

Supportare il Sistema Immunitario

PATRIZIA COFFARO

www.patriziacoffaro.it

Il Sistema Immunitario

Interfaccia adattiva

Il nostro sistema immunitario è un sistema proattivo, difensivo e di rilevamento, che si è evoluto per aiutarci ad adattarci a un ambiente pieno di organismi competitivi estranei (ad esempio virus, batteri, parassiti) e molecole potenzialmente dannose (ad esempio endotossine batteriche, xenobiotici e radicali liberi). Il sistema immunitario cerca di neutralizzare o distruggere queste sfide al fine di mantenere la salute cellulare e garantire la sopravvivenza in un ambiente in continua evoluzione. Da un lato, è un sistema intelligente in grado di rispondere rapidamente ai cambiamenti nel nostro ambiente. D'altra parte, è uno strumento potente che non sempre funziona a nostro vantaggio e può diventare esso stesso la causa principale della cattiva salute.

" Viviamo in un ambiente pieno di potenziali minacce ed essenzialmente il sistema immunitario rappresenta la nostra "interfaccia adattativa" di sopravvivenza

Il sistema immunitario è generalmente ben attrezzato per affrontare rapidamente l'esposizione ad agenti patogeni, spesso prima che abbiano la possibilità di causare sintomi. Tuttavia, al giorno d'oggi può spesso essere sopraffatto e funzionare in modo subottimale. Ciò può provocare infezioni più frequenti, gravi e/o persistenti, ingrossamento dei linfonodi e complicazioni immunitarie come polmonite e sepsi.

Molto spesso, una bassa immunità si verifica quando la nostra esposizione a batteri e virus patogeni è elevata (ad esempio da trasporti pubblici, scuole, asili nido), ma la nostra resilienza immunitaria è bassa a causa di un'ampia varietà di fattori che vanno dal sovrappeso e stress, al dormire male e aver compromesso la digestione. In una certa misura, saremo sempre esposti ad agenti patogeni dall'ambiente. Pertanto, dobbiamo lavorare dall'interno e aumentare la resilienza intrinseca del sistema immunitario attraverso un'alimentazione ben selezionata e interventi sullo stile di vita, in modo che diventi più in grado di difenderci adeguatamente.

Sei tu?

- Sono spesso malato, raccolgo facilmente infezioni e/o ho difficoltà a scrollarmele di dosso (influenza, herpes labiale, ecc.).
- Quando sono malato, ho i linfonodi ingrossati (ad es. Noduli al collo, sotto le ascelle) o le tonsille.
- Mi sono stati prescritti antibiotici più volte e/o ho preso/prendo immunosoppressori.
- Lavoro al chiuso, ho una bassa esposizione alla luce solare sulla pelle (vivo in un paese freddo, mi copro, uso sempre una protezione solare forte, ecc.).
- Visito/lavoro in luoghi dove ci sono infezioni (es. Ospedali, centri sanitari, asili nido, scuole).
- In passato ho avuto una grave infezione come polmonite, varicella/fuoco di Sant'Antonio e/o febbre ghiandolare.

Fattori chiave

Alta esposizione ai microbi.
Basso consumo di vitamine A, C, D, zinco, selenio

Alta assunzione di carboidrati nella dieta

Bassa immunità, cattiva digestione e microflora intestinale

Problemi di glucosio nel sangue o sovrappeso

Farmaci (metotrexato, PPI, antibiotici),

Stress (ipercortisolemia), Mancanza di sonno adeguato

Raccomandazioni sullo stile di vita

CONSIDERAZIONI

Migliora il sonno

Il sonno è la nostra occasione d'oro per riposare e riparare. Esistono ricerche sbalorditive che dimostrano che coloro che dormono meno di 7 ore a notte hanno 3 volte più probabilità di sviluppare un'infezione, come il comune raffreddore, rispetto a coloro che dormono 8 ore o più. La ricerca mostra che il nostro ormone del sonno, la melatonina, ha una profonda capacità di modulare e rafforzare il sistema immunitario, non da ultimo grazie alle sue proprietà antinfiammatorie e antiossidanti.

COSA FARE

- Mantieni una regolare routine sonno-veglia.
- Aumentare l'esposizione alla luce diurna, ad es. camminare, utilizzare una scatola luminosa al risveglio, ad es. Lumie.
- Ridurre l'esposizione alla luce blu della sera, ad es. modalità notturna su dispositivi elettronici, occhiali che bloccano la luce blu, spegnimento delle luci a soffitto.
- Dormi in una stanza buia o indossa una maschera per gli occhi.
- Evita la caffeina dopo le 12:00
- Migliora la consapevolezza della qualità del sonno con una App

Gestione dello stress

Lo stress può abbassare la risposta immunitaria e aumentare l'infiammazione, che può quindi renderci ancora più suscettibili alle infezioni. Può anche esaurirci degli stessi nutrienti di cui abbiamo bisogno per avere un sistema immunitario forte, in particolare vitamina C, zinco e magnesio

- Richiedere il protocollo "Supportare lo stress" creato da Patrizia Coffaro
- Scaricare l'App per la gestione dello stress e per la meditazione.
- Eseguire movimenti consapevoli come lo yoga o il Tai Chi e/o un'attività creativa (ad es. Disegnare, lavorare a maglia).
- Eseguire esercizi di respirazione quotidiani

Trascorri del tempo nella natura

"Shinrin-yoku" è il termine giapponese per indicare il tempo consapevole trascorso in una foresta, noto anche come bagni nella foresta. La ricerca mostra che può stimolare il sistema immunitario e fornire livelli di stress prolungati e migliorare il benessere.

- Pianifica in anticipo una passeggiata mensile in una foresta vicina.
- Stabilisci la priorità ogni giorno per una passeggiata di almeno 15 minuti in un parco locale.

Muoviti regolarmente

Un'attività fisica regolare supporta una sana gestione del peso, che quindi avvantaggia il sistema immunitario, così come il flusso linfatico e il movimento dei globuli bianchi in tutto il corpo.

- "Yoga con Elena Mascheroni" su YouTube
- Goditi esercizi ad alta intensità come HIIT ma max. 3 volte a settimana per evitare il sovrallenamento che può quindi influire negativamente sull'immunità.
- Spazzolatura a secco una o due volte alla settimana per stimolare il sistema linfatico.

Incorpora la terapia con acqua fredda

L'esposizione acuta al freddo (in particolare su viso, collo e spalle) può avere effetti immunostimolanti, non ultimo, inducendo il corpo a produrre più glutathione (un potente antiossidante) e aumentando il tempo che il nostro sistema nervoso trascorre in modalità parasimpatica riparatrice.

- Acqua calda e fredda alternata sotto la doccia.
- Sauna calda seguita da una vasca immersione ad acqua fredda.

Riduci il carico corporeo

Un'elevata esposizione o accumulo di tossine può contribuire alla disfunzione immunitaria e all'infiammazione cronica. Alcune tossine, come il mercurio e le aflatossine della muffa, possono sopprimere direttamente l'attività dei globuli bianchi. L'attività fisica regolare aiuta a sostenere l'immunità incoraggiando l'eliminazione delle tossine attraverso i movimenti intestinali quotidiani

- Smetti di fumare.
- Riduci l'alcol e la caffeina.
- Acquistare un filtro per l'acqua di alta qualità
- Scegli cibo biologico ove possibile.
- Rimozione sicura delle amalgame di mercurio.
- Transizione ai cosmetici naturali e ai prodotti per la pulizia.
- Consultare il medico di famiglia per la revisione dei farmaci se si assumono più farmaci.

Raccomandazioni sullo stile di vita

CONSIDERAZIONI

Mangia l'arcobaleno

Goditi una dieta ricca di un'ampia varietà di piante di diversi colori per garantire un apporto giornaliero diversificato di vitamine con supporto immunitario, minerali, fitonutrienti e fibre. In particolare, aumentando la nostra assunzione di cibi ricchi di vitamine A, C, D e zinco.

COSA FARE

- Utilizza un grafico "mangia l'arcobaleno" per monitorare la varietà di piante che mangi settimanalmente. Obiettivo per almeno 30 diverse varietà a settimana.
- Vitamina D: pesce azzurro, uova, funghi.
- Vitamina A: zucca, cavolo riccio, fegato biologico
- Vitamina C: papaia, peperoni, broccoli, cavoletti di Bruxelles, fragole, arance, spinaci, prezzemolo, cavolo nero, ribes nero, kiwi.
- Zinco: avena, semi di sesamo, semi di zucca, zenzero, semi germogliati.

Supporta il microbioma

Diverse e abbondanti colonie di batteri benefici che vivono nell'intestino, insieme a un rivestimento intestinale sano, sono essenziali per la nostra immunità. Ci forniscono una prima linea di difesa contro i patogeni e aiutano a bilanciare e rafforzare il sistema immunitario nel suo complesso. Esiste un ampio corpo di ricerca per mostrare come la disbiosi intestinale e la permeabilità intestinale possono guidare verso una bassa immunità e una disfunzione immunitaria più ampia, come l'autoimmunità.

-
- Probiotici: crauti, kimchi, kefir, kombucha, tofu e tempeh. (no con intolleranza all'istamina e con cautela con le patologie autoimmuni)
 - Fibra prebiotica: ad es. cicoria, topinambur, porri, cipolle, aglio, patate cotte e raffreddate.
 - Riduci al minimo l'alcol, lo zucchero raffinato e gli alimenti trasformati.
 - Goditi il lino o i semi di chia appena macinati ogni giorno (1-2 cucchiaini per porzione). Puoi aggiungerli a muesli, frullati o yogurt
-

Migliora la digestione dei grassi

Una cattiva digestione dei grassi riduce l'assorbimento di grassi essenziali e vitamine liposolubili, in particolare omega-3 e vitamina A e D, che possono continuare a guidare l'infiammazione e sopprimere il sistema immunitario.

Quelli con problemi digestivi cronici, come la celiachia, l'IBD o i calcoli biliari, sono particolarmente a rischio di questo.

- Mangia cibi amari prima di un pasto principale per stimolare le secrezioni digestive, ad es. una semplice insalata di rucola e cicoria condita con olio extravergine di oliva spremuto a freddo, aceto di mele e sale marino.
- Aumentare l'assunzione di altri alimenti che stimolano la sintesi e il flusso della bile, tra cui taurina, carciofo, curcuma e dente di leone. Prendi in considerazione l'integrazione con questi erbari e gli enzimi lipasi per supportare direttamente la digestione dei grassi.

Aumenta l'assunzione e la sintesi dei nucleotidi

La funzione immunitaria dipende dalla nostra capacità di produrre nuovi globuli bianchi. I nucleotidi sono gli elementi costitutivi delle nostre cellule, che possiamo produrre noi stessi attraverso il processo di metilazione e consumare attraverso il cibo. Tuttavia, la nostra capacità di metilazione e l'assunzione di nucleotidi alimentari sono spesso bassi oggi.

-
- Richiedi il “Protocollo della metilazione” creato da Patrizia Coffaro, per un supporto completo alla metilazione. In particolare l'assunzione di cibi ricchi di folati e vitamina B12 (es. Spinaci, cavoli, legumi, uova biologiche e carne).
 - Nucleotidi: carni biologiche di organi (ad es. Fegato, rognoni, cuore), gamberi, funghi, agnello e acciughe.
-

Riduci l'infiammazione

Ridurre al minimo gli alimenti pro-infiammatori (ad es. Alimenti trasformati, cereali contenenti glutine, latticini, zucchero e dolcificanti artificiali, alcol), insieme a una sana gestione del peso. L'aumento dell'assunzione di una dieta a base di alimenti integrali ricca di pesce azzurro, frutta, verdura, noci e semi è altamente protettivo contro le disfunzioni immunitarie, inclusa l'infiammazione cronica.

- Acquista libri di cucina di cibo integrale
 - Omega-3: pesce azzurro 2-3 volte a settimana (es. Salmone selvatico, aringa, sgombro), semi di lino macinati/olio, noci, canapa. Integratore con un omega-3 a base di alga se vegetariano o vegano (no con problemi tiroidei).
-

Nutrienti

VITAMINA A

La vitamina A supporta la risposta immunitaria e protegge l'integrità dell'epitelio della mucosa che riveste il nostro tratto digerente e respiratorio. La carenza aumenta il rischio di morbillo e la gravità di vari tipi di infezione.

VITAMINA D

La vitamina D migliora la risposta immunitaria contro varie infezioni, comprese le infezioni del tratto respiratorio superiore. Inoltre modula l'infiammazione, il che è

importante poiché le complicanze dell'infezione di solito derivano dall'infiammazione cronica.

VITAMINA C

La vitamina C a dosi elevate può ridurre la durata dei sintomi del raffreddore da 1 a 1,5 giorni. Inibisce la moltiplicazione del virus e migliora la funzione delle cellule immunitarie.

ZINCO

Lo zinco inibisce la replicazione di vari tipi di virus, aumenta l'immunità durante l'infanzia indipendentemente dallo stato immunitario e riduce il rischio di infezioni respiratorie.

SELENIO

Il selenio supporta l'immunità e la funzione polmonare aumentando l'attività dell'antiossidante glutatione. Supporta anche la produzione dei globuli bianchi e anticorpi.

LISINA

La lisina inibisce la replicazione del virus dell'herpes simplex, rendendolo un nutriente utile per prevenire e accelerare il recupero dall'herpes labiale.

BETA GLUCANI

In particolare, quelli a elevato peso molecolare, insolubili ed indigeribili che sono metabolizzati (fermentati) dal microbiota e che quindi lo alimentano. È stato dimostrato che i β -glucani insolubili hanno una buona attività bifidogenica ossia sono metabolizzati in modo molto efficace dai bifidobatteri.

PROBIOTICI E PREBIOTICI

L'integrazione di probiotici e prebiotici è efficace nella prevenzione e nella gestione della bassa immunità. La combinazione LAB4 di batteri benefici può ridurre significativamente i sintomi di tosse e raffreddore nei bambini e Lactobacillus

rhamnosus GG è protettivo contro le infezioni respiratorie. Anche i prebiotici, in particolare gli arabinogalattani, possono rafforzare il sistema immunitario.

SAMBUCO

Il sambuco contiene sostanze fitochimiche che possono "attenuare" i picchi di emoagglutinina all'esterno dei virus, impedendo loro di entrare nelle cellule dove altrimenti si riprodurrebbe. Il sambuco rafforza la nostra risposta immunitaria contro il virus dell'influenza, in particolare, aumenta la velocità di recupero.

SUPPORTA LA TUA IMMUNITÀ CON VITAMINE E INTEGRATORI IMMUNITARI AVANZATI ED EFFICACI

Affinché gli organismi sopravvivano e rimangano sani, hanno bisogno di difese robuste. Viviamo in un ambiente pieno di potenziali minacce; virus, batteri e allergeni. Per affrontare questa sfida, il sistema immunitario esiste per proteggere il corpo da danni, malattie e utilizzo. In che modo le vitamine e gli integratori possono aiutare a proteggere il nostro sistema immunitario?

Il funzionamento ottimale del sistema immunitario dipende dalla disponibilità di numerosi nutrienti su base giornaliera. Questi requisiti possono aumentare notevolmente se il tuo corpo è sotto stress o sta combattendo un'infezione. Ecco perché è fondamentale nutrire quotidianamente il sistema immunitario e fornire ulteriore supporto nei momenti di maggiore necessità.

Garantire una salute immunitaria ottimale può essere una sfida ed è qui che gli integratori di alta qualità del sistema immunitario e le vitamine di qualità possono aiutare.

SCEGLIERE GLI INTEGRATORI DI SUPPORTO IMMUNITARIO GIUSTI PER TE E LA TUA FAMIGLIA

Forniamo una gamma di integratori del sistema immunitario per supportare tutti gli aspetti dell'immunità, dalla promozione di una sana funzione immunitaria alla protezione dallo stress ossidativo. All'interno della nostra gamma troverai polveri ad alta potenza, complessi sinergici, estratti botanici appositamente selezionati e liquidi assorbiti in modo ottimale. Quindi, che tu abbia bisogno di qualcosa per il supporto quotidiano, di un'aggiunta mirata e ad alta potenza al tuo regime

quotidiano o di un integratore liquido delicato per un maggior assorbimento, abbiamo qualcosa per te e la tua famiglia.

Scrivi una email a info@saluteadattiva.it e richiedi maggiori informazioni per un supporto mirato e personalizzato, consulenza totalmente gratuita.

Nei prossimi mesi, gestiremo una serie di blog focalizzati sull'immunità. La prossima settimana ci concentreremo su come la cattiva salute dell'intestino, l'obesità e la carenza di vitamina D possano essere fattori determinanti per ridurre le nostre differenze immunitarie naturali.

Non dimenticare di tenere d'occhio la newsletter della prossima settimana, dove ci concentreremo sull'impatto che lo stress ha sull'immunità.

Stay Healthy Be Happy

Patrizia Coffaro

Sitoweb: www.patriziacoffaro.it

Sitoweb: www.saluteadattiva.it

Email: info@saluteadattiva.it

Email: patrizia@saluteadattiva.it

Facebook: <https://www.facebook.com/patriziacoffaronaturopata>