone proprietà antinfiammatorie.

Curcuma

Chiudiamo questo capitolo sugli alimenti che rafforzano il sistema immunitario con la curcuma. Si tratta di una spezia molto gradevole che potete aggiungere facilmente alla vostra cucina. La curcuma può essere un veleno per le cellule cancerogene e può anche ridurre l'infiammazione.

Nel prossimo capitolo parleremo degli integratori per rafforzare il sistema immunitario...



SUPPLEMENTS TO BOLSTER YOUR IMMUNE SYSTEM

CHAPTER 5

Ora sapete che il vostro sistema immunitario è una complessa miscela di cellule, sostanze chimiche e processi che lavorano insieme per proteggervi dagli antigeni. È molto importante fare tutto il possibile per aumentare e mantenere i livelli del sistema immunitario in modo da prevenire le malattie.

Vi invitiamo a seguire i consigli degli ultimi due capitoli, evitando gli elementi che possono danneggiare il vostro sistema immunitario e mangiando gli alimenti che lo rafforzano. In questo capitolo esamineremo l'uso di integratori per fornire al vostro sistema immunitario una spinta salutare.

Sebbene vi consigliamo di prendere sul serio i consigli contenuti in questo capitolo e di scegliere gli integratori giusti, sappiate che l'assunzione di integratori non garantisce la prevenzione delle malattie e molto difficilmente potrà curare le malattie che avete attualmente.

Qui vi forniremo informazioni sugli integratori che possono rafforzare il vostro sistema immunitario, basate su solide ricerche.

Vitamina D

La vitamina D è uno dei nutrienti più essenziali per il corretto funzionamento e la salute generale del sistema immunitario. È una sostanza liposolubile che aumenta la capacità di combattere i macrofagi e i monociti che costituiscono i globuli bianchi.

La maggior parte delle persone non assume abbastanza vitamina D. Una carenza di questa vitamina può avere un impatto negativo sul sistema immunitario. Un basso livello di vitamina D può mettere a rischio di infezioni respiratorie come il coronavirus e l'influenza.

Diversi studi hanno dimostrato che l'uso di integratori di vitamina D può migliorare la risposta del sistema immunitario. Alcune ricerche recenti hanno suggerito che gli integratori di vitamina D possono fornire una protezione aggiuntiva contro le infezioni respiratorie.

Una revisione degli studi condotti su oltre 11.000 persone nel 2019 ha rivelato che l'uso di integratori di vitamina D ha ridotto significativamente il rischio di infezione respiratoria nelle persone che ne erano carenti, e ha anche ridotto il rischio di infezione in altre persone che avevano livelli adeguati di vitamina D.

Vitamina C

Molte persone assumono integratori di vitamina C perché sanno che fa bene al loro sistema immunitario. La vitamina C supporta la funzionalità delle cellule immunitarie e ne aumenta la capacità di combattere gli antigeni.

La vitamina C svolge anche un ruolo importante nella morte delle cellule. Questo è fondamentale perché le cellule morte devono essere eliminate e sostituite da nuove cellule in modo che il sistema immunitario possa rimanere sano. È anche un potente antiossidante e aiuta a prevenire i danni dovuti allo stress ossidativo.

Una vasta revisione di una serie di casi di studio che ha coinvolto oltre 11.000 partecipanti ha rilevato che, assumendo regolarmente integratori di vitamina C, gli adulti sono stati in grado di ridurre la durata del raffreddore comune dell'8% e i bambini del 14%.

Zinco

Lo zinco è un minerale fondamentale per il sano funzionamento del sistema immunitario. Molti integratori contengono zinco perché è fondamentale per lo sviluppo delle cellule immunitarie e per la risposta alle infiammazioni.

Non si vuole assolutamente avere una carenza di zinco, perché potrebbe compromettere il sistema immunitario. Ma più di 2 miliardi di persone in tutto il mondo hanno una carenza di zinco e questa è particolarmente diffusa nelle persone anziane.

Molti studi hanno dimostrato che l'assunzione di integratori di zinco può proteggere dalle infezioni respiratorie. Può anche aiutare chi è già malato. Uno studio condotto nel 2019 su oltre 60 bambini ricoverati in ospedale con un'infezione respiratoria ha rilevato che l'integrazione di zinco di ulteriori 30 mg al giorno ha ridotto la durata della degenza in media di 2 giorni.

Selenio

Essendo un potente antiossidante, il selenio svolge un ruolo fondamentale per la salute del sistema immunitario. È inoltre un minerale essenziale per la salute e il benessere generale. Gli adulti devono assumere un apporto giornaliero di selenio pari a 55 microgrammi al giorno.

Diversi studi hanno dimostrato che i virus prosperano nelle persone che hanno una carenza di selenio e di vitamina E. Assumendo integratori di selenio, c'è una buona probabilità di dare una spinta al sistema immunitario e di ridurre al minimo l'infiammazione.

Sambuco nero

Il trattamento delle infezioni con il sambuco nero è praticato da molto tempo. Diversi studi in provetta hanno rivelato che l'estratto di sambuco contiene potenti proprietà antivirali e antibatteriche per combattere gli agenti patogeni (antigeni) che possono causare infezioni respiratorie. Gli studi hanno anche dimostrato che migliora la risposta del sistema immunitario e riduce la gravità e la durata del raffreddore.

Una recente revisione di quattro studi con 180 partecipanti ha rilevato che gli integratori di sambuco riducono in modo significativo i sintomi respiratori superiori derivanti da infezioni virali. Gli integratori di sambuco sono disponibili sia in capsule che in forma liquida.

Vitamina E

Come il selenio, la vitamina E è un forte antiossidante. Potenzia il sistema immunitario e aiuta a combattere gli antigeni che formano le malattie. Gli esperti raccomandano una dose di 15 mg di vitamina E per gli adulti. Se si è carenti di vitamina E, gli integratori possono essere d'aiuto.

Funghi medicinali

L'uso dei funghi medicinali per la prevenzione e il trattamento delle malattie è stato praticato fin dall'antichità. Sono stati condotti studi su molti tipi diversi di funghi medicinali per individuare il loro potenziale di rafforzamento del sistema immunitario.

Questi studi hanno concluso che esistono più di 270 tipi di funghi medicinali che hanno il potenziale di rafforzare il sistema immunitario. Forse avrete sentito parlare di alcuni dei tipi più comunemente conosciuti, come:

- Reishi
- Cordyceps
- Coda di tacchino
- Criniera di leone
- Shitake
- Maitake

È stato condotto uno studio su 79 partecipanti adulti a cui sono stati somministrati integratori di coltura di micelio di cordyceps. Si è scoperto che ciò ha comportato un aumento significativo del 38% delle cellule natural killer, che sono un tipo di globuli bianchi che protegge le persone dalle infezioni.

Nel prossimo capitolo parleremo di come ridurre lo stress per mantenere alti i livelli del sistema immunitario...



REDUCING STRESS TO KEEP IMMUNE SYSTEM LEVELS HIGH

CHAPTER 6

Lo stress non fa affatto bene al sistema immunitario e può contribuire in modo significativo all'insorgere di malattie. Oggigiorno una persona su tre dichiara di sentirsi molto stressata nella propria vita. Se questo è vero, il rischio di ammalarsi è maggiore perché lo stress indebolisce il sistema immunitario.

Se vi sentite regolarmente stressati, dovete prestare attenzione ai consigli di questo capitolo. Lo stress riduce la capacità del sistema immunitario di proteggersi dagli antigeni nocivi. È necessario fare tutto il possibile per evitare lo stress.

Riducendo la quantità di stress nella vostra vita quotidiana, il vostro sistema immunitario diventerà più forte. Abbiamo una serie di suggerimenti per voi e vi invitiamo a seguirli per ridurre lo stress nella vostra vita. Il primo riguarda l'alimentazione.

Eliminare il caffè e le bevande zuccherate

La maggior parte delle persone in America e in altri paesi occidentalizzati beve troppo caffè. Molte persone prendono il caffè quando si sentono stressate. Ma se si introduce troppa caffeina nel sistema, si possono sopprimere le surrenali, il che di solito peggiora notevolmente il problema.

Anche l'introduzione di molti zuccheri nel corpo attraverso il consumo di bibite gassate e altre bevande cariche di zucchero non aiuta la situazione di stress. In caso di stress (e anche in altri momenti) è molto meglio bere sane tisane calde.

I tè salutari possono aiutarvi a rilassarvi e a ridurre lo stress. Questi tè ristorativi hanno un ottimo sapore e vi accompagneranno per tutta la giornata. È possibile ottenere infusi dal gusto eccellente, come quello al limone e allo zenzero, che vi aiuteranno a combattere lo stress.

Non mangiare carboidrati bianchi

Si tratta di prodotti alimentari a base di farina bianca raffinata, come pasta bianca, cereali lavorati e pane bianco. Molti di questi prodotti contengono molto zucchero, sale e altri conservanti. Non vi aiuteranno a ridurre lo stress.

Per ottenere i carboidrati è meglio mangiare frutta e verdura fresca. Scegliendo quelli giusti (vedi capitolo 4) otterrete buone dosi di antiossidanti e probiotici che vi aiuteranno a rilassarvi.

Scegliere la proteina giusta

Quando si soffre di stress, si possono verificare squilibri della glicemia e le proteine hanno un effetto stabilizzante sulla glicemia. Se si consumano le proteine giuste, si ottiene una spinta energetica e si riducono gli sbalzi d'umore, il nervosismo e l'agitazione, oltre a rendere più acuto il cervello e a migliorare il sonno.

Abbiamo già parlato dei benefici del consumo di pesce, ma è possibile aggiungere alla propria dieta anche altre buone fonti proteiche, come ad esempio:

- Piselli verdi
- Pollo biologico
- Tempeh
- Carne nutrita con erba
- Tahini
- Yogurt naturale
- Hummus
- Uova biologiche
- Quinona
- Semi
- Burri di noci
- Noci

Modificare la propria dieta è solo una delle cose positive che si possono fare per alleviare lo stress. Ora vedremo altri modi efficaci per ridurre lo stress.

Meditazione Mindfulness

Uno dei modi più potenti per alleviare rapidamente lo stress è quello di padroneggiare l'arte della meditazione mindfulness. Quando riuscite a lasciarvi alle spalle tutte le tensioni della giornata e a concentrarvi sul momento presente, vi accorgete che lo stress sparisce molto rapidamente.

Molte persone pensano che la meditazione mindfulness sia una cosa difficile da fare. Si immaginano di dover imparare complesse posizioni yoga e di dover stare seduti in trance per ore e ore. Non è affatto così.

Ecco una semplice pratica di meditazione mindfulness che potete fare subito. Non è necessaria alcuna attrezzatura speciale, come una panchina o un divano, per praticarla. Basta trovare un buon spazio e dedicare un po' di tempo alla pratica.

Tutto ciò che farete qui è concentrare la vostra attenzione sul momento presente. In questo modo potete lasciarvi alle spalle qualsiasi giudizio. Se vi accorgete che la vostra mente vaga, tornate a concentrarvi sul presente. Ci vorrà un po' di pratica, ma in breve tempo sarà facile per voi.

Utilizzate un sedile comodo e solido e prestate attenzione alle gambe. Assicuratevi che i piedi poggino sul pavimento. Mantenete la parte superiore del corpo dritta senza irrigidirla. Seguite la naturale curvatura della colonna vertebrale.

Prestate molta attenzione alla vostra respirazione. Concentratevi sulla sensazione reale della respirazione e sperimentate il movimento dell'aria attraverso la bocca o il naso, nonché l'alzarsi e l'abbassarsi del petto durante la respirazione.

Sviluppare un atteggiamento positivo

Secondo numerosi studi, le persone positive hanno meno probabilità di soffrire di malattie e di avere problemi di salute rispetto alle persone negative. Gli ottimisti tendono ad avere un sistema immunitario molto più forte di quello dei pessimisti.

Se siete pessimisti, ci vorrà tempo e uno sforzo costante per passare ad avere un atteggiamento positivo. Ma ne varrà la pena, perché ridurrete i livelli di stress e allo stesso tempo aiuterete il vostro sistema immunitario.

Il modo in cui reagite agli eventi della vostra vita è fondamentale. Se vedete tutto sotto una luce negativa, è molto probabile che questo provochi stress. Al contrario, se avete un atteggiamento positivo, gestirete le situazioni della vita in modo molto più tranquillo.

Uno dei modi migliori per passare a un atteggiamento positivo è iniziare a praticare la gratitudine. Pensate a tutte le persone e le cose che avete nella vostra vita e per le quali siete grati. Per esempio, potete essere grati di essere vivi, di avere una famiglia e degli amici, un tetto sopra la testa e del cibo da mangiare.

Scrivete ogni giorno tre cose per cui siete grati. Un altro buon modo per passare a un atteggiamento positivo è scrivere affermazioni positive e leggerle ogni giorno. Queste affermazioni possono essere del tipo "posso fare qualsiasi cosa mi metta in testa" e "ogni giorno migliore sempre di più sotto ogni aspetto". Provate, funzionano davvero.

Nel prossimo capitolo vedremo come l'esercizio fisico e il sonno giochino un ruolo fondamentale per la salute del sistema immunitario...



EXERCISE AND SLEEP

CHAPTER 7

Numerose ricerche dimostrano l'esistenza di un legame tra l'esercizio fisico e un sistema immunitario sano. Questi studi rivelano che l'esercizio fisico quotidiano può rafforzare il sistema immunitario nel corso della vita.

Uno degli altri vantaggi dell'esercizio fisico quotidiano è che riduce anche gli effetti dell'invecchiamento. Se prendete l'abitudine di fare attività fisica regolarmente, vi preparerete ad avere un sistema immunitario sano con l'avanzare dell'età. Le persone anziane tendono ad avere un sistema immunitario più debole, ma se avete sempre fatto attività fisica regolare questo non dovrebbe essere un problema per voi.

Iniziare in modo semplice con l'esercizio fisico

Abbiamo scritto questa guida durante la pandemia di coronavirus e, a seconda del luogo in cui vivete, potrebbero esserci delle restrizioni all'uscita. È necessario rispettarle perché l'appiattimento della curva del coronavirus è essenziale. Se non potete uscire, potete fare esercizio in casa o in giardino.

Una delle migliori forme di esercizio fisico è la camminata. Una passeggiata di 20 o 30 minuti al giorno può fare miracoli per il sistema immunitario. Può essere un po' difficile farlo a casa, ma si può camminare in giardino per qualche minuto al giorno, ad esempio.

Una cosa che si può sicuramente fare a casa è il pilates o lo yoga. Ci sono molti video su YouTube, ad esempio, che vi mostreranno i movimenti di base e questo è un buon punto di partenza. Una volta acquisite le nozioni di base, si può passare a esercizi più avanzati.

Lo yoga, in particolare, vi aiuterà a rafforzare il vostro sistema immunitario. Non solo, ma è anche un'ottima forma di esercizio fisico che permette di muovere il corpo. Potete incoraggiare la crescita delle cellule T adottando la posizione del Cobra per una durata di 3 respiri profondi.

Una volta acquisita una maggiore esperienza con lo yoga, si può essere più avventurosi e provare la posizione delle "gambe al muro". Questa posizione è utile perché favorisce il drenaggio linfatico e aumenta la circolazione sanguigna, aiutandovi a rilassarvi e a resettare il sistema nervoso.

Eeguire ogni giorno degli allungamenti

Il sistema immunitario funziona sempre meglio quando è in uno stato di rilassamento, quindi potete mettervi in questo stato eseguendo ogni giorno dei semplici esercizi di stretching. Si consiglia di eseguire una serie di allungamenti per circa 10 minuti appena alzati dal letto ogni mattina.

Un tratto che consigliamo vivamente è la "piega in avanti". Questo esercizio può davvero rafforzare il sistema immunitario, in quanto costringe il flusso sanguigno a raggiungere i seni paranasali e quindi a liberarli da eventuali congestioni.

Esistono diversi tipi di stretching che si possono eseguire e che sono molto semplici da eseguire. Cercate in rete delle idee per iniziare. Non è necessario eseguire lo stretching per molto tempo per apportare benefici al sistema immunitario. Fate due serie di allungamenti al giorno, al mattino e alla sera.

Dormire per rafforzare il sistema immunitario

Non ci sono molte cose migliori del dormire a sufficienza per aiutare il sistema immunitario a combattere gli antigeni. È fondamentale dormire il giusto, perché è necessario produrre i livelli corretti di citochine, cosa che si può fare solo dormendo. Queste proteine aiutano a ridurre le infezioni e le infiammazioni.

Se dormite bene ogni notte, manterrete il vostro sistema immunitario nella forma migliore per proteggervi da virus e batteri. Da adulti è necessario dormire tra le 7 e le 9 ore ogni notte, in modo che il corpo possa rigenerarsi correttamente.

Sappiamo che a volte non è sempre possibile dormire così tanto ogni notte. Se non riuscite a dormire quanto necessario, provate a fare un paio di sonnellini di 30 minuti durante il giorno per compensare questa mancanza.

Se avete difficoltà a dormire, abbiamo qualche buon consiglio da seguire. Dovete seguire questi consigli perché se il vostro corpo è privato del sonno, il vostro sistema immunitario non sarà in grado di funzionare come dovrebbe.

Stabilire una routine

È certamente possibile ingannare il proprio corpo per farlo andare a dormire a una certa ora ogni giorno. Vi capita di sentirvi stanchi ogni giorno a un'ora simile? In questo caso, dovete andare a letto poco prima di questo orario.

È necessario impostare una routine in modo da poter fare tutte le cose che si devono fare prima dell'ora designata per andare a letto. Se necessario, potete impostare una sveglia che vi ricordi che è ora di prepararvi per andare a letto.

Non è difficile stabilire un rituale per il sonno nella propria vita. Quando lo farete, saprete che a un'ora specifica ogni giorno potrete staccare la spina da tutto lo stress quotidiano e incoraggiare lentamente il vostro corpo a spegnersi e a dormire in modo riposante.

Preparazione al sonno

È necessario creare l'atmosfera giusta per dormire. Date un'occhiata alla vostra camera da letto e verificate se è abbastanza confortevole per voi. Se il vostro letto non è così comodo, prendete in considerazione l'idea di comprarne uno nuovo. Anche dei buoni cuscini sono essenziali. Addormentarsi o rimanere addormentati può essere difficile quando non si è a proprio agio.

Che tipo di rumore c'è nella vostra camera da letto? Qual è la temperatura della stanza? Alcune persone trovano utile avere un rumore costante nella loro camera da letto per aiutarli a dormire, come una macchina per il rumore bianco o anche un semplice ventilatore.

Anche l'uso di oli essenziali sui cuscini può aiutare il cervello a rilassarsi. Si consiglia di spegnere qualsiasi apparecchio elettronico, come il televisore, nella camera da letto o di spostarlo in un'altra stanza. La TV accesa non vi incoraggerà a dormire, ma vi stimolerà.

Non bevete caffè o altri prodotti contenenti caffeina almeno 3 ore prima di andare a dormire. Si consiglia anche di evitare di consumare pasti abbondanti 3 ore prima di andare a letto. Questi accorgimenti funzionano, quindi siate pazienti e perseveranti. In breve tempo vi accorgete di dormire bene ogni notte.

Nel prossimo capitolo scoprirete come disintossicare il vostro corpo per rafforzare il sistema immunitario...



DETOXIFY YOUR BODY FOR A STRONGER IMMUNE SYSTEM

CHAPTER 8

Il sistema immunitario funziona al meglio quando il corpo è pulito dalle tossine. Il motivo è che lavora molto meno intensamente quando non ci sono tossine da affrontare. Il risultato è una lotta più forte contro gli antigeni che possono causare malattie.

La disintossicazione dell'organismo consiste nell'eliminare tutto ciò di cui le cellule non hanno bisogno. Può trattarsi di una sostanza dannosa o di qualcosa che potrebbe impedire alle cellule di funzionare correttamente. In questo capitolo vi forniremo sei semplici metodi che potrete utilizzare per disintossicare il vostro corpo in modo naturale.

1. Usate l'acqua pura per disintossicarvi

Uno dei modi migliori per effettuare una disintossicazione naturale del corpo è bere acqua pura. È necessario bere molta acqua per garantire l'eliminazione di tutte le tossine. La parte fondamentale è "acqua pura". Ciò significa solo acqua normale, non acqua gassata e certamente non bevande zuccherate o caffè.

Il corpo ha bisogno di acqua per funzionare correttamente. Se gli forniamo acqua pura per un certo periodo di tempo, la assorbirà facilmente e poi eliminerà le tossine presenti attraverso i fluidi corporei come il sudore e l'urina.

2. Bere acqua calda al limone per disintossicarsi

Restando in tema di acqua, è un'ottima idea bere acqua tiepida e limone al risveglio ogni mattina. In realtà si può bere in qualsiasi momento della giornata. L'aspetto positivo dell'acqua tiepida al limone è che è molto efficace per scomporre le tossine indesiderate e aiutare il corpo a eliminarle del tutto.

L'acqua tiepida al limone è un diuretico naturale che pulisce le vie urinarie. Inoltre, disintossica il fegato e dà al sistema immunitario una spinta necessaria grazie alle sostanze nutritive contenute.

3. Mangiare il giusto tipo di alimenti

Mangiare gli alimenti giusti è stato un tema comune a tutta questa guida e c'è un'ottima ragione per farlo. Quando si consumano gli alimenti giusti si disintossica naturalmente l'organismo. Assicuratevi quindi che la vostra dieta comprenda frutta e verdura fresche in abbondanza e che anche le alghe siano presenti nella vostra dieta.

Esistono super alimenti che svolgono un ottimo lavoro nell'eliminare i metalli pesanti e le sostanze chimiche tossiche dal corpo. Questi super alimenti includono:

- Erba medica
- Alghe blu-verdi
- Cilantro

Un altro modo naturale ed efficace per disintossicarsi è il digiuno. Questo metodo tiene conto sia del modo in cui si mangia sia di ciò che si mangia. Per esempio, si potrebbe seguire un regime in cui si consumano solo liquidi per un periodo di 12 ore o più, in modo da ridurre significativamente i livelli di tossicità dell'organismo.

4. Esercizio fisico regolare

Si potrebbe pensare che sia strano considerare l'esercizio fisico regolare come un modo per disintossicare l'organismo, ma in realtà funziona. Il segreto è sudare quando si fa attività fisica. Sudare in questo modo vi aiuterà a eliminare le tossine molto più facilmente. Quando si suda dopo l'esercizio fisico, ci si può liberare di tossine nocive come l'arsenico, il cadmio e il mercurio, ad esempio.

5. Meditazione regolare

Questo è un altro modo per disintossicare il corpo a cui forse non avete mai pensato. Quando si medita si migliora la circolazione del sangue. Inoltre, aumenta il metabolismo e la meditazione è ottima anche per il sistema cardiovascolare.

6. Respirare aria pulita

C'è un altro ottimo modo per disintossicare il corpo: prendere quanta più aria fresca e pulita possibile. Se la pandemia di coronavirus è ancora in corso, potrebbe essere difficile farlo in questo momento. Ma quando sarete in grado di uscire di nuovo, scegliete una destinazione che abbia aria pulita.

È sempre possibile migliorare la qualità dell'aria in casa e sul posto di lavoro. È possibile aggiungere delle piante all'ambiente in cui si vive, in quanto queste puliscono l'aria. È molto importante mantenere la casa il più possibile libera dalla polvere.

Assicuratevi di effettuare regolarmente la manutenzione del vostro sistema HVAC e di pulire tutti i condotti dell'aria. È facile che nel sistema di riscaldamento e ventilazione si formino sostanze tossiche: eccone alcuni esempi:

- Microrganismi
- Fumo
- Stampo
- Fumi
- Peli di animali domestici
- Muffa

Se nei condotti dell'aria è presente un'elevata concentrazione di queste sostanze (cosa abbastanza probabile se non vengono puliti da molto tempo), esse possono rendere tossica la casa.

Il messaggio è quindi chiaro. Eliminate le tossine presenti nel vostro corpo e nel vostro ambiente, in modo da liberare il vostro sistema immunitario per combattere gli antigeni. Non è difficile disintossicare il corpo, quindi fatelo regolarmente.

Nel prossimo capitolo parleremo dell'uso degli oli essenziali per rafforzare il sistema immunitario...



USING ESSENTIAL OILS TO BOOST YOUR IMMUNE SYSTEM

CHAPTER 9

Sapevate che gli oli essenziali vengono utilizzati da centinaia di anni per disinfettare e curare? Ebbene, è così e il motivo è che un olio essenziale è un composto aromatico chimicamente attivo derivato dalle piante.

La maggior parte delle persone pensa che gli oli essenziali siano solo per le coccole. Esistono prodotti da aggiungere all'acqua del bagno, prodotti per la pulizia della casa a base di oli essenziali e candele, solo per citarne alcuni.

Sono state condotte numerose ricerche sugli oli essenziali e la conclusione è che essi possiedono caratteristiche immunitarie. Molte persone li usano in inverno, quando la stagione del raffreddore e dell'influenza è al suo culmine, e giurano che questo aiuta.

Lo scopo degli oli essenziali era quello di proteggere le piante da cui provengono. Non è quindi una sorpresa che possano giovare anche al nostro sistema immunitario. Molti oli essenziali rafforzano la risposta del sistema immunitario per eliminare gli antigeni e i batteri che causano le malattie. Ecco alcune delle loro proprietà immunitarie:

- Antivirale
- Antinfiammatorio
- Antibatterico
- Antisettico
- Antimicotico

L'uso degli oli essenziali comporta anche altri benefici. Si può dormire meglio utilizzando l'olio essenziale di lavanda. Per alleviare l'ansia e lo stress si può usare il gelsomino. Ecco i migliori oli essenziali da utilizzare per rafforzare il sistema immunitario:

1. Incenso

Probabilmente ne avete sentito parlare a scuola, quando avete appreso della nascita di Gesù e dei tre Re Magi portatori di doni. L'incenso è un estratto dell'albero della Boswellia, noto in tutto il mondo per le sue proprietà antinfiammatorie.

L'incenso è in grado di combattere le infiammazioni grazie a quattro acidi dell'albero che aiutano le numerose vie infiammatorie. Il più potente di questi acidi è l'AKBA (acido acetil-11-cheto- β -boswellico).

Diversi studi scientifici hanno scoperto un legame diretto tra la capacità dell'incenso di ridurre l'infiammazione e un sistema immunitario più forte. Quando lo si usa per via topica, l'incenso dà una spinta al sistema immunitario e riduce l'infiammazione. Inoltre, consente di accelerare la guarigione e il rimodellamento dei tessuti.

Il franchincenso contiene anche forti antiossidanti che sedano i radicali liberi e proteggono il sistema immunitario da una dieta scorretta, dalle tossine industriali e dagli inquinanti ambientali. È un olio essenziale straordinario.

2. Eucalipto

L'eucalipto è utilizzato da molto tempo come decongestionante e si trova in molti rimedi contro il raffreddore e l'influenza. Contiene un composto chiamato 1,8-cineolo che ha forti proprietà antiossidanti, antinfiammatorie e antibatteriche.

In uno studio pubblicato sulla rivista Clinical Microbiology and Infection, è stato scoperto che l'eucalipto fornisce diversi effetti antibatterici su una serie di batteri infettivi del tratto respiratorio. Tra questi, ceppi che causano lo streptococco.

Altri studi hanno riportato che la semplice inalazione di eucalipto combatte i batteri che causano lo Staphylococcus aureus e la tubercolosi. L'eucalipto può anche stimolare il sistema immunitario innato, aumentando la capacità di risposta fagocitaria agli agenti patogeni.

3. Origano

Probabilmente avete già sentito parlare dell'origano perché è molto usato nella cucina messicana e italiana. Ma ha anche potenti caratteristiche antibatteriche grazie agli alti livelli di due composti attivi che contiene, il timolo e il carvacolo. Questi uccidono le cellule batteriche perché rendono le membrane più permeabili.

I batteri nocivi sono compromessi quando ciò accade e perdono molecole critiche per la loro sopravvivenza. I test hanno dimostrato che l'olio di origano uccide l'E. coli, la Salmonella e diversi tipi di Staphylococcus.

In uno studio del 2017 si è scoperto che l'olio essenziale di origano ha anche ottime proprietà antiossidanti che aiutano a rafforzare il sistema immunitario. L'origano inibisce anche diversi virus, tra cui il norovirus, l'herpes resistente agli antibiotici, diversi virus respiratori e il rotavirus.

4. Timo

Il timo è ricco di timolo, come l'origano. Questo può contribuire a ridurre i sintomi della tosse associati a diverse infezioni respiratorie. Uno studio ha combinato il timo con l'edera e ha scoperto che questo ha ridotto più del 68% degli attacchi di tosse tra le persone affette da bronchite acuta.

Ma il timo non si limita ad alleviare i sintomi. L'olio essenziale di timo produce un elevato livello di attività immunitaria e antimicrobica non specifica. Gli studi hanno dimostrato che è efficace contro una serie di batteri, compresi i ceppi resistenti ai trattamenti come l'MRSA.

Sfruttate il potere degli oli essenziali per potenziare il sistema immunitario

In questo capitolo abbiamo evidenziato i quattro migliori oli essenziali per rafforzare il sistema immunitario. Essi possono contribuire a rafforzare il sistema immunitario sia direttamente che indirettamente. Per questo vi consigliamo vivamente di inserire gli oli essenziali nella vostra vita quotidiana, in modo da rafforzare il vostro sistema immunitario.

Nel capitolo finale vi mostreremo le migliori pratiche da seguire per rafforzare il sistema immunitario...



9 BEST PRACTICES TO BOOST YOUR IMMUNE SYSTEM

CHAPTER 10

Abbiamo una serie di buone pratiche che vi invitiamo a seguire per rafforzare il vostro sistema immunitario. Si tratta di metodi comprovati per sviluppare un sistema immunitario il più forte possibile, in grado di fornire la massima protezione contro le malattie.

1. Capire i benefici di un sistema immunitario forte

Per apportare i necessari cambiamenti allo stile di vita che porteranno a un sistema immunitario sano, è essenziale che comprendiate i benefici che ne deriveranno. Il vostro sistema immunitario è fondamentale per proteggervi dalle malattie ed è molto prezioso, quindi dovete fare tutto il possibile per mantenerlo forte.

2. Conoscere le funzioni del sistema immunitario e il suo funzionamento

Sapere cosa fa il vostro sistema immunitario e come lavora per proteggervi è importante perché vi motiverà ad apportare nella vostra vita i cambiamenti che sapete lo renderanno più forte. Alcuni di questi cambiamenti non saranno facili, ma ne varrà la pena.

Non è necessario essere un medico per comprenderne il funzionamento: è sufficiente conoscere il sistema immunitario innato e adattativo, nonché il ruolo del sistema linfatico e il modo in cui tutti questi sistemi lavorano insieme per proteggerci.

3. Evitate le cose che notoriamente compromettono il vostro sistema immunitario.

Ci sono alcune cose che potreste fare in questo momento che compromettono il vostro sistema immunitario e lo rendono più debole. È bene evitare attività come il fumo e il consumo eccessivo di alcolici, che col tempo danneggiano il sistema immunitario.

Evitare lo stress aiuta sicuramente a proteggere il sistema immunitario. Oggigiorno la maggior parte delle persone conduce uno stile di vita sedentario e questo può danneggiare anche il sistema immunitario. Anche mangiare cibi sbagliati e privarsi della giusta quantità di sonno sono cose da evitare.

4. Mangiare cibi che rafforzano il sistema immunitario

Il cibo che consumate è fondamentale per lo stato del vostro sistema immunitario. Gli alimenti forniscono i nutrienti e gli antiossidanti di cui il sistema immunitario ha bisogno per mantenersi forte. Passare a una dieta ricca di frutta e verdura è la cosa giusta da fare.

La dieta deve fornire la giusta quantità di vitamine C, D ed E e di selenio. Queste vitamine essenziali non sono presenti negli alimenti trasformati, quindi eliminatele dalla vostra dieta. Ci rendiamo conto che modificare la propria dieta è un passo importante da compiere, ma è necessario farlo per il bene del proprio sistema immunitario.

5. Assumere integratori per il sistema immunitario

Oggi sono disponibili numerosi integratori che aiutano a rafforzare il sistema immunitario. Cercate integratori ricchi di vitamine essenziali C, D ed E, nonché di zinco e selenio. Il sambuco nero è un prodotto da tenere in considerazione, così come i funghi medicinali come il reishi e il cordyceps.

6. Ridurre lo stress per aiutare il sistema immunitario

Ci sono molte prove che dimostrano che lo stress è dannoso per il sistema immunitario. Non è possibile eliminare completamente lo stress, ma si può fare molto per ridurlo. Una cosa semplice da fare è ridurre la quantità di caffeina, zucchero e carboidrati bianchi che si consumano.

La meditazione mindfulness è un ottimo modo per ridurre lo stress perché costringe a vivere il momento. Non è difficile da praticare ed è molto efficace. Potete anche adottare misure per sviluppare una visione più positiva della vostra vita, poiché la negatività aumenta lo stress.

7. Fare esercizio fisico e dormire bene

L'esercizio fisico regolare è un ottimo modo per mantenere un sistema immunitario sano. Se non fate attività fisica regolare, potete iniziare in modo leggero e aumentare gradualmente. Cambiate la vostra routine per dormire la giusta quantità di sonno ogni notte. Potete stabilire un nuovo orario e indurre il vostro corpo a dormire alla stessa ora ogni giorno.

8. Disintossicare il corpo

Quando il corpo è libero da tossine, il sistema immunitario è molto più efficace. Questo perché può concentrarsi sull'individuazione di agenti patogeni dannosi e non deve fare i conti con le tossine. Esistono diversi metodi per disintossicare il corpo, come bere acqua pura, mangiare sano e respirare aria pulita.

9. Utilizzare gli oli essenziali per potenziare il sistema immunitario

Gli oli essenziali non servono solo per coccolarsi. Alcuni di essi contengono caratteristiche che aiutano a rafforzare il sistema immunitario, come proprietà antivirali, antinfiammatorie, antibatteriche, antisettiche e antimicotiche. I migliori oli essenziali sono l'incenso, l'eucalipto, l'origano e il timo.



CONCLUSION

Ora sapete cosa fa il vostro sistema immunitario, come funziona e cosa potete fare per potenziarlo e mantenerlo in uno stato ottimale. Ci sono molte cose che potete fare per rafforzare il vostro sistema immunitario e vi consigliamo di creare un piano per introdurle nella vostra vita.

Oggi più che mai è essenziale prendersi cura del proprio sistema immunitario e fare tutto il possibile per rafforzarlo. Con la pandemia di coronavirus e le altre minacce alla salute, un sistema immunitario forte contribuirà a proteggervi e a evitare che vi ammaliate.

Vi invitiamo quindi a prendere sul serio questi consigli per il rafforzamento delle difese immunitarie e a iniziare a utilizzarli oggi stesso.