

IMMUNE FOOD SOLUTIONS

The Ultimate Immunity Boosting
Diet For Health & Longevity



© Copyright - Tutti i diritti riservati.

In nessun modo è legale riprodurre, duplicare o trasmettere qualsiasi parte di questo documento sia in mezzi elettronici che in formato stampato. La registrazione di questa pubblicazione è strettamente proibita e qualsiasi memorizzazione di questo documento non è consentita se non con il permesso scritto dell'editore. Tutti i diritti riservati.

Le informazioni qui fornite sono dichiarate veritiere e coerenti, in quanto qualsiasi responsabilità, in termini di disattenzione o altro, per qualsiasi uso o abuso di qualsiasi politica, processo o direzione contenuta all'interno è la sola e totale responsabilità del lettore destinatario. In nessuna circostanza nessuna responsabilità legale o colpa sarà tenuta contro l'editore per qualsiasi riparazione, danno o perdita monetaria dovuta alle informazioni qui contenute, sia direttamente che indirettamente. I rispettivi autori possiedono tutti i diritti d'autore non detenuti dall'editore.

Avviso legale:

Questo libro è protetto da copyright. È solo per uso personale.

Non è possibile modificare, distribuire, vendere, utilizzare, citare o parafrasare qualsiasi parte o contenuto di questo libro senza il consenso del

autore o proprietario del copyright. Un'azione legale sarà perseguita se questo viene violato.

Avviso di non responsabilità:

Si prega di notare che le informazioni contenute in questo documento sono solo a scopo educativo e di intrattenimento. Ogni tentativo è stato fatto per fornire informazioni complete accurate, aggiornate e affidabili. Nessuna garanzia di alcun tipo è espressa o implicita. I lettori riconoscono che l'autore non si impegna a fornire consigli legali, finanziari, medici o professionali.

Leggendo questo documento, il lettore accetta che in nessuna circostanza siamo responsabili di eventuali perdite, dirette o indirette, subite in seguito all'uso delle informazioni contenute in questo documento, compresi, ma non solo, - errori, omissioni o imprecisioni.

INDICE DEI CONTENUTI

.....	Introduzione	5
Capitolo 1: Il problema dell'immunità - una	panoramica	7
Come	funzionail sistema immunitario	?10
Cosa	influenza il sistema immunitario?	10
Modi per aumentare l'	immunità	12
L'immunità e la tua	età	13
Capitolo 2: Nutrizione per il tuo	sistema immunitario	15
La malnutrizione e il suo ruolo nella bassa	immunità	17
.....	Carenze di micronutrienti	19
Una panoramica di	Superfoods	20
Capitolo 3: sostanze fitochimiche	e immunità	23
Cosa	sono le sostanze fitochimiche?	25
Le	sostanze fitochimichepiù	benefiche25
Capitolo 4: Antiossidanti e	salute immunitaria	28
Cosa	sono gli antiossidanti?	29
Quali alimenti contengono	antiossidanti?	32
Capitolo 5: Polisaccaridi - Migliorare il tuo	benessere	35
Cosa sono i	polisaccaridi?	36
I	polisaccaridipiù	comuni37
Come posso aggiungere polisaccaridi nella mia	dieta?	38
Capitolo 6: Alimenti vegetali e la loro lotta contro il cancro	Proprietà	41
Il cancro e	il sistema immunitario	42
Gli alimenti vegetali e il loro ruolo nella lotta contro il	cancro	43
Quali alimenti vegetali dovrei includere nella	mia dieta?	44

Capitolo 7: Omega-3 aiuta a combattere le	malattie	47
Cos'è l'	Omega-3?	48
Neutralizzare l'	infiammazione	e49
Buone fonti alimentari di	Omega-3	50
Capitolo 8: Prebiotici e	immunità	52
Il ruolo dell'intestino	nell'immunità	53
Cosa sono i prebiotici e come possono	aiutare?	56
Come si possono aggiungere i prebiotici alla	dieta?	57
Capitolo 9: Probiotici e l'	intestino	64
Cosa	sono i	probiotici?
Come possono i probiotici migliorare l'	immunità?	68
Come posso includere più probiotici nella mia	dieta?	68
Capitolo 10: Top 10 degli alimenti che rafforzano l'immunità da aggiungere alla tua dieta		73
.....	Conclusion	e81

Introduzione

Tutti noi siamo consapevoli di quanto sia importante seguire una dieta sana quando si tratta di mantenere e sostenere la salute e il benessere generale. Tuttavia, è fin troppo facile trascurare il ruolo che il cibo può svolgere nel rafforzare il nostro sistema immunitario e aiutarci a resistere a malattie e disturbi.

Tutti sappiamo che se mangiamo molta frutta e verdura, così come cibi con un alto contenuto di vitamine e minerali, possiamo assicurarci una migliore qualità di vita, con meno rischi di ammalarsi a causa della malnutrizione o dell'obesità. Eppure, troppo spesso, non ci rendiamo conto che abbiamo bisogno di mangiare i giusti tipi di cibo per mantenere alti i nostri livelli di immunità.

Senza una dieta adeguata e sana, possiamo iniziare a stare male e soffrire di una serie di problemi medici. In questo libro, quindi, esaminiamo quali alimenti dovremmo mangiare per un'immunità ottimale, e come questi alimenti possono aiutare il nostro corpo a combattere le malattie. Vediamo anche come combinare questi alimenti per creare una dieta che aumenti

l'immunità per una vita più lunga e più sana.

Continuate a leggere per scoprire di più su ciò che dovrete aggiungere alla vostra dieta quotidiana e sui diversi benefici che quegli alimenti potrebbero apportare alla vostra salute e al vostro benessere. Con i consigli contenuti in questo libro, dovrete scoprire che è più facile di quanto immaginavi creare la migliore dieta possibile per aumentare la tua immunità e darti una resistenza ottimale alle malattie e ai malanni.

D:
LLI
I
A.
c(
.
uc



L'IMMUNITÀ PROBLEM Δ



Capitolo 1: Il problema dell'immunità - una panoramica

Il tuo sistema immunitario ha un ruolo chiave nel tuo corpo, mantenendoti al sicuro dai microrganismi che possono causare malattie. Se i germi invadono con successo il tuo corpo, puoi ammalarti. Quindi, trovare modi per intervenire in questo processo e dare una spinta alla tua immunità non potrebbe essere più importante.

Senza un sistema immunitario forte, il risultato è una malattia. Mentre alcune delle malattie, come il comune raffreddore, possono essere lievi e facilmente superabili, altre possono essere molto più serie e persino pericolose per la vita. Quindi, come è possibile migliorare la propria immunità?

Il concetto di dare una spinta al tuo sistema immunitario è allettante, ma per generazioni, trovare il modo di farlo si è rivelato sfuggente. Questo perché il tuo sistema immunitario non è una singola entità - è un intero sistema che richiede armonia ed equilibrio per funzionare efficacemente. Ancora

oggi i ricercatori non sanno come si interconnette la risposta immunitaria e

non è stato scientificamente provato alcun legame diretto tra il miglioramento della funzione immunitaria e lo stile di vita.

Tuttavia, questo non significa che l'effetto del tuo stile di vita sulla tua immunità non sia intrigante. I ricercatori hanno esplorato l'effetto di una serie di fattori sulle risposte immunitarie negli esseri umani e raccomandano che la migliore linea di difesa quando si tratta della tua immunità è scegliere una dieta sana. Questo manterrà naturalmente il tuo sistema immunitario il più forte possibile.



Come funziona il sistema immunitario?

Il tuo sistema immunitario è la difesa del tuo corpo dalle infezioni, attacca i germi e ti mantiene sano.

Il sistema immunitario contiene leucociti o globuli bianchi, che hanno un ruolo vitale nel distruggere gli organismi invasori. Ogni volta che sostanze estranee note come antigeni sono percepite dal tuo corpo, il tuo sistema immunitario lavora duramente per riconoscerle e sradicarle.

Quando il tuo sistema immunitario è forte, può identificare rapidamente queste potenziali minacce ed eliminarle rapidamente prima che abbiano la possibilità di farti star male. Tuttavia, se la tua immunità è compromessa per qualsiasi motivo, rischi di ammalarti e di soffrire di una malattia causata dagli antigeni che hanno invaso il tuo corpo.

Cosa influenza il sistema immunitario?

Ci sono diversi fattori che influenzano il sistema immunitario. Questi includono:

- Stress - se sei sottoposto a episodi prolungati di stress intenso, la tua immunità ne risente. Lo stress aumenta il

cortisolo

produzione nel cervello. Questo compromette il modo in cui funzionano le cellule T che combattono le infezioni.

- Solitudine - se sei solo, la tua immunità può essere compromessa. L'aumento dell'ansia causato dalla solitudine sopprime il sistema immunitario.
- Vivere uno stile di vita sedentario - se si sta seduti troppo a lungo e si evita l'esercizio fisico, il corpo fa fatica a combattere le infezioni.
- Esercizio eccessivo - mentre una vita sedentaria influisce sul tuo sistema immunitario, lo stesso fa l'esercizio estremo. La sindrome da sovrallenamento è debilitante e rende il corpo più vulnerabile alle malattie.
- Nicotina - l'esposizione alla nicotina, sia attraverso le sigarette normali che il vaping, può danneggiare l'immunità. Questo è dovuto all'aumento dei livelli di cortisolo che la nicotina crea insieme a una riduzione della formazione degli anticorpi delle cellule B.
- Radiazioni UV - i dannosi raggi ultravioletti possono indebolire il tuo sistema immunitario, colpendo le cellule che innescano le risposte immunitarie e abbassando le tue difese.
- Dieta - se mangi cibi malsani come grassi saturi, zucchero e sale, sei a rischio di obesità. Questo influisce sulla tua immunità riducendo la funzione e il numero di globuli bianchi necessari per combattere le infezioni.
- Alcol - il consumo eccessivo di alcol riduce la risposta immunitaria a qualsiasi patogeno invasore. L'acetaldeide, il

principale metabolita dell'alcol, compromette la ciliare dei polmoni

e quindi diventano più suscettibili all'invasione virale e batterica. L'alcol influisce anche negativamente sul processo del corpo di abbattere e attaccare virus e batteri aumentando il rischio di infezione.

- Il lutto - un evento tragico può indebolire la tua risposta immunitaria aumentando gli ormoni e le sostanze chimiche nervose che ti mettono a maggior rischio di infezioni virali. Il lutto è stato collegato a squilibri immunitari e all'aumento della risposta del cortisolo.

Modi per aumentare l'immunità

La medicina moderna ha riconosciuto che il corpo e la mente hanno un forte legame. Molte malattie sono state collegate allo stress emotivo, ed è stato dimostrato che lo stress ha un impatto negativo sulla funzione immunitaria. Pertanto, un modo per migliorare la tua immunità è cercare di limitare lo stress nella tua vita. Pratica la mindfulness e le tecniche di riduzione dello stress come lo yoga o la meditazione per aiutare ad aumentare la tua resistenza alle malattie. Fare regolarmente un esercizio moderato aiuterà anche a dare naturalmente una spinta alla tua immunità.

Il tuo sistema immunitario richiede un'alimentazione regolare e

buona per funzionare correttamente. È noto da tempo agli scienziati che coloro che sono malnutriti hanno una maggiore vulnerabilità alle infezioni.

Carenze di micronutrienti come selenio, zinco, acido folico, ferro e vitamine E, B6, C e A possono alterare la risposta immunitaria. Pertanto, assicurarsi di consumare abbastanza di questi nutrienti è imperativo per aumentare la tua immunità.

È possibile acquistare integratori che possono sostenere l'immunità, ma è meglio cercare di ottenere questo risultato mangiando una dieta più sana.

Immunità e età

La maggior parte di noi è consapevole del fatto che, invecchiando, sperimentiamo più malattie e siamo più a rischio di qualsiasi virus che ci sia in giro. Tuttavia, non sempre riconosciamo perché è così.

Quando invecchiamo, sperimentiamo una risposta immunitaria ridotta e questo, a sua volta, porta a più infezioni e malattie.

Anche se alcune persone invecchiano e rimangono sane, è stato dimostrato che gli anziani sono più a rischio di malattie infettive. Nelle persone anziane, è stata dimostrata una connessione tra immunità e nutrizione. Gli anziani spesso mangiano meno cibo, in generale, e hanno una dieta meno varia.

Questo può portare alla malnutrizione da micronutrienti che è nota per ridurre l'immunità. È quindi imperativo per gli anziani

assicurarsi una dieta sana ed equilibrata per proteggersi dalle malattie. Con una dieta ricca di vitamine, minerali e altre importanti sostanze nutritive, è possibile godere di uno stile di vita sano fino a tarda età.

III
I
A.
C
C
u



NUTRIZIONE PER IL TUO IMMUNO SYSTEM

A



Capitolo 2: Nutrizione per il tuo sistema immunitario

Abbiamo tutti sentito il detto "sei quello che mangi". Questo è particolarmente vero quando si tratta del vostro sistema immunitario. La ricerca ha dimostrato che se mangi bene, il tuo sistema immunitario ne beneficerà.

Il tuo sistema immunitario ha bisogno di una buona nutrizione per funzionare correttamente, e se sei malnutrito, carente di micronutrienti o non ricevi abbastanza cibo per mantenerti sano, non solo il tuo benessere generale ne soffrirà, ma anche la tua immunità andrà in picchiata. Le persone che mangiano una dieta di scarsa qualità non sono in grado di mantenere un sistema immunitario sano. Di conseguenza, hanno una maggiore possibilità di sviluppare problemi di salute continui e malattie a breve termine.

Non solo ti metti a rischio di tosse, raffreddore, influenza e altre condizioni relativamente minori, ma hai anche maggiori

probabilità di sviluppare problemi medici più seri come il diabete, l'ipertensione o il cancro. Pertanto, conoscere il legame tra

La nutrizione e l'immunità è imperativa, in modo da poter agire per migliorare la vostra dieta e, quindi, il vostro benessere generale.

La malnutrizione e il suo ruolo nella bassa immunità

Se il tuo corpo non riceve abbastanza nutrimento, il numero di globuli bianchi diminuisce, e questo rende difficile combattere le malattie e guarire le malattie.

Quando si soffre di malnutrizione, il corpo non può recuperare completamente perché le ferite richiedono proteine, energia, minerali e vitamine per guarire completamente. Inoltre, se sei malnutrito sei a maggior rischio di cancro e farai fatica a tollerare la chemioterapia necessaria per curarlo. Naturalmente, se sei malnutrito sarai anche a più alto rischio di infezioni e malattie.

Mentre tendiamo a pensare alla malnutrizione come qualcosa che si verifica solo nei paesi in via di sviluppo, in realtà, ci sono numeri sorprendenti di persone negli Stati Uniti e in altre nazioni sviluppate che sono malnutriti a causa di una mancanza

di nutrienti appropriati nella loro dieta. Anche se fisicamente possono mangiare cibo sufficiente,

Sfortunatamente, non scelgono i cibi giusti per dare loro la nutrizione di cui hanno bisogno. Scegliere cibi elaborati, pieni di zuccheri e grassi o ingredienti artificiali è un modo sicuro per diventare malnutriti nel tempo.



Si può credere che non si possa soffrire di malnutrizione perché si fanno tre pasti al giorno, ma se il contenuto di questi tre pasti non è equilibrato e non contiene i giusti componenti, si può anche morire di fame.

Carenze di micronutrienti

Il corpo umano richiede sia macronutrienti che micronutrienti per ottenere salute e benessere ottimali. Come si può intuire dal loro nome, i macronutrienti devono essere consumati in quantità maggiori rispetto ai micronutrienti. Il corpo umano richiede solo una piccola quantità di micronutrienti per funzionare bene.

Questi minerali e vitamine devono essere consumati solo in piccole quantità. Tuttavia, se non si assumono queste piccole quantità, si è esposti a un rischio molto maggiore di malattie e il sistema immunitario ne risentirà certamente. Pertanto, è essenziale assicurarsi di scegliere cibi che contengano molti minerali, vitamine e micronutrienti essenziali per rimanere in forma e in salute e per mantenere la tua immunità a un livello ottimale.

Ci sono circa 30 minerali e vitamine che non possono essere prodotti dal corpo in quantità sufficienti. Questi sono conosciuti come micronutrienti essenziali. Se non mangi abbastanza alimenti che contengono minerali, vitamine e altri composti chiave, sei a maggior rischio di alcune malattie importanti come il cancro, il diabete di tipo II, l'osteoporosi e le malattie cardiache.

Il modo migliore per assicurarsi di avere abbastanza micronutrienti è quello di mangiare una dieta ben bilanciata che contenga molti legumi, verdure, frutta, cereali integrali e fonti di proteine magre insieme a grassi sani come olio d'oliva e noci.

Ci sono cinque micronutrienti essenziali che hanno un ruolo chiave nel mantenimento dell'immunità. Questi sono la vitamina C, la vitamina B6, la vitamina E, lo zinco e il magnesio. Possono essere aggiunti alla vostra dieta in molti modi:

- Vitamina B6 - mangiare più pollo, banane, cereali, patate con la pelle e lombo di maiale
- Vitamina C - mangiare agrumi, pomodori, kiwi, broccoli e peperoni dolci
- Vitamina E: mangiare olio e semi di girasole, olio di cartamo, mandorle e burro di arachidi
- Magnesio - mangiare semi, noci, legumi e grano intero
- Zinco - mangiare stinco di manzo, carne scura di tacchino e ostriche

Una panoramica dei superalimenti

Negli ultimi anni, potreste aver sentito parlare di superfoods nei media. Questi alimenti sono propagandati come la cosa più nuova e migliore quando

quando si tratta di mantenersi in condizioni ottimali. Puoi mantenere il tuo corpo sano e pieno di energia mangiando superalimenti che sono noti per migliorare la tua immunità, ma quali sono questi superalimenti e cosa fanno per aiutarti a migliorare la tua salute e il tuo benessere generale?

I superalimenti sono alimenti noti per contenere una quantità particolarmente elevata di minerali, antiossidanti e vitamine. Con una così alta concentrazione di nutrienti, questo li rende ideali per migliorare la vostra immunità. I componenti che contengono lavorano tutti insieme per dare al tuo sistema immunitario un aiuto prezioso in modo che possa funzionare al massimo livello possibile.

Alcuni dei superfoods che sono noti per rafforzare il sistema immunitario includono:

- Aglio
- Ginger
- Bacche di Goji
- Semi di chia
- Matcha
- Kale
- Mirtilli

Naturalmente, questi non sono gli unici superfoods là fuori, ma sono tra quelli che hanno dimostrato nella ricerca scientifica di avere un impatto positivo sulla salute generale, il benessere e l'immunità.

Aggiungendo alcuni o tutti gli alimenti di cui sopra nella vostra dieta quotidiana, è possibile dare al vostro sistema immunitario un po' di assistenza in più per fare il suo lavoro e per combattere le minacce invasive che incontra sotto forma di batteri e virus ogni giorno. Con questo potere aggiuntivo, può mantenerci più sano più a lungo e assicurarci di non soccombere a malattie che potrebbero renderci indisposti sia a breve che a lungo termine.

III
I
A.
C
...C
u

B

FITOCHEMICA
E IMMUNITÀ



Capitolo 3: sostanze fitochimiche e immunità

È stato dimostrato che le sostanze fitochimiche hanno un impatto importante sulla funzione immunitaria e sul benessere generale. Tuttavia, molte persone non sanno che esistono. A differenza dei superfoods, degli antiossidanti e di altri alimenti che promuovono la salute ben pubblicizzati, i fitochimici hanno ricevuto poca attenzione dai media. Pertanto, sono spesso trascurati, anche da coloro che sono desiderosi di dare alla loro salute una spinta tanto necessaria.

Infatti, le sostanze fitochimiche sono state studiate per decenni, ma è solo di recente che sono state studiate negli esseri umani. Eppure, le scoperte hanno dimostrato che queste sostanze chimiche vegetali presenti in modo naturale potrebbero avere un effetto positivo importante sul tuo benessere e sull'immunità. Quindi, vale sicuramente la pena scoprire di più su di loro e su come puoi aggiungerli alla tua dieta quotidiana. Questo promuoverà la funzione del tuo sistema immunitario e lo aiuterà a mantenerti protetto dai danni.

Cosa sono le sostanze fitochimiche?

Le sostanze fitochimiche sono sostanze chimiche vegetali che si trovano in natura e che, se consumate, hanno dimostrato di interagire con il sistema immunitario a tutti i livelli e di sostenerlo efficacemente. È stato persino dimostrato che le sostanze fitochimiche inibiscono il cancro in ogni fase del suo sviluppo, impedendo la formazione di nuove cellule tumorali, inibendo la loro crescita ed eliminando le tossine che possono causare il cancro.

Possono persino influenzare l'attività dei geni coinvolti nello sviluppo del cancro e sopprimere gli ormoni che hanno dimostrato di stimolare la crescita di certi tipi di cancro. Con questo in mente, è importante essere consapevoli delle sostanze fitochimiche più benefiche che potreste aggiungere al vostro apporto quotidiano.

Le sostanze fitochimiche più benefiche

Ci sono diversi tipi di sostanze fitochimiche che hanno dimostrato di essere altamente benefiche per la vostra immunità. È stato dimostrato che queste sostanze chimiche bioattive rallentano e arrestano la progressione del cancro inibendo la divisione cellulare, alterando l'espressione genica, riducendo l'infiammazione e i danni dei radicali liberi e

inibendo l'apporto di sangue ai tumori.

La quercetina è un flavonoide studiato frequentemente. Si trova nel tè verde. Blocca la produzione di recettori ormonali, fattori di crescita e altri componenti noti per promuovere la crescita del cancro. Alcuni altri alimenti che contengono sostanze fitochimiche che possono essere benefiche per il tuo sistema immunitario includono avocado, mirtilli e melograni.

I mirtilli rossi contengono una serie di sostanze fitochimiche tra cui polifenoli, glicosidi flavanolic, proantocianidine, acidi fenolici e antociani. Questi composti possono ridurre il carico sul tuo sistema immunitario, aiutandoti a tenerti al sicuro dalle malattie.



Nel frattempo, l'avocado è una ricca fonte di carotenoidi e i melograni sono pieni di acido ellagico e ellagani idrolizzabili, entrambi polifenoli.

Anche il tè nero e l'aglio hanno dimostrato di essere sostanze fitochimiche benefiche. L'aglio contiene metaboliti di organoselenio, mentre il tè nero contiene polifenoli come l'epigallocatechina-3-gallato.

Mangiare cibi che sono una gamma di colori è uno dei modi migliori per beneficiare delle sostanze fitochimiche nella vostra dieta. Cibi rossi come i pomodori contengono licopene, cibi verdi come i broccoli contengono glucosinolati, e cipolla e aglio contengono solfuri di allile. Tutti questi composti sono noti per aumentare l'immunità in modo esponenziale, quindi dovrete cercare ogni giorno di assicurarvi di includere cibi di diversi colori nei tuoi pasti per darti le migliori possibilità di raggiungere un'immunità ottimale.

W
I
D.
c
c
u

4

ANTIOSSIDANTI E
SALUTE



Capitolo 4: Antiossidanti e salute immunitaria

È stato recentemente dimostrato che gli antiossidanti hanno un ruolo importante nel migliorare l'immunità e il benessere generale. Ci sono state molte notizie nei media negli ultimi anni che hanno pubblicizzato gli antiossidanti come la cosa più grande e migliore da includere nella vostra dieta per garantire una salute ottimale. Ma cosa sono e come funzionano?

Cosa sono gli antiossidanti?

Gli antiossidanti sono sostanze che sono note per rallentare o addirittura prevenire i danni causati alle cellule del corpo dai radicali liberi - le molecole instabili prodotte dal corpo in reazione a fattori ambientali e altri stress.

Gli antiossidanti possono provenire sia da fonti artificiali che naturali. Si ritiene che alcuni alimenti di origine vegetale siano ricchi di antiossidanti, e gli antiossidanti di origine vegetale sono una forma di fitonutrienti.

Alcuni antiossidanti sono prodotti dal corpo stesso. Questi sono conosciuti come antiossidanti endogeni. Quelli che derivano dall'esterno del corpo sono chiamati antiossidanti esogeni. Gli antiossidanti sono noti per proteggere dallo stress ossidativo - il danno cellulare causato dai radicali liberi nel corpo.

Alcuni dei processi e delle attività che possono causare stress ossidativo includono:

- Esercizio eccessivo
- Attività mitocondriale
- Danno da ischemia e riperfusione
- Trauma dei tessuti a causa di lesioni o infiammazioni
- Fumo
- Consumo di cibi elaborati e raffinati, dolcificanti artificiali, grassi trans e alcuni additivi e coloranti
- Inquinamento ambientale
- Esposizione a droghe, pesticidi e sostanze chimiche
- Radiazione
- Ozono
- Solventi industriali

Quando si verifica un danno cellulare, il risultato può essere:

- Rilascio eccessivo di ioni di rame o ferro liberi
- Attivazione dei fagociti, uno dei tipi di globuli bianchi che combattono le infezioni

- Interruzione delle catene di trasporto degli elettroni
 - Aumento degli enzimi che generano più radicali liberi
- Queste sono tutte cause di stress ossidativo.

Lo stress ossidativo è collegato alla perdita della vista, all'aterosclerosi e al cancro a causa dei cambiamenti cellulari causati dai radicali liberi. Consumare più antiossidanti può ridurre questi rischi.

Il ruolo dei radicali liberi

I radicali liberi sono sostanze di scarto create dalle cellule quando il corpo reagisce al suo ambiente e processa il cibo. Quando il tuo corpo non riesce a rimuovere i radicali liberi in modo efficiente, il risultato può essere uno stress ossidativo che danneggia le cellule e compromette il funzionamento del tuo corpo.

Lo stress ossidativo causato dai radicali liberi è collegato a una serie di malattie tra cui cancro, malattie cardiache, ictus, artrite, immunodeficienza, malattie respiratorie, morbo di Parkinson, enfisema e altre condizioni ischemiche e infiammatorie. Quando si consumano abbastanza antiossidanti, i radicali liberi vengono neutralizzati, aumentando la salute generale.

Quali alimenti contengono antiossidanti?

Si crede che ci siano centinaia o addirittura migliaia di antiossidanti. Ognuno ha il proprio ruolo da svolgere e interagisce con gli altri all'interno del corpo per mantenerlo in funzione correttamente. Alcuni esempi di antiossidanti includono:

- Vitamina A
- Vitamina C
- Vitamina E
- Beta-Carotene
- Luteina
- Licopene
- Selenio
- Zeaxantina
- Manganese

Flavonoidi, catechine, flavoni, fitoestrogeni e polifenoli sono tutte forme di antiossidanti che si trovano negli alimenti a base vegetale.

Tutti gli antiossidanti hanno una funzione propria e non possono essere scambiati con altri. Ecco perché è necessario mangiare una dieta varia ed equilibrata.

Alcuni alimenti che sono noti per essere ricche fonti di antiossidanti includono:

- Vitamina A - fegato, uova e latticini
- Vitamina C - verdura e frutta tra cui peperoni, arance e bacche
- Vitamina E - semi e noci, oli vegetali e di girasole, e verdure a foglia verde
- Beta-carotene - verdure e frutta dai colori brillanti come piselli, mango, carote e spinaci
- Lycopene - verdure e frutti rossi e rosa come l'anguria e i pomodori
- Luteina - verdure a foglia verde, arance, papaia e mais
- Selenio - mais, riso, grano, noci, cereali integrali, legumi, formaggio e uova

Altri alimenti che si dice siano buone fonti di antiossidanti sono:

- Legumi come fagioli e fagioli neri
- Melanzane
- Tè neri e verdi
- Uva rossa
- Melograni
- Cioccolato fondente
- Bacche di Goji



È importante notare che la cottura di alcuni alimenti può diminuire o aumentare il loro livello di antiossidanti. Per esempio, quando i pomodori sono cotti, il licopene al loro interno diventa più facile da usare e da elaborare per il corpo. Al contrario, zucchine, piselli e cavolfiori perdono un po' della loro potenza antiossidante quando sono cotti.

CHAPTER

5

**POLISACCARIDI -
MIGLIORARE IL
TUO
BENESSERE**



Capitolo 5: Polisaccaridi - Migliorare il tuo benessere

Mentre stiamo esaminando la nutrizione e come beneficia il tuo sistema immunitario, è impossibile trascurare l'importanza dei polisaccaridi nella tua dieta. Potresti non aver mai sentito usare questo termine prima. Tuttavia, puoi essere certo che avrai incluso i polisaccaridi nella tua dieta.

Cosa sono i polisaccaridi?

I polisaccaridi sono vitali per una corretta alimentazione, poiché contengono carboidrati complessi che sono fonti di energia essenziali per il corpo. Tutte le funzioni corporee si basano sui carboidrati per produrre energia, e anche se il corpo è in grado di produrre da solo un po' di energia, non può produrne abbastanza per rendersi autosostenibile.

Non consumare abbastanza carboidrati significa che l'energia deve essere integrata da altre fonti. Una quantità insufficiente di carboidrati nella tua dieta ti mette a rischio di sintomi fisici

come i cali di zucchero nel sangue, insieme a sensazioni di stordimento e debolezza. I polisaccaridi ti aiutano a superare la stanchezza mentre sostengono livelli di zucchero nel sangue e pressione sanguigna sani, supportano la tua funzione immunitaria, promuovono una buona salute cardiovascolare e aumentano persino la tua libido!

I polisaccaridi più comuni

Comunemente, i polisaccaridi si trovano nelle bucce dei cereali, in alcuni lieviti, alghe, funghi e piante. Alcuni polisaccaridi comuni includono:

- Radice di astragalo - questo polisaccaride è noto per stimolare il sistema immunitario aumentando il numero di cellule staminali nel tessuto linfatico e nel midollo spinale e incoraggiandole a trasformarsi in cellule immunitarie, promuovendo l'attivazione dei linfociti T, stimolando i macrofagi e la produzione di immunoglobuline, stimolando la produzione endogena di interferone e inibendo la replicazione dei virus.
- Laminaria Japonica - questo polisaccaride si lega fortemente con le molecole tossiche come i metalli pesanti, favorendone l'eliminazione dal corpo prima che i loro effetti nocivi possano essere sperimentati.

- Cordyceps Sinensis - ricco di polisaccaridi, adenosina e acido cordycepico, questo fungo stimola il sistema immunitario.
- Bacche di Goji - contengono polisaccaridi che sostengono potentemente i sistemi di difesa del corpo aumentando l'attività dei linfociti e delle cellule NK.
- Legno di larice - contiene polisaccaridi noti come arabinogalattani che aumentano la risposta del sistema immunitario del corpo alla malattia stimolando la citotossicità delle cellule killer naturali del corpo e agendo sull'infiammazione.

Come posso aggiungere polisaccaridi nella mia dieta?

Non è difficile aggiungere polisaccaridi nella vostra dieta quotidiana.

L'amido è un esempio principale di polisaccaridi - la fonte primaria di carboidrati per tuberi, semi di piante e verdure che crescono sotto terra. Le fonti alimentari di amido sono spesso chiamate carboidrati amidacei, e includono alimenti come riso, patate e mais, così come pasta, cereali e pane. Questi alimenti costituiscono di solito il tipo più comune di carboidrati nella vostra dieta quotidiana. Gli amidi sono scomposti nel corpo in glucosio, e questo fornisce l'energia essenziale di cui hai

bisogno.

La cellulosa è un altro polisaccaride che si trova in molti alimenti. Fornisce una struttura protettiva o copertura per verdure, frutta e semi. È la cellulosa che dà agli alimenti la loro consistenza croccante e non può essere digerita dal corpo. Funziona come una fonte di fibra alimentare, aggiungendo massa alle feci e aiutando nel mantenimento di processi digestivi adeguati. La buccia delle pere e delle mele contiene cellulosa, così come i cereali integrali come la crusca di grano e le foglie delle piante come gli spinaci.

La pectina è un altro composto polisaccaride che forma una sostanza simile a un gel quando il corpo la scompone. Gli alimenti che contengono pectina sono a volte chiamati fonti di fibre solubili, e beneficiano il tuo corpo prolungando il tempo impiegato per svuotare lo stomaco, aiutandoti a sentirti pieno più a lungo. Alcune fonti di fibre solubili includono fagioli secchi, avena, semi di lino, orzo, noci, mele, arance, buccia di psyllium e carote.



Mentre i cibi amidacei hanno spesso una cattiva reputazione come fonti di cibo ad alto contenuto di grassi, in realtà contengono meno del 50% delle calorie dei grassi nella vostra dieta. I cibi amidacei sono anche buone fonti di ferro, calcio, vitamine e fibre. Per massimizzare i loro benefici, preparateli in oli sani, come l'olio vegetale o d'oliva, ed evitate di usare metodi di preparazione ad alto contenuto di grassi, come la frittura, perché questo può annullare il loro valore nutrizionale.

#

t

Cz

IL



**ALIMENTI
VEGETALI AN**

CANCRO
PROPRITÀ DI
FIGLIFFING11



Capitolo 6: Alimenti vegetali e le loro proprietà per combattere il cancro

È stato trovato un forte legame tra lo sviluppo del cancro e un sistema immunitario indebolito, quindi è imperativo trovare il modo di aumentare l'immunità per aiutare la lotta contro questa malattia pericolosa per la vita. Un modo per raggiungere questo obiettivo è quello di includere più cibi vegetali nella vostra dieta.

Il cancro e il sistema immunitario

Ci sono tumori specifici che colpiscono direttamente il sistema immunitario, come la leucemia e il linfoma. Tuttavia, tutti i tipi di cancro hanno un impatto sull'immunità.

Le cellule del cancro sono create dalle cellule del corpo stesso, e quindi, il sistema immunitario a volte non riconosce che ha bisogno di attaccarle. Mentre a volte il nostro sistema immunitario sa che le cellule cancerose sono corpi estranei che

devono essere sradicati, più spesso queste cellule passano inosservate. In alcuni casi, il cancro

Le cellule possono anche spegnere la risposta immunitaria del corpo assicurandosi che le cellule immunitarie non possano attaccarle.

Non solo, ma i malati di cancro spesso hanno anche un sistema immunitario debole. Questo accade quando il cancro stesso, o i trattamenti dati per combattere la malattia, colpiscono il midollo osseo. Le cellule del sangue sono prodotte all'interno del midollo osseo, quindi quando è colpito dal cancro, dalle radiazioni o dalla chemioterapia, produce meno cellule del sangue del solito. Se il numero di cellule del sangue è basso, il tuo corpo non può combattere correttamente le infezioni.

Gli alimenti vegetali e il loro ruolo nella lotta contro il cancro

Ci sono state alcune prove che suggeriscono che i vegetariani sono in grado di resistere meglio al cancro, e si crede che questo accada perché gli alimenti a base vegetale come verdure, frutta, noci, legumi e cereali integrali contengono molte sostanze nutritive. Mangiare molti di questi tipi di alimenti riduce il rischio di sviluppare il cancro.

Questo perché le piante producono sostanze chimiche vegetali

chiamate sostanze fitochimiche che possono proteggere le cellule dai danni. Non solo, ma gli alimenti a base vegetale aumentano la quantità di fibre che consumiamo, e questo riduce anche il rischio di alcuni tumori.

Infine, le diete a base vegetale sono, in generale, meno caloriche, e questo ci aiuta a mantenere un peso corporeo sano che, di nuovo, riduce il rischio di sviluppare il cancro.

Tutto questo è abbinato al fatto che la carne può aumentare il rischio di cancro. Una quantità extra di 3,5 onces di carne rossa ogni giorno aumenta il rischio di sviluppare polipi nel colon fino al 2%, e solo 1,25 onces di carne lavorata ogni giorno aumenta questo rischio di un enorme 29%.

Quali alimenti vegetali dovrei includere nella mia dieta?

Una dieta a base vegetale enfatizza il consumo di alimenti integrali minimamente lavorati, limitando o evitando i prodotti animali. L'attenzione si concentra sui vegetali come frutta, verdura, cereali integrali, semi, noci e legumi, mentre sono esclusi i cibi raffinati come la farina bianca, gli oli lavorati e gli zuccheri aggiunti.

Alcuni degli alimenti che dovrete aggiungere alla tua dieta quotidiana sono:

- Frutti come agrumi, bacche, pesche, pere, banane e ananas

- Verdure come cavolo, spinaci, broccoli, pomodori, carote, cavolfiori, peperoni e asparagi
- Verdure amidacee come patate dolci, patate e zucca butternut
- Cereali integrali come riso integrale, farro, avena arrotolata, quinoa, pasta, orzo e riso integrale
- Grassi sani come l'olio d'oliva, avocado, il cocco e l'olio di cocco non zuccherato
- Legumi come piselli, lenticchie, ceci, fagioli neri e arachidi
- Noci, semi e burro di noci come anacardi, mandorle, semi di zucca, noci macadamia, tahini e burro di arachidi naturale
- Latte vegetale non zuccherato come latte di mandorla, di anacardio e di cocco
- Erbe, spezie e condimenti come rosmarino, basilico, curry, curcuma, sale e pepe nero
- Condimenti come senape, salsa, salsa di soia, succo di limone, aceto e lievito nutrizionale
- Proteine vegetali come tempeh e tofu
- Bevande come tè, caffè e acqua

Alcuni alimenti dovrebbero anche essere evitati. Questi includono:

- Cibo veloce
- Dolci e zuccheri aggiunti
- Grani raffinati
- Convenienza e cibi confezionati
- Cibi vegani trasformati
- Dolcificanti artificiali
- Prodotti animali trasformati



W
I
D
.C
u

7

OMEGA-3 AIUTA PER COMBATTERE LE MALATTIE



Capitolo 7: Omega-3 aiuta a combattere le malattie

L'aumento dell'immunità per combattere le malattie può essere ottenuto aggiungendo acidi grassi Omega-3 alla vostra dieta. Potreste aver sentito parlare di questi acidi grassi in termini di oli di pesce e integratori, ma è possibile aggiungerli alla vostra dieta anche attraverso fonti alimentari naturali.

Cos'è l'Omega-3?

Gli Omega-3 sono tipi di acidi grassi essenziali che hanno un ruolo chiave nel corpo umano e che offrono diversi benefici per la salute. Poiché non possono essere prodotti dal corpo stesso, devono essere ricavati dalla dieta quotidiana.

Ci sono tre tipi chiave di Omega-3. Questi sono:

- ALA - Acido Alfa Linolenico
- DHA - Acido docosaesaenoico

- EPA - Acido Eicosapentaenoico

Mentre il primo di questi si trova principalmente negli alimenti a base vegetale, l'EPA e il DHA si trovano principalmente nelle alghe e nei prodotti animali.

Alcuni alimenti comuni che hanno un alto livello di Omega-3 includono oli di pesce, pesce grasso, semi di chia, semi di lino, noci e olio di semi di lino.

Neutralizzare l'infiammazione

Ogni volta che si pensa alla parola "infiammazione" probabilmente si pensa al dolore e, per molti versi, è così. Lo scopo dell'infiammazione è principalmente quello di proteggere il luogo in cui si è verificata una lesione o una malattia. Incoraggia il sistema immunitario del corpo a guarire e riparare i tessuti danneggiati. Tuttavia, quando si permette all'infiammazione di continuare imperterrita, manda le funzioni biologiche fuori allineamento.

Di solito, l'infiammazione cronica è una condizione indolore ed è caratterizzata da danni da radicali liberi. Non è legata a un tessuto specifico, quindi potrebbe scatenare tutti i tipi di condizioni, dalle malattie autoimmuni alle reazioni allergiche.

La nutrizione ha un ruolo fondamentale quando si tratta di combattere e prevenire l'infiammazione. Ci sono diversi alimenti che sono noti per promuovere l'infiammazione, tra cui carni grasse, pane bianco, formaggi lavorati e oli vegetali, ma mangiare più alimenti anti-infiammatori supporta le difese del corpo stesso contro i danni causati dai radicali liberi.

Ci sono molte prove scientifiche che suggeriscono che gli Omega 3 che si trovano nel pesce grasso aiutano a combattere l'infiammazione all'interno del corpo. Mangiare due o tre porzioni di sgombro, sardine, tonno o aringhe ogni settimana può aiutarvi a combattere le malattie e a rafforzare la vostra immunità.

Buone fonti alimentari di Omega-3

Gli acidi grassi Omega-3 si trovano naturalmente in alcuni alimenti e possono anche essere aggiunti agli alimenti fortificati. È possibile ottenere un sacco di Omega-3 nella vostra dieta includendo questi alimenti nel vostro regime:

- Pesce e frutti di mare, in particolare salmone, tonno, sgombro, sardine e aringhe

- Semi e noci come noci, semi di chia e semi di lino

- Oli vegetali come quelli di canola, soia e semi di lino
- Alimenti fortificati come alcune marche di yogurt, uova, latte, succhi e bevande di soia.



W
I
D
E
C
U



PREBIOTICI E IMMUNITÀ



Capitolo 8: Prebiotici e immunità

Quando si tratta di immunità, si è scoperto che l'intestino ha un ruolo importante da svolgere. Mantenere una buona salute dell'intestino può dare una spinta al sistema immunitario del tuo corpo, e i prebiotici hanno un ruolo importante in questo.

Il ruolo dell'intestino nell'immunità

La maggior parte di noi sa che mantenere il nostro intestino sano è importante, e questo comporta il mantenimento di un microbiota intestinale sano.

I ricercatori hanno scoperto e riconosciuto che gli altri sistemi di organi del corpo possono essere influenzati dall'ambiente intestinale e ora ci si sta rendendo conto che la cattiva salute dell'intestino potrebbe causare molte malattie e condizioni come le malattie polmonari o la depressione.

Il nostro sistema immunitario costituisce il legame principale tra i batteri intestinali e il modo in cui questi influenzano il nostro benessere. Su

Un tempo si credeva che l'utero fosse privo di batteri, ma ora si è scoperto che i batteri possono essere individuati nella placenta, assicurando che i bambini siano esposti ai batteri da prima della nascita. Siamo tutti nati con un sistema immunitario sottosviluppato e quindi ci affidiamo agli anticorpi forniti dalle nostre madri all'inizio, ma le nostre cellule immunitarie imparano poi i modi migliori per proteggere il nostro corpo dalle malattie una volta che tutti gli anticorpi materiali si sono consumati. I batteri nell'intestino sono essenziali in questo processo di educazione.

La ricerca ha dimostrato che i batteri intestinali mantengono l'equilibrio del nostro sistema immunitario. Durante la nostra vita, siamo esposti continuamente a cose nuove all'interno dell'intestino, dei polmoni e del naso attraverso il nostro ambiente e il cibo che consumiamo. Cose come gli additivi alimentari, i microrganismi non patogeni che si trovano nello sporco o nella polvere, e il polline nell'aria che respiriamo entrano tutti nel nostro corpo. Fortunatamente, quando il nostro sistema immunitario è sano, può gestire facilmente questi invasori.

Per coloro che hanno un sistema immunitario compromesso, le risposte infiammatorie sono innescate ogni volta che si prova un nuovo cibo o ogni volta che si incontra una nuova sostanza. Il sistema immunitario deve mantenere il giusto equilibrio tra

tolleranza e reazione. Questa tolleranza è nota come tolleranza orale. Può essere stabilita mantenendo una flora intestinale diversificata con molti funghi diversi,

microrganismi e batteri per insegnare alle cellule del sistema immunitario quali invasori sono cattivi e quali possono essere tranquillamente trascurati.

L'equilibrio batterico nell'intestino influenza l'equilibrio del nostro sistema immunitario. Se l'equilibrio è sbilanciato, il sistema immunitario può adottare un maggiore stato infiammatorio che va a colpire gli altri sistemi del corpo, aumentando le possibilità di sviluppare una serie di malattie tra cui il diabete di tipo I e II, la depressione e l'obesità.

Anche se la maggior parte dei batteri sono benefici, ce ne sono alcuni che fanno progredire le malattie. I batteri si adattano anche al loro ambiente attuale. Questo significa che, quando i batteri buoni vengono rimossi a causa di farmaci o cambiamenti nella dieta, alcuni patogeni opportunisti si spostano per riempire il vuoto che rimane. Questo, naturalmente, porta a ulteriori problemi, più infiammazione e problemi di salute.

Non è facile cambiare permanentemente la flora intestinale una volta che si è stabilita. Una volta che è stata disturbata, di solito ritorna al suo stato normale in un breve lasso di tempo. Così, per esempio, se vai in vacanza all'estero e mangi cibi diversi, il tuo intestino tornerà normale al tuo ritorno a casa.

Tuttavia, una flora intestinale squilibrata può entrare in cicli negativi, rafforzando le funzioni dannose. È una mancanza di diversità batterica che causa un microbiota sbilanciato - mantenere la diversità significa che il tuo intestino può riprendersi più rapidamente da qualsiasi fluttuazione alimentare malsana ed è più capace di resistere agli intrusi esterni. Di conseguenza, il tuo sistema immunitario sarà meglio regolato e molto più tollerante ai cambiamenti. Di conseguenza, sarete più resistenti alle malattie e ai malanni.

Cosa sono i prebiotici e come possono aiutare?

I prebiotici sono componenti alimentari che sono noti per migliorare la fornitura di cibo per i microrganismi che vivono all'interno dei nostri tratti gastrointestinali. Sono in grado di dare ai batteri benefici del nostro intestino il nutrimento di cui hanno bisogno e, quindi, la migliore possibilità possibile di crescere e prosperare. È possibile aumentare il livello di prebiotici nel tuo corpo in modo naturale mangiando più verdura e frutta.

Come si possono aggiungere i prebiotici alla dieta?

Ci sono un certo numero di alimenti che sono noti per essere prebiotici benefici. Questi includono:

- Radice di cicoria - popolare grazie al suo sapore simile al caffè, la radice di cicoria è una preziosa fonte di prebiotici. Quasi la metà della fibra nella radice di cicoria proviene dall'inulina, una fibra prebiotica. Questa nutre i batteri nell'intestino, migliora la digestione e allevia la stitichezza. Aiuta anche a stimolare la produzione di bile nel corpo che, a sua volta, migliora la digestione dei grassi. Non solo, ma la radice di cicoria contiene un sacco di composti antiossidanti noti per proteggere il fegato dai danni ossidativi.
- Cime di dente di leone - queste cime sono ideali per essere incluse in un'insalata e sono un'eccellente fonte di fibre, contenendo fino a 4g di fibre in ogni porzione da 100g. Gran parte della fibra deriva dall'inulina che riduce la stitichezza, aumenta la quantità di batteri buoni nell'intestino e rafforza il sistema immunitario. I verdi di dente di leone hanno effetti diuretici, antiossidanti, anti-infiammatori, ipocolesterolemizzanti e anti-cancro che possono aiutarti a stare bene e in salute.
- Topinambur - a volte chiamato la mela della terra, il topinambur offre una serie di benefici per la salute. Fornisce

circa 2g di fibra alimentare in ogni 100g e il 76% di questa fibra deriva dall'inulina. Questo alimento aumenta i batteri buoni nel vostro bene, rafforza il vostro sistema immunitario e previene persino specifici disturbi metabolici. Non solo, ma è ricco di potassio e tiamina, entrambi i quali aiutano il sistema nervoso, promuovendo una buona funzione muscolare.

- **Aglio** - questa gustosa erba è stata collegata a molti benefici per la salute. Circa l'11% del suo contenuto di fibre deriva dall'inulina, mentre il 6% proviene da un probiotico dolce naturale noto come fruttoligosaccaridi. L'aglio è un prebiotico che promuove la crescita dei Bifidobatteri nell'intestino. Questi batteri benefici aiutano anche a prevenire la crescita di batteri promotori di malattie. L'aglio riduce anche la possibilità di sviluppare malattie cardiache grazie ai suoi effetti antimicrobici, anticancro e antiossidanti.
- **Cipolle** - queste verdure sono versatili e gustose, ma offrono anche una serie di benefici per la salute, con l'inulina che rappresenta il 10 per cento del loro contenuto di fibre e i fruttoligosaccaridi che costituiscono un altro 6 per cento.

Come risultato, la flora intestinale viene rafforzata, mentre la scomposizione dei grassi viene aiutata, e il sistema immunitario viene potenziato aumentando la produzione di ossido nitrico nelle cellule. Inoltre, le cipolle

hanno un alto livello di quercetina, il flavonoide che dà a questo ortaggio le sue proprietà anticancro e antiossidanti.

- Porri - provenendo dalla stessa famiglia di verdure come aglio e cipolle, i porri offrono benefici simili per la tua salute. Contengono fino al 16% di fibra di inulina e questo aiuta a promuovere la crescita di batteri sani nell'intestino, aiutando anche ad abbattere i grassi. Inoltre, i porri hanno un'alta quantità di flavonoidi che aiutano a sostenere la risposta naturale del corpo allo stress ossidativo.
- Asparagi - questo popolare ortaggio rappresenta un'altra eccellente fonte prebiotica, con circa 2 o 3 grammi di contenuto di inulina in ogni porzione da 100 grammi. Gli asparagi promuovono la crescita di batteri amici all'interno dell'intestino e sono associati alla prevenzione di alcuni tumori. Combinando antiossidanti e fibre, gli asparagi offrono benefici antinfiammatori.
- Banane - questi frutti popolari sono ricchi di fibre, minerali e vitamine e contengono anche una piccola quantità di inulina. Le banane acerbe contengono grandi quantità di amido resistente e questo ha un effetto prebiotico che aumenta il numero di batteri sani nell'intestino e riduce il gonfiore.
- Orzo - questo cereale contiene da 3 a 8 grammi di beta-glucano in ogni porzione da 100 grammi. Questa fibra

prebiotica promuove

la crescita di batteri amichevoli all'interno del tuo tratto digestivo. Abbassa anche il colesterolo LDL e totale e lo zucchero nel sangue, mentre è anche ricco di selenio per aumentare la funzione tiroidea, fornisce benefici antiossidanti e migliora l'immunità.

- Avena - la sana avena intera è un cereale con benefici prebiotici. L'avena contiene una grande quantità di fibra beta-glucano insieme ad alcuni amidi resistenti. Il beta-glucano che si trova nell'avena è associato a batteri intestinali più sani e a un migliore controllo dello zucchero nel sangue, a livelli più bassi di colesterolo LDL e a un rischio ridotto di cancro. L'avena offre anche una protezione antinfiammatoria e antiossidante per il corpo grazie all'acido fenolico che contiene.
- Mele - non solo le mele sono deliziose, ma la pectina costituisce circa la metà del contenuto totale di fibre di una mela. Come abbiamo già sottolineato, la pectina offre benefici al tuo sistema immunitario. I suoi vantaggi prebiotici includono la sua capacità di aumentare il butirrato - l'acido grasso a catena corta che nutre i batteri buoni nell'intestino e diminuisce il numero di quelli cattivi.

Le mele contengono anche un alto livello di antiossidanti polifenoli, e quando la pectina e i polifenoli sono combinati, il metabolismo dei grassi e la salute digestiva sono migliorati.

Non solo, ma le mele hanno proprietà antinfiammatorie e antiossidanti

che aiutano a ridurre le possibilità di sviluppare malattie e disturbi.

- La radice di Konjac - a volte chiamata igname elefante, è un tubero che a volte può essere usato come integratore per offrire benefici alla salute. Contiene il 40% di fibra di glucomannano che è una fibra alimentare estremamente viscosa. La fibra di glucomannano in konjac promuove la crescita di batteri buoni all'interno del colon, alleviando la stitichezza e aumentando la tua immunità. Riduce anche i livelli di colesterolo nel sangue e aiuta a promuovere la perdita di peso, migliorando anche il modo in cui il corpo metabolizza i carboidrati.
- Cacao - i semi di cacao non sono solo deliziosi, sono anche molto sani. Quando le fave di cacao si rompono all'interno del colon, viene prodotto ossido nitrico, e questo offre benefici al sistema cardiovascolare. Il cacao è una delle migliori fonti di flavanoli, che ha una serie di potenti benefici prebiotici, aiutando a stimolare la crescita di batteri intestinali buoni, a beneficio della salute del cuore.
- Radice di bardana - popolare in Giappone, la radice di bardana offre molti benefici per la salute, contenendo circa 4 grammi di fibra in ogni porzione da 100 grammi, con la maggior parte di questa fibra proveniente da inulina e FOS. I FOS e l'inulina nella radice di bardana hanno proprietà

prebiotiche, inibendo la crescita dei batteri cattivi nel vostro organismo.

intestino migliorando la funzione immunitaria e promuovendo movimenti intestinali sani. La radice di bardana offre anche proprietà anti-infiammatorie e antiossidanti mentre abbassa i livelli di zucchero nel sangue.

- Semi di lino - questi semi sono molto sani e un'eccellente fonte di prebiotici. Contengono circa il 20-40 per cento di fibra solubile dalle gomme mucillaginose e il 60-80 per cento di fibra insolubile da lignina e cellulosa, la fibra che si trova nei semi di lino aumenta il numero di batteri buoni nel tuo intestino, promuovendo movimenti intestinali sani e riducendo la quantità di grassi nella tua dieta che assorbi e digerisci. Inoltre, poiché i semi di lino contengono antiossidanti fenolici, offrono proprietà antiossidanti e anticancro e aiutano a regolare il livello di zucchero nel sangue.
- Radice di yacon - simile alla patata dolce, la radice di yacon è piena di fibre, specialmente prebiotiche FOS (frutto-oligosaccaridi) e inulina. L'inulina che si trova nella radice di yacon migliora i batteri sani dell'intestino, riducendo la stitichezza, aumentando l'immunità, migliorando l'assorbimento dei minerali nel corpo e aiutando a regolare i grassi nel sangue. Inoltre, la radice di yacon contiene composti fenolici che aumentano le sue proprietà antiossidanti.

- Radice di jicama - questa radice è ricca di fibre ma povera di calorie. Contiene molta inulina, una fibra prebiotica che aiuta a stimolare la salute dell'apparato digerente, a migliorare la sensibilità all'insulina e

abbassare il livello di zucchero nel sangue. È anche in vitamina C che stimola il tuo sistema immunitario a combattere le malattie.

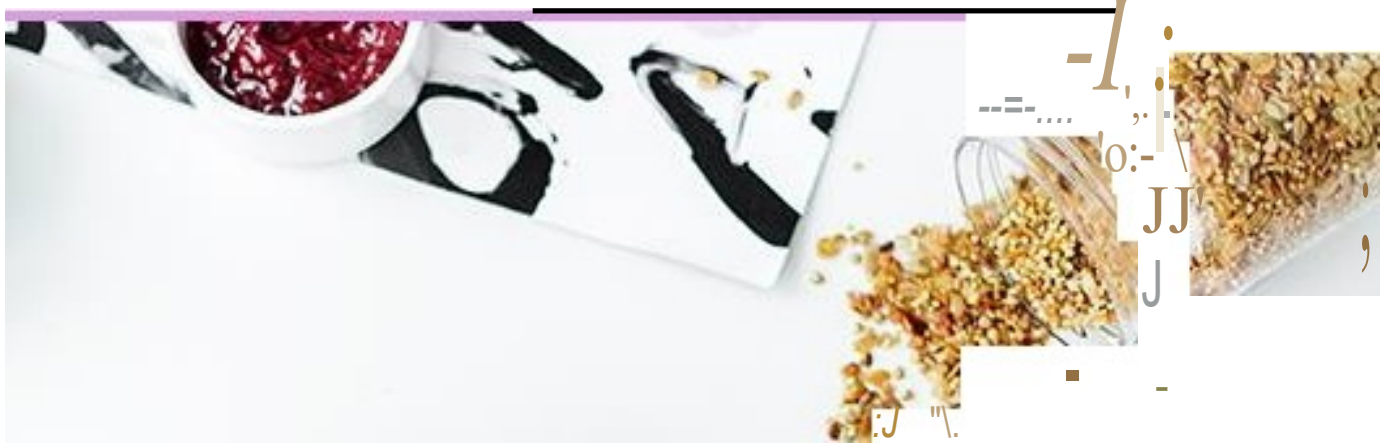
- Crusca di grano - questo strato esterno del chicco di grano intero è una grande fonte prebiotica che contiene un tipo speciale di fibra costituita da AXOS (oligosaccaridi di arabinoxylan). La fibra AXOS costituisce fino al 64-69 per cento del contenuto di fibre della crusca di grano e permette di aumentare i livelli di Bifidobatteri buoni nell'intestino. Non solo, ma la crusca di grano riduce i problemi digestivi come il dolore addominale, i crampi e la flatulenza. I cereali ricchi di AXOS offrono anche proprietà anticancro e antiossidanti.
- Alghe - anche se le alghe non vengono mangiate spesso, sono un potente prebiotico da aggiungere alla tua dieta. Circa il 50-85% del contenuto di fibre delle alghe deriva dalla fibra solubile in acqua. Questo aumenta la crescita dei batteri intestinali buoni, mentre impedisce ai batteri cattivi di crescere. Aumenta anche la funzione immunitaria, riducendo le possibilità di sviluppare il cancro al colon. Inoltre, le alghe sono ricche di antiossidanti che sono stati associati a ictus e prevenzione degli attacchi cardiaci.



D::
III
I
A.
c(
ul:



PROBIOTICI E IL GUT



Capitolo 9: Probiotici e intestino

I prebiotici sono fondamentali per una buona salute intestinale, ma i probiotici sono altrettanto importanti. Ci sono alcuni malintesi sulla differenza tra prebiotici e probiotici. Alcune persone pensano addirittura che siano la stessa cosa. Tuttavia, non è affatto così. I probiotici sono molto diversi dai prebiotici, ma non sono meno vitali per una buona salute intestinale e un sistema immunitario forte.

Cosa sono i probiotici?

I probiotici sono lieviti e batteri vivi che offrono molti benefici per la salute, soprattutto per il sistema digestivo. Di solito, pensiamo ai batteri come se fossero cattivi per te e causassero malattie. Tuttavia, il corpo umano è in realtà pieno di diversi batteri. Mentre alcuni batteri sono cattivi, altri sono buoni e possono aiutare a mantenere l'intestino sano e funzionante.

I probiotici si trovano in alcuni alimenti come lo yogurt e in alcuni integratori. Sono spesso raccomandati dai medici per aiutare ad alleviare i disturbi digestivi.

I probiotici lavorano per mantenerci in salute:

- Sostituendo i batteri buoni all'interno del corpo che si perdono con l'assunzione di antibiotici.
- Bilanciare i livelli di batteri cattivi e buoni in modo che il tuo corpo possa continuare a funzionare nel modo in cui dovrebbe.

Molti tipi di batteri sono tipi di probiotici. Tutti offrono benefici diversi. Tuttavia, la maggior parte è coperta da due gruppi principali:

- *Lactobacillus* - questo probiotico è il più comune. Si trova nei cibi fermentati e nello yogurt. Diversi ceppi aiutano a trattare la diarrea e possono essere utili per le persone che non sono in grado di digerire lo zucchero nel latte noto come lattosio.
- *Bifidobacterium* - questo probiotico si trova anche in alcuni tipi di latticini. Aiuta a ridurre i sintomi associati alla IBS (sindrome dell'intestino irritabile) e ad alcune altre condizioni.

Il *Saccharomyces Boulardii* è un lievito che si trova nei probiotici. Aiuta a combattere i problemi digestivi e la diarrea.

Come possono i probiotici migliorare l'immunità?

È noto che i probiotici possono rafforzare il tuo sistema immunitario, inibendo la crescita di batteri intestinali nocivi nel tuo corpo. Non solo, ma alcuni probiotici promuovono la produzione naturale di anticorpi del tuo corpo. Possono anche aumentare le cellule immunitarie come i linfociti T, le cellule natural killer e le cellule che producono IgA.

Recensioni hanno scoperto che se prendi i probiotici, hai meno probabilità di soffrire di infezioni respiratorie, e quelle che sviluppi dureranno meno tempo. Il probiotico noto come *Lactobacillus Crispatus* ha anche dimostrato di ridurre le possibilità di sviluppare un'infezione del tratto urinario fino al 50 per cento.

Come posso includere più probiotici nella mia dieta?

Anche se ci sono diversi tipi e classi di probiotici, alcuni comuni includono:

- *Lactobacillus*
- *Bifidobacterium*
- *Saccharomyces Boulardii*

A volte, i produttori di alimenti chiamano i probiotici "culture attive" o "culture vive". Sono la stessa cosa. Molti alimenti fermentati contengono probiotici. Questo significa essenzialmente che i batteri all'interno di quegli alimenti sono ancora vivi. Spesso, il processo di produzione degli alimenti distrugge qualsiasi batterio vivo al loro interno. Quando i prodotti vengono lasciati sullo scaffale di un negozio senza essere refrigerati, potrebbero non essere in grado di contenere probiotici attivi e vivi.

Alcuni prodotti lattiero-caseari che sono noti per contenere probiotici includono:

- Kefir (una bevanda di latte probiotico)
- Formaggi stagionati come mozzarella, gouda e cheddar
- Latticello tradizionale non coltivato
- Yogurt

Tuttavia, ci sono alcuni alimenti che non sono latticini ma contengono comunque probiotici. Questi includono:

- Yogurt senza latte
- Aspro, sottaceti freschi all'aneto
- Kombucha (un tè fermentato)
- Kimchi
- Miso
- Crauti

- Natto (fatto con soia fermentata)
- Olive in acqua o in salamoia

- Tempeh

Sono disponibili molti alimenti probiotici diversi, e questo significa che hai molte opzioni quando si tratta di includerli nella tua dieta quotidiana. C'è sicuramente qualcosa che soddisfa i tuoi gusti individuali, sia che tu preferisca cibi dolci o salati.

Alcuni modi di aggiungere probiotici alla vostra dieta sana sono:

- Fare una colazione a base di yogurt probiotico insieme a noci, semi di lino e bacche.
- Preparare una frittura con tempeh al posto della carne. Assicuratevi di aggiungere il tempeh proprio alla fine del processo di cottura, poiché il calore eccessivo può distruggere le sue colture attive.
- Aggiungere il miso nella zuppa.
- Bere bevande ricche di probiotici come il kombucha o il kefir come spuntino a metà mattina.
- Servire i crauti accanto al pasto principale come contorno.

Ricorda però che certi alimenti come lo yogurt contengono spesso zuccheri extra, quindi cerca di scegliere quelli che contengono un minimo di zuccheri, dolcificanti artificiali e aromi artificiali per garantire la migliore salute possibile.



Tenete anche presente che ci sono alcune idee sbagliate sui probiotici. Solo perché certi tipi di cibo contengono probiotici, non significa che altri tipi di cibo simili lo facciano. Per esempio, non tutti gli yogurt contengono colture attive e vive, e quelli che lo fanno sono di solito chiaramente contrassegnati.

Inoltre, non tutti i tipi di alimenti fermentati contengono colture vive. Alcuni cibi fermentati che non contengono probiotici includono:

- Cioccolato
- Birra
- Vino
- Salsa di soia

- Pane a lievitazione naturale

Questo perché questi alimenti hanno subito un'ulteriore lavorazione che rende inattive le colture vive. Processi come il filtraggio, la pastorizzazione e la cottura uccidono le colture vive, quindi non offrono alcun beneficio per la salute.

CHAPTER 10

TOP 10 IMMUNITÀ ALIMENTI POTENZIANTI



Capitolo 10: Top 10 degli alimenti che rafforzano l'immunità da aggiungere alla tua dieta

Sei pronto a sperimentare i benefici che derivano dall'aggiunta di alimenti che rinforzano l'immunità alla tua dieta quotidiana? Come hai già visto, ci sono molti modi diversi per aumentare la tua immunità semplicemente cambiando ciò che mangi ogni giorno. Quindi, se sei pronto ad aggiungere più prebiotici, probiotici, antiossidanti o polisaccaridi nel tuo regime alimentare, ecco dieci dei migliori alimenti che dovresti considerare di mangiare di più. Questo migliorerà la tua resistenza a malattie e disturbi.

1. Agrumi

A un certo punto ti hanno quasi sicuramente detto che la vitamina C dovrebbe essere il tuo primo porto di chiamata se hai preso un raffreddore, e c'è una buona ragione per questo. La vitamina C è nota per aiutare a rafforzare il sistema

immunitario. Lo fa aumentando il numero di globuli bianchi che il tuo corpo produce, e questo è la chiave per combattere le infezioni. Praticamente tutti gli agrumi hanno un alto contenuto di vitamina C, e dato che ce ne sono così tanti da

tra cui scegliere, si può facilmente aggiungere questa vitamina in qualsiasi pasto. Alcuni agrumi popolari sono:

- Pompelmi
- Clementine
- Arance
- Mandarini
- Limes
- Limoni

Dato che il corpo umano non può immagazzinare o produrre vitamina C, bisogna mangiarla ogni giorno per continuare ad essere in buona salute. Agli adulti si raccomanda di mangiarne 75 mg ogni giorno se sono donne o 90 mg ogni giorno se sono uomini.

2. Peperoni rossi

Gli agrumi contengono molta vitamina C, ma incredibilmente i peperoni rossi contengono circa tre volte più vitamina C di un'arancia della Florida insieme a molto beta carotene. La vitamina C non solo aumenta l'immunità, ma migliora anche la condizione della pelle, mentre il beta carotene viene convertito dal corpo in vitamina A per promuovere la salute della pelle e degli occhi.

3. Broccoli

Ricchi di minerali e vitamine, i broccoli contengono molte vitamine E, C e A insieme ad antiossidanti e fibre. Questo lo rende un ortaggio particolarmente sano. Per mantenerlo il più potente possibile, dovrebbe essere mangiato crudo o solo leggermente cotto. La cottura al vapore è uno dei modi migliori per preservare i suoi nutrienti benefici.

4. Aglio

Presente in quasi tutte le cucine del mondo, l'aglio aggiunge sapore al cibo e migliora anche la salute e il benessere. Il suo valore nella lotta contro le infezioni è stato riconosciuto da generazioni, e può anche rallentare l'indurimento delle arterie e abbassare la pressione sanguigna. Le proprietà immunitarie dell'aglio sono dovute alla sua alta concentrazione di allicina e di altri composti contenenti zolfo.

5. Ginger

Potresti aver sentito parlare di persone che usano lo zenzero se sono malate, e questo è dovuto alle sue proprietà antinfiammatorie. Può aiutare a ridurre le malattie

infiammatorie e il mal di gola, mentre anche

aiutando a combattere la nausea. Quando è incorporato nei dessert dolci, racchiude il calore sotto forma di gingerolo, che è legato alla capsaicina. È stato anche dimostrato che lo zenzero diminuisce il dolore cronico e possiede anche proprietà che abbassano il colesterolo.

6. Spinaci

Non solo gli spinaci hanno un alto contenuto di vitamina C, ma sono anche ricchi di beta carotene e altri antiossidanti. Entrambi possono aumentare le capacità del sistema immunitario di combattere le infezioni. Come i broccoli, gli spinaci dovrebbero essere cotti al minimo per preservare le loro sostanze nutritive, ma se sono cotti leggermente, il loro contenuto di vitamina A può essere assorbito più facilmente, e altre sostanze nutritive possono essere rilasciate più facilmente da un antinutriente noto come acido ossalico.



7. Yogurt

Dovresti cercare lo yogurt che è contrassegnato da una frase che dice che contiene culture attive e vive. Lo yogurt greco è uno di questi tipi. Si crede che queste culture stimolino il sistema immunitario a combattere le malattie. Quando possibile, scegliete yogurt semplici invece di quelli aromatizzati che sono pieni di zucchero.

È possibile addolcire uno yogurt semplice usando un po' di miele e un po' di frutta sana come i frutti di bosco. Lo yogurt è anche una buona fonte di vitamina D, quindi prova a scegliere

marche che sono state fortificate

con quella vitamina. La vitamina D regola il tuo sistema immunitario, aumentando la tua difesa naturale contro le malattie.

8. Mandorle

Quando si vuole prevenire o combattere un raffreddore, probabilmente si sceglie la vitamina C piuttosto che la vitamina E, ma la vitamina E è un potente antiossidante che può contenere la chiave per un sistema immunitario sano e ben funzionante. La vitamina E è liposolubile, quindi richiede la presenza di grassi per essere assorbita correttamente.

Noci come le mandorle sono piene di questa vitamina e contengono anche grassi sani. Un adulto richiede solo circa 15 mg di vitamina E al giorno. Quarantasei mandorle intere sgusciate (o una porzione da mezza tazza) forniranno tutta la dose giornaliera raccomandata.

9. Semi di girasole

Questi semi sono pieni di nutrienti come il magnesio, il fosforo e le vitamine E e B6. La vitamina E ha un ruolo chiave nel mantenere e regolare la funzione del sistema immunitario. Altri

alimenti che contengono molta vitamina E sono le verdure a foglia scura e l'avocado. Non solo il girasole

Sebbene i semi siano ricchi di questi nutrienti, hanno anche un alto contenuto di selenio. Solo 1 oz contiene il 50% del selenio che un adulto medio richiede ogni giorno.

10. Curcuma

La curcuma è spesso usata nel curry e questa spezia amara e di colore giallo brillante è stata storicamente usata come antinfiammatorio per trattare sia l'artrite reumatoide che l'osteoartrite. Un'alta concentrazione di curcumina (che dà alla curcuma il suo colore giallo) aiuta a ridurre i danni ai muscoli causati dall'esercizio. Aiuta anche a rafforzare il sistema immunitario per proteggerti da malattie e disturbi.

Conclusione

Mantenere un sistema immunitario sano non potrebbe essere più importante se si vuole vivere una vita lunga e sana. Senza un sistema immunitario ben funzionante, si è ad alto rischio di sviluppare una malattia.

Una volta che ci si è ammalati, si lotta per combatterlo e combatterlo per tornare in piena salute. Dalla lotta per superare il comune raffreddore alla difficoltà di guarire le ferite dopo un infortunio, un sistema immunitario compromesso porta una serie di problemi che sarebbe meglio evitare.

È anche importante capire l'importanza di un sistema immunitario forte quando si tratta di prevenire gravi condizioni di salute come il cancro. Il cancro è stato collegato a un sistema immunitario mal funzionante, e se hai già il cancro, i trattamenti che vengono dati per aiutare possono ridurre ulteriormente la funzione del sistema immunitario.

La chemioterapia e la radioterapia hanno entrambe un impatto negativo sulla tua immunità, mettendoti ancora più a rischio di soffrire di altre malattie. Pertanto, è essenziale assicurarsi di fare tutto il possibile per mantenere la tua immunità a un livello ottimale.

Come avete visto in questo libro, uno dei modi migliori per migliorare il vostro sistema immunitario è attraverso una dieta sana. Sappiamo tutti che mangiare bene, con pasti ben bilanciati su base giornaliera, può mantenerci ad un peso corporeo adeguato. Questo ci assicurerà di stare il più bene possibile. Tuttavia, non sempre ci rendiamo conto dell'effetto che la nutrizione può avere sul nostro sistema immunitario.

Se soffriamo di malnutrizione, il nostro sistema immunitario ne soffre. Una mancanza di micronutrienti come vitamine e minerali può portare, alla fine, a malattie e problemi medici continui. Pertanto, assicurarsi di evitare i pericoli della malnutrizione è imperativo per proteggere il proprio benessere generale.

Non solo è possibile proteggere la propria immunità evitando la malnutrizione attraverso una dieta sana e ben bilanciata ogni giorno, ma è possibile dare attivamente una spinta al proprio sistema immunitario aggiungendo alcuni alimenti al proprio regime alimentare. Ci sono diversi alimenti che hanno dimostrato

nella ricerca scientifica di offrire una serie di benefici per il sistema immunitario. Questi danno un po' di supporto in più quando si tratta di combattere

Malattie e malattie e sradicare gli invasori che incontra quotidianamente.

Alcuni degli alimenti che dovresti includere nella tua dieta quotidiana per migliorare la tua immunità includono:

- Superfoods come bacche, aglio, cavolo e semi di chia che sono noti per contenere composti benefici e nutrienti che promuovono la buona salute immunitaria.
- Fitochimici - sostanze chimiche derivate dalle piante che hanno proprietà anti-infiammatorie per rafforzare il sistema immunitario e aiutarlo a combattere gli invasori che incontra.
- Antiossidanti - ci sono molti alimenti che contengono antiossidanti e che sono noti per ridurre l'infiammazione nel corpo e combattere i radicali liberi che sono responsabili dello stress ossidativo che causa malattie di molti tipi.
- Polisaccaridi - questi composti sostengono l'immunità naturale del corpo aumentando l'efficacia delle proprietà distruttive delle cellule.
- Cibi a base vegetale - è stato dimostrato che gli alimenti che derivano dalle piante aiutano a proteggere dal cancro e da altre malattie legate al sistema immunitario.
- Prebiotici - questi alimenti possono aiutare a proteggere l'intestino attraverso la fibra che contengono e questo, a sua volta, aumenta l'immunità naturale del tuo corpo.

- Probiotici - questi alimenti sono noti per aumentare la buona salute dell'intestino, riducendo il numero di batteri cattivi e aumentando il numero di batteri buoni. Così, si può avere un migliore equilibrio della flora intestinale essenziale che sono necessari per garantire una protezione ottimale contro le malattie e l'immunità ottimale per il vostro corpo.

Il messaggio generale è che mangiare cibi sani come cereali integrali, legumi, oli sani, frutta, verdura e cibi fermentati è il modo migliore per aumentare il sistema immunitario naturale del tuo corpo. Pertanto, si può avere la migliore possibilità possibile di una vita lunga e felice con la minima possibilità di malattie gravi. Con un sistema immunitario forte, è meno probabile che vi ammaliare e, se lo fate, avrete una buona possibilità di essere in grado di combattere la malattia prima che provochi danni seri.