

TOP IMMUNE BOOSTERS

DISCOVER HOW TO INSTANTLY BOOST YOUR IMMUNE SYSTEM WITH **SAFE AND NATURAL** STRATEGIES!



Copyright © Tutti i diritti riservati in tutto il mondo.

I TUOI DIRITTI: Questo libro è limitato al tuo uso personale. Non viene fornito con altri diritti.

DISCLAIMER LEGALE: Questo libro è protetto dalla legge internazionale sul copyright e non può essere copiato, riprodotto, regalato o usato per creare opere derivate senza il permesso espresso dell'editore. L'editore mantiene tutti i diritti d'autore su questo libro.

L'autore ha fatto ogni ragionevole sforzo per essere il più accurato e completo possibile nella creazione di questo libro e per assicurare che le informazioni fornite siano prive di errori; tuttavia, l'autore/editore/rivenditore non si assume alcuna responsabilità per errori, omissioni o interpretazioni contrarie dell'argomento qui contenuto e non garantisce o rappresenta in qualsiasi momento che il contenuto all'interno sia accurato a causa della natura in rapido cambiamento di internet.

Qualsiasi offesa percepita a persone, popoli o organizzazioni specifiche non è intenzionale.

Lo scopo di questo libro è di educare, e non ci sono garanzie di reddito, vendite o risultati impliciti. L'editore/autore/rivenditore non può, quindi, essere ritenuto responsabile di eventuali risultati scadenti che si possono ottenere quando si implementano le tecniche o quando si seguono le linee guida stabilite per voi in questo libro.

Tutti i nomi di prodotti, siti web e società menzionati in questo rapporto sono marchi o proprietà di copyright dei rispettivi proprietari. L'autore/editore/rivenditore non sono associati o affiliati ad essi in alcun modo. Né i prodotti, i siti web e i nomi delle aziende citati sponsorizzano, sostengono o approvano questo prodotto.

RIVELAZIONE DI COMPENSAZIONE: A meno che non sia stato espressamente dichiarato il contrario, si deve presumere che i link contenuti in questo libro possano essere link di affiliazione, e che l'autore/editore/rivenditore guadagnerà una commissione se si clicca su di essi e si acquista il prodotto/servizio menzionato in questo libro. Tuttavia, l'autore/editore/rivenditore declina qualsiasi responsabilità che possa derivare dal tuo coinvolgimento con tali siti web/prodotti. Dovresti eseguire la dovuta diligenza prima di acquistare i prodotti o servizi menzionati.

Questo costituisce l'intero accordo di licenza. Qualsiasi controversia o termine non discusso in questo accordo è a sola discrezione dell'editore.

Tabella dei contenuti di

.....	Indice	3
.....	Introduzione	5
.....	Dormire molto	8
Rimanere	attivi	12
Mangiare	cibi vegetali integrali	15
Mangiare	grassi sani	20
Mangiare	cibi ricchi di probiotici	22
Limitare il	consumo di zucchero	24
Rimanere	idratati	26
Ridurre lo	stress	29
Smettere di	fumare	32

..... Conclusione34

..... Risorse37

Introduzione

Il tuo sistema immunitario è una macchina straordinaria. È responsabile di mantenere il tuo corpo al sicuro da invasori esterni come virus, batteri, funghi e tossine.

Ci sono due parti principali del tuo sistema immunitario: la parte con cui sei nato (sistema innato o non specifico) e la parte che si sviluppa dall'esposizione all'ambiente (sistema adattativo acquisito, o specifico).

Il tuo sistema immunitario è composto da vari organi, cellule e proteine - cellule della pelle, sangue, midollo osseo, tessuti e organi come il timo e le ghiandole linfatiche.

Un sistema immunitario forte è la migliore difesa contro le malattie e le infezioni. Senza di esso, non avresti modo di combattere le sostanze nocive o i cambiamenti all'interno del corpo.

Il tuo sistema immunitario ha tre compiti principali:

- Per combattere gli agenti patogeni (i "germi" che causano malattie) come virus, batteri, funghi o parassiti e farli uscire dal tuo corpo
- Riconoscere e neutralizzare le sostanze nocive dell'ambiente
- Per combattere i cambiamenti che causano malattie nel corpo, come le cellule tumorali

Il tuo sistema immunitario è attivato dagli antigeni - cose che il corpo non riconosce come appartenenti a quel luogo. Queste sono proteine sulla superficie di batteri, virus e funghi.

Quando le cellule del sistema immunitario entrano in contatto con questi antigeni, tutta una serie di processi viene stimolata nel vostro sistema immunitario.

La buona notizia è che una volta che il tuo sistema immunitario entra in contatto con un germe, riconoscerà quel germe se lo vedrà di nuovo. Questo è il motivo per cui i vaccini funzionano per proteggerti da certe malattie.

In questo rapporto speciale, daremo un'occhiata ai migliori booster immunitari completamente naturali e sicuri che tutti possono sfruttare per rafforzare la tua risposta immunitaria, aumentare la tua resistenza alle malattie e alle infezioni, e aiutarti a recuperare più rapidamente se ti ammali.

Cominciamo!

Dormire in abbondanza

Non dormire abbastanza può abbassare la tua risposta immunitaria e lasciarti più propenso a soccombere alle infezioni.

In uno studio su 164 adulti, quelli che dormivano meno di sei ore a notte hanno dimostrato di avere più probabilità di prendere un raffreddore rispetto a quelli che dormivano più a lungo.

Quando sei privato del sonno, il tuo corpo produce ormoni dello stress come il cortisolo per tenerti sveglio e vigile - e questo può sopprimere il tuo sistema immunitario.

E si può anche impiegare più tempo per recuperare se si è privati del sonno. Questo perché il tuo corpo non può produrre abbastanza anticorpi per combattere le malattie se non sei riposato.

Il tuo corpo rilascia anche proteine speciali (citochine) che aiutano il tuo sistema immunitario - ma lo fanno solo mentre stai dormendo. Il tuo corpo fa un sacco di guarigione e rigenerazione mentre dormi.

Gli adulti tipici dovrebbero cercare di dormire sette o più ore al giorno per funzionare correttamente.

Gli adolescenti hanno bisogno di otto-dieci ore per notte e i bambini più piccoli e i neonati hanno bisogno di dormire fino a 14 ore per essere al meglio.

Secondo uno studio del 2019, le persone che hanno dormito otto ore hanno livelli più alti di cellule T rispetto a quelle che hanno dormito meno. E uno studio del 2015 ha scoperto che coloro che dormono sette ore hanno quattro volte meno probabilità di prendersi un raffreddore rispetto a coloro che sono stati privati del sonno.

La maggior parte delle persone moderne non dorme abbastanza, il che è un peccato perché è una soluzione facile a un problema

comune.

Alcuni consigli per dormire bene includono la limitazione del tempo trascorso sullo schermo a partire da due o tre ore prima di andare a letto. È stato dimostrato che la luce blu della TV, dello schermo del computer o del cellulare disturba il ciclo naturale del sonno del tuo corpo (ritmo circadiano), quindi spegnili tutti.

Un'altra cosa da limitare è l'uso della caffeina. Se hai difficoltà a prendere sonno, prova a saltare la caffeina dopo mezzogiorno. Anche se pensi che il tuo corpo sia abituato ad essa, un po' di caffeina può andare molto lontano.

Puoi anche provare a dormire in una stanza completamente buia che sia più fresca del resto della tua casa, poiché il tuo corpo si raffredda quando è pronto a dormire.

Evita anche i libri o le conversazioni molto stimolanti prima di andare a letto. Fanno salire i tuoi livelli di adrenalina e avrai più difficoltà a calmarti.

Vai a letto alla stessa ora tutte le sere, anche nei tuoi giorni di riposo, e abbi un programma di sonno che segui prima di andare a letto.

Se hai ancora problemi con il sonno, parlane con il tuo medico.

Dormire bene è essenziale per un sistema immunitario sano, così come per molti altri sistemi del tuo corpo. Non puoi dare il meglio di te se sei privato del sonno.

Resta attivo

È stato dimostrato che l'esercizio intenso prolungato abbassa la risposta immunitaria - tuttavia, l'esercizio moderato aumenta effettivamente tale risposta. Gli studi dimostrano che anche una sola sessione di esercizio moderato può aumentare l'efficacia del vaccino in coloro che hanno un sistema immunitario compromesso.

"Allenarsi è un modo potente per rafforzare il sistema immunitario", dice Mark Moyad, MD, MPH, direttore Jenkins/Pokempner di medicina preventiva e alternativa all'Università del Michigan Medical Center.

L'esercizio fisico fa circolare più rapidamente gli anticorpi e i globuli bianchi, il che li aiuta a individuare più rapidamente i germi.

"Essere attivi in questo modo abbassa anche gli ormoni dello stress, il che riduce le possibilità di ammalarsi", aggiunge Moyad.

Secondo un recente studio su oltre 1.000 persone, coloro che facevano esercizio almeno cinque giorni alla settimana avevano quasi la metà del rischio di ammalarsi di raffreddore rispetto alle persone più sedentarie.

L'esercizio moderato regolare può anche ridurre l'infiammazione, e questo è noto per migliorare il tuo sistema immunitario.

L'esercizio può anche aiutare le cellule immunitarie a rigenerarsi regolarmente.

Esempi di esercizio moderato includono da 30 a 60 minuti di camminata veloce, jogging, nuoto, bicicletta costante e trekking leggero da tre a cinque volte a settimana.

Notate che la maggior parte di questi sono associati all'aria aperta. C'è una buona ragione per fare esercizio all'aperto.

La luce del sole può stimolare le cellule T, parti speciali del sistema immunitario che aiutano a combattere le infezioni. E stare all'aperto ti mette in contatto con i phytoncides e altri prodotti

vegetali che possono

stimola la tua funzione immunitaria. Aumenta anche i livelli di vitamina D nel tuo corpo, che aiutano ulteriormente il tuo sistema immunitario.

Dovresti anche fare esercizi di allenamento della forza due volte alla settimana per stare più in salute. Il CDC (Center for Disease Control and Prevention) raccomanda due ore e mezza di esercizio a moderata intensità ogni settimana e un'ora e quindici minuti di esercizio aerobico ad alta intensità.

Quindi, si dovrebbe esercitare regolarmente e ottenere abbastanza luce solare per rafforzare il sistema immunitario e aumentare la salute generale.

Mangiare cibi integrali vegetali

La dieta elaborata di oggi è una delle principali cause di infiammazione nel corpo. I nostri antenati mangiavano più frutta e verdura cruda e i medici hanno dimostrato che questa è una dieta più sana per il tuo sistema immunitario (così come per altri sistemi del tuo corpo).

Gli alimenti vegetali integrali sono ricchi di antiossidanti e nutrienti che rafforzano il sistema immunitario.

La dietista registrata Julia Zumpano, RD, LD, ha detto questo sul mangiare frutta e verdura: "Cercate di mangiare un'ampia varietà di cibi e puntate a mangiare frutta e verdura di tutti i colori dell'arcobaleno".

Mangiare una dieta colorata non è solo artisticamente piacevole, ma frutta e verdura fresche sono di gran lunga migliori per voi

rispetto ai cibi lavorati e agli integratori.

Le proteine sono necessarie anche per la salute del sistema immunitario. Gli aminoacidi aiutano a costruire e mantenere le cellule immunitarie e una dieta povera di proteine può ridurre la capacità del tuo corpo di combattere le infezioni.

In uno studio del 2013, i topi con una dieta di solo il 2% di proteine sono stati più gravemente colpiti dall'influenza rispetto ai topi che hanno mangiato una dieta normale (18% di proteine).

Ci sono tre vitamine principali necessarie al tuo sistema immunitario: Vitamina C, vitamina B6 e vitamina E.

La vitamina C è una delle vitamine essenziali necessarie al tuo sistema immunitario. È importante che tu riceva molta vitamina C naturale dalla tua dieta perché il tuo corpo non immagazzina questa vitamina.

Tutto ciò che non si usa viene espulso dal corpo dai reni.

La buona notizia è che si può facilmente ottenere abbastanza

vitamina C dal cibo senza spendere soldi in integratori. Frutta e

Le verdure ricche di vitamina C includono agrumi (e il loro succo), fragole, peperoni, broccoli, cavoli e spinaci.

Un'altra vitamina che rafforza il sistema immunitario è la B6 o piridossina. È una vitamina idrosolubile che non è prodotta nel tuo corpo, quindi devi mangiare i cibi giusti per averne abbastanza per il tuo sistema immunitario.

Le fonti naturali di B6 includono pollo o tacchino e pesce d'acqua fredda come salmone o tonno. Puoi anche ottenere la vitamina B6 dalle verdure verdi e dai ceci (l'ingrediente principale dell'hummus). Quindi anche se sei vegano puoi ottenere molta B6 per rafforzare il tuo sistema immunitario.

La vitamina E è una vitamina liposolubile che è un potente antiossidante. Si trova nelle noci, nei semi e negli spinaci. Devi stare più attento con la vitamina E perché, dato che è immagazzinata nel tuo grasso, può effettivamente accumularsi nel tuo corpo a livelli pericolosi.

Non prendere mai integratori di vitamina E a meno che il tuo medico non ti dica espressamente di farlo.

Se sei anziano o ti senti particolarmente stanco, potresti anche chiedere al tuo medico di controllare i tuoi livelli di vitamina D. La maggior parte delle persone ottiene abbastanza vitamina D semplicemente uscendo all'aperto, dove la luce del sole stimola il tuo corpo a produrre la vitamina.

Tuttavia, se il tuo medico dice che hai bisogno di più, è stato dimostrato che l'assunzione di 400 UI al giorno aumenta le cellule che combattono la malattia, come le cellule T.

Gli alimenti che contengono vitamina D includono pesce grasso come tonno, sgombro e salmone, fegato di manzo, formaggio e tuorli d'uovo.

Altri nutrienti di cui il sistema immunitario ha bisogno sono zinco, folato, ferro e selenio, secondo l'Academy of Nutrition and Dietetics.

Ottenere questi dal cibo è meglio che usare gli integratori, ma hai

bisogno di ognuno di loro per sostenere il tuo sistema immunitario.

Mangiare più cibi vegetali interi può davvero migliorare il tuo sistema immunitario.

Mangiare sani Grassi

"L'80% del tuo sistema immunitario si trova nell'intestino", dice Yufang Lin, MD, del Center for Integrative Medicine alla Cleveland Clinic, "quindi quando è sano, tendiamo a essere in grado di combattere le infezioni più velocemente e meglio. Quando non lo è, il nostro sistema immunitario è più debole e più suscettibile di combattere le infezioni".

I grassi sani sono quelli con proprietà antinfiammatorie, come quelli che si trovano nell'olio d'oliva, nelle noci e nel pesce grasso come il salmone. Questi possono aumentare la risposta immunitaria del tuo corpo abbassando l'infiammazione.

L'infiammazione è una risposta naturale allo stress o alle lesioni, ma l'infiammazione cronica, come può essere causata da una dieta ricca di grassi e altamente elaborata, può sopprimere le risposte del tuo sistema immunitario.

L'olio d'oliva è stato scientificamente collegato a un minor rischio di diabete di tipo 2 e di malattie cardiache. È altamente antinfiammatorio e può aiutare il tuo corpo a combattere virus e batteri pericolosi. Omega-3

Gli acidi grassi, come quelli che si trovano nel pesce d'acqua fredda (come il salmone) e nei semi di chia, hanno anche dimostrato di combattere l'infiammazione e sostenere il sistema immunitario.

In generale, la dottoressa Lin raccomanda alle persone di concentrarsi su uno stile alimentare mediterraneo. Questo significa una dieta ricca di frutta, verdura, cereali integrali e grassi sani.

"Questo modello alimentare è ricco di nutrienti come la vitamina C, lo zinco e altri antiossidanti che aiutano a ridurre l'infiammazione e a combattere le infezioni", spiega.

Gli adulti tra i 65 e i 70 anni che hanno seguito una dieta mediterranea hanno mostrato piccoli aumenti nelle cellule che combattono le malattie (come le cellule T) secondo uno studio del 2018 pubblicato su *Frontiers in Physiology*.

I grassi sani possono aiutare a stimolare il tuo sistema immunitario e ad aumentare la risposta del tuo corpo alle malattie o alle infezioni.

Mangia cibi ricchi di probiotici

I cibi fermentati come yogurt, kimchi, crauti, kefir e natto sono ricchi di batteri utili chiamati probiotici. Questi sono gli stessi batteri che vivono nel tuo intestino e aiutano il tuo sistema digestivo a funzionare correttamente.

La salute dell'intestino e l'immunità sono strettamente correlate. La ricerca ha suggerito che una popolazione di batteri intestinali sani può aiutare il sistema immunitario a distinguere tra le cellule sane del corpo e gli invasori nocivi.

In uno studio, i bambini che bevevano solo 2,4 once (70 ml) di latte fermentato al giorno avevano circa il 20% in meno di malattie infettive infantili rispetto al gruppo di controllo che non beveva probiotici. Se non mangi regolarmente cibi fermentati, un integratore probiotico può essere una buona idea.

In un altro studio su persone infettate dal rinovirus, coloro che hanno preso un supplemento del batterio *Bifidobacterium animalis* hanno avuto una risposta del sistema immunitario più forte e livelli più bassi del virus nel loro muco nasale rispetto al gruppo di controllo.

Una tipica dose giornaliera di probiotici è tra 1 e 10 miliardi di CFU (unità formanti colonie) al giorno. La chiave è prendere questi integratori probiotici o alimenti in modo coerente per mantenere un intestino sano e sostenere il tuo sistema immunitario.

È meglio mangiare cibi ricchi di probiotici come lo yogurt o i crauti, ma se non puoi includerli nella tua dieta regolare, dovresti considerare gli integratori per migliorare la tua risposta immunitaria.

Limitare il consumo di zucchero

Le ultime ricerche affermano che gli zuccheri aggiunti e gli alimenti trasformati possono contribuire significativamente all'obesità, che a sua volta può ridurre la risposta del tuo sistema immunitario.

Uno studio su circa 1.000 persone ha scoperto che le persone obese che hanno fatto il vaccino annuale per l'influenza avevano il doppio delle probabilità di prendere l'influenza anche dopo, rispetto alle persone non obese che hanno fatto il vaccino.

Tagliare l'assunzione di zucchero e di alimenti trasformati può ridurre l'infiammazione. Aiuta anche a perdere peso, naturalmente, e a ridurre il rischio di sviluppare condizioni come le malattie cardiache o il diabete di tipo 2.

E poiché tutte e tre le condizioni - obesità, diabete e malattie cardiache - sono note per indebolire il sistema immunitario,

"frenare l'assunzione di zucchero è una parte importante di una dieta che rafforza il sistema immunitario", secondo *Healthline*.

Cerca di limitare l'assunzione di zucchero al 5% o meno del tuo apporto calorico totale giornaliero. Se stai seguendo una dieta di 2.000 calorie al giorno, per esempio, dovresti assumere meno di due cucchiaini (25 grammi) di zucchero in un giorno.

Ridurre lo zucchero e gli alimenti trasformati non solo può aiutare a perdere peso, ma può migliorare il sistema immunitario.

Resta idratato

La disidratazione è quando il tuo corpo non riceve abbastanza acqua. Può ridurre le prestazioni fisiche, l'umore, la concentrazione, la digestione e la funzione cardiaca e renale. Questo può anche abbassare la tua resistenza alle malattie.

Il tuo primo indizio che potresti non avere abbastanza acqua è una sensazione comune: la sete. Si può anche avere un mal di testa. Dovresti bere abbastanza liquidi da creare un'urina giallo pallido.

L'acqua è meglio perché non ha calorie aggiunte. Cercate di evitare troppe bevande zuccherate come il succo di frutta, il tè dolce o le bibite.

Mentre questi possono aiutare a idratarti, lo zucchero aggiunto può ridurre la tua risposta immunitaria e annullare gli effetti positivi del bere abbastanza liquido.

Rimanere idratati può rafforzare la tua salute immunitaria. L'acqua aiuta il tuo corpo a produrre linfa, che trasporta le cellule del sistema immunitario come i globuli bianchi. Prova a mangiare cibi idratanti come cetrioli, melone o sedano.

Inoltre, cerca di evitare di esagerare con le sostanze diuretiche o che riducono l'acqua, come la caffeina.

Come linea guida generale, si dovrebbe bere ogni volta che si ha sete e continuare a bere fino a quando il corpo non segnala più il bisogno di liquidi. Potresti aver bisogno di più liquidi se fai esercizio fisico, lavori all'aperto o vivi in un clima caldo.

Ricorda che con l'avanzare dell'età il tuo corpo è meno in grado di segnalare i suoi bisogni di liquidi, quindi le persone anziane hanno meno probabilità di bere abbastanza. Se hai più di 55 anni, dovresti assicurarti di bere abbastanza anche se non ti senti particolarmente assetato.

Anche se l'idratazione non ha un effetto diretto sul tuo sistema immunitario, è importante per la tua salute generale e quindi, importante per il tuo sistema immunitario.

Ridurre lo stress

C'è un forte legame tra il tuo sistema immunitario e la tua salute mentale. Lo stress e l'ansia rendono i germi cattivi combattenti.

Gli studi hanno dimostrato che il solo avere pensieri ansiosi può abbassare la risposta immunitaria in appena mezz'ora.

Lo stress costante rende ancora più difficile combattere virus e batteri. Lo stress fa sì che il tuo corpo produca citochine, molecole che scatenano l'infiammazione e che possono ridurre la tua risposta immunitaria.

"Quando sei sotto stress cronico o ansia", dice il Dr. Mark Moyad, "il tuo corpo produce ormoni dello stress che sopprimono il tuo sistema immunitario".

Una ricerca della Carnegie Mellon University ha scoperto che se sei stressato, hai più probabilità di prendere il comune raffreddore.

In uno studio, adulti sani sono stati esposti al virus del raffreddore, poi messi in quarantena per cinque giorni e monitorati. Quelli che riferivano di essere stressati avevano il doppio delle probabilità di ammalarsi.

"Inoltre", dice il dottor Yufang Lin, "le persone che sono stressate sono meno propense a prestare attenzione ad altre sane abitudini, come mangiare bene e dormire abbastanza, che possono influenzare l'immunità".

Ci sono anche prove che il dolore, se dura a lungo, può abbassare l'immunità del tuo corpo. Questo effetto può durare fino a sei mesi - e può continuare anche più a lungo se il dolore è profondo o non si attenua.

Parlate con un medico o un terapeuta se soffrite di ansia o di dolore che non sembra diminuire in un periodo di tempo ragionevole.

Anche se non si può evitare lo stress o il dolore, si possono usare strategie per gestirlo meglio. Uno studio del 2012 su *Annals of*

Internal Medicine ha scoperto che gli adulti che avevano una routine di esercizio quotidiano o praticavano la meditazione mindfulness avevano meno probabilità di ammalarsi di

un'infezione respiratoria - o che, se si sono ammalati, hanno perso meno giorni di lavoro.

L'esercizio fisico aumenta il rilascio di endorfine, ormoni che riducono lo stress e creano sensazioni di piacere. Questo lo rende un ottimo modo per combattere lo stress. La dottoressa Lin dice: "Dato che lo stress ha un impatto negativo sul nostro sistema immunitario, questo è un altro modo in cui l'esercizio può migliorare la risposta immunitaria".

La mindfulness è un modo di concentrare i tuoi pensieri sul qui e ora invece di preoccuparti del futuro o di stressarti per il passato.

Lo stress può influenzare negativamente il tuo sistema immunitario, ma la gestione dello stress può moderare o negare questo effetto.

L'esercizio fisico regolare aiuta, così come la meditazione mindfulness che concentra i tuoi pensieri su ciò che sta accadendo immediatamente intorno a te invece di farti continuare a

preoccuparti.

Smettere di fumare

Il fumo danneggia i polmoni, che sono due delle principali porte d'accesso al tuo corpo. Sia la nicotina che la marijuana diminuiscono la capacità dei polmoni di combattere le infezioni ed entrambi aumentano l'infiammazione. E sì, il vaping conta ancora come fumo se si parla del tuo sistema immunitario.

"Le sostanze chimiche rilasciate dal fumo di sigaretta - monossido di carbonio, nicotina, ossidi di azoto e cadmio - possono interferire con la crescita e la funzione delle cellule immunitarie come le cellule T, le citochine e le cellule B", secondo una revisione del 2016 in *Oncotarget*. Il fumo peggiora anche le infezioni, soprattutto se sono nei polmoni (come polmonite, influenza e tubercolosi).

E esagerare con l'alcol anche solo una volta può rallentare la capacità del tuo corpo di combattere i germi per ben 24 ore. Nel tempo, bere troppo

può danneggiare la capacità del tuo corpo di riparare i danni. Questo è il motivo per cui le persone che bevono sono più inclini a malattie come malattie del fegato, polmonite, tubercolosi e certi tipi di cancro. Se hai intenzione di indulgere, attieniti a un drink al giorno per le donne e due drink al giorno per gli uomini. Moderazione in tutte le cose.

Fumare e bere troppo sono dannosi in molti modi. Una delle cose che forse non avete considerato è il vostro sistema immunitario.

Ci sono una moltitudine di modi per smettere di fumare e di bere. Se avete difficoltà, consultate il vostro medico per un aiuto esperto che vi aiuti a tornare in salute.

Conclusione

Il tuo sistema immunitario è una parte straordinaria del tuo corpo. Riconosce i germi come virus, batteri e funghi e li combatte. Neutralizza anche le sostanze nocive e combatte i cambiamenti che causano malattie nel corpo.

"Pensate al sistema immunitario come a un'orchestra", dice Lauren Bedosky per Everyday Health. "Per la migliore performance, volete che ogni strumento e ogni musicista dell'orchestra si esibisca al meglio".

Non c'è bisogno che un musicista suoni improvvisamente a doppia velocità o che uno strumento suoni a tutto volume. Lo stesso vale per il tuo sistema immunitario.

Ci sono molte cose che puoi fare per rafforzare il tuo sistema immunitario e aiutare il tuo corpo a combattere le malattie. Alcune di queste le hai sentite per tutta la vita: esercitare

regolarmente, smettere di fumare e bere, ottenere

dormire abbastanza e gestire lo stress. Un metodo aggiuntivo che probabilmente state già facendo è quello di tenere sotto controllo le vostre condizioni croniche.

"Condizioni croniche come l'asma, le malattie cardiache e il diabete possono influenzare il sistema immunitario e aumentare il rischio di infezioni", dice Bedosky.

Uno studio del 2019 su Current Diabetes Review ha scoperto che le persone con diabete di tipo 2 che non tengono sotto controllo i loro livelli di glucosio nel sangue possono creare una risposta infiammatoria cronica e di basso grado che indebolisce il loro sistema immunitario.

"Se gestisci meglio le tue condizioni croniche", dice la dottoressa Lin, "libererai più riserve per aiutare il tuo corpo a combattere le infezioni". Quindi, tenete sotto controllo le vostre condizioni croniche - prendete i vostri farmaci, mantenete le vostre visite mediche, e mantenete qualsiasi abitudine sana che tenga a bada quella condizione. "Il vostro sistema immunitario vi ringrazierà",

dice Bedosky.

Risorse

Qui ci sono dei link ad alcune risorse che credo vi aiuteranno:

Vitamine per il potenziamento delle difese immunitarie:

>> <https://health.clevelandclinic.org/3-vitamins-best-boosting-immunità/>

Cose che sopprimono il tuo sistema immunitario:

>> [https://www.webmd.com/cold-and-flu/ss/slideshow-how-you-sopprimere il sistema immunitario](https://www.webmd.com/cold-and-flu/ss/slideshow-how-you-sopprimere-il-sistema-immunitario)

Come aumentare il tuo sistema immunitario:

>> <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/how-to-boost-your-immune-system>

7 modi per mantenere sano il tuo sistema immunitario:

>> <https://www.everydayhealth.com/columns/white-seeber->

[grogan-the-remedy-chicks/ten-simple-natural-ways-to-boost-immune-system/](#)