

REFLESSOLOGIA OGGI

RO

Riflessi di Benessere

■ **Conosciamo
il nostro sistema
immunitario**

■ **Scuola
Firp,
si riparte**



**Prepariamo
le nostre difese
per l'inverno**

I nostri cinque sistemi sensoriali ci informano costantemente di ciò che accade all'esterno del nostro organismo, e in quest'ottica il sistema immunitario è un organo di senso un po' particolare perché deputato al riconoscimento di virus e batteri con il compito di neutralizzarne la tossicità. Ecco che il sistema immunitario è una delle tante possibilità che ha a disposizione il nostro corpo per riconoscere, contrastare e sconfiggere le malattie. È un sistema fatto da milioni di soldati che ci aiutano a proteggerci, naturalmente con la nostra attiva collaborazione.

Ci sono, nel sistema immunitario, potenziatori che dimezzano le probabilità di contrarre malattie, altri che ci allungano la vita, altri ancora che accelerano la guarigione.

Non c'è bisogno di cercare molto lontano: particolari vitamine o minerali e quindi l'alimentazione, molti fitoterapici, l'esercizio fisico e non ultimo le tecniche di rilassamento come la meditazione e anche la preghiera.

Gestire lo stress degli impegni da rientro e le difese immunitarie dagli attacchi dell'inverno





ROSA CANINA

La parte più importante della pianta è rappresentata dal frutto (cinorrodo), che in effetti non è un vero frutto, ma contiene un elevato quantitativo di acido ascorbico (vitamina C) che è indicata per contrastare le infezioni alle vie respiratorie in quanto rinforza le difese dell'organismo. Svolge un'azione immunostimolante nel prevenire influenze e raffreddori, in particolare nei bambini. Ha inoltre un'azione antinfiammatoria e antiallergica.

Questa pianta selvatica dei boschi europei e dell'America tropicale, contiene nei suoi piccoli frutti, una quantità di vitamina C, 50 - 100 volte superiore agli agrumi tradizionali (arance, limoni) ed è per questo che è in grado di contribuire al rafforzamento delle difese naturali dell'organismo, (100 grammi di cinorrodi contengono la stessa quantità di vitamina C contenuta in un Kg di agrumi).

Il concentrato totale del principio attivo è ottenuto dai cinorrodi di rosa canina mediante estrazione a freddo per evitare l'alterazione delle vitamine che sono termolabili.

Tisana: 200 gr di acqua, 3 gr di cinorrodo (frutto essiccato).

Solo ora la ricerca scientifica è in grado di dirci esattamente come agiscono con dosi appropriate e in che modo.

Lo scettro di potenziatori immunitari spetta agli **ANTIOSSIDANTI**.

L'immunologa Elinor Levy e il giornalista scientifico Tom Monte spiegano che "Questi composti migliorano le comunicazioni all'interno di ogni cellula, ne proteggono la membrana, migliorano le sue capacità di riconoscere gli antigeni (cioè l'invasore), inoltre stimolano alcune cellule del sistema immunitario a moltiplicarsi in presenza dell'antigene".

Per esempio la vitamina C, la vitamina E ed il betacarotene, la vitamina B6 e B12, il selenio, il Glutatione, tutte sostanze che agiscono al meglio se introdotte nel nostro organismo con l'alimentazione.

Il betacarotene aumenta il numero di cellule immunitarie, la vitamina C riduce l'ossidazione delle cellule, la vitamina B6 è essenziale per la produzione di **CITOCINE** che sono dei messaggeri chimici che hanno un ruolo principe nel sistema di difesa. Per esempio con un'alimentazione ba-

sata su cereali integrali, frutta come mele, arance e meloni, vegetali in foglie, broccoli e olio di oliva li introduciamo in quantità sufficienti.

Un discorso a parte merita la vitamina E che si può assumere come integratore (200 mg al dì). Secondo Mohsen Meydan dell'Università di Boston "Il sistema immunitario di una persona che aggiunge 200 mg di vitamina E al dì per sei mesi, reagisce meglio e con maggior forza, questa vitamina infatti, spinge alcune cellule immunitarie a riprodursi con maggior rapidità.

Un'altra vitamina la B12 si trova nelle aringhe, nel fegato, nel tuorlo d'uovo, nella trota e nella carne; una sua carenza produce una riduzione del numero di alcuni linfociti e dell'attività delle cellule natural killer.

Poi ci sono i minerali, i più adatti sono: Zinco, Ferro, Magnesio e Selenio.

Lo Zinco, che si trova soprattutto nella carne, influisce sulla buona salute del timo, ghiandola che produce cellule immunitarie. Il Ferro incide sulla capacità dei Macrofagi di eliminare batteri

e virus: ottime fonti sono miglio e tofu. Il Magnesio si trova nel miglio, fave e spinaci, agisce come collante per le cellule immunitarie. Il Selenio, si assume con i cereali integrali e con il pesce, aumenta la produzione di cellule killer naturali.

Il mondo dei fitoterapici è ricco di sostanze che "aiutano" il sistema immunitario.

ECHINACEA

È considerata una delle erbe più popolari del mondo occidentale. Questo gruppo di piante contiene sostanze in grado di stimolare le difese immunitarie (esistono diverse varietà tra cui la angustifolia la più potente), è ricca di:

- fenoli (funzione antibatterica, fungicida, antinfiammatoria)
- flavonoidi (attività antiradicalica, potenti antinfiammatori)
- oli essenziali (antibatterici, fungicidi, antivirali)
- poliacetileni (proprietà antibiotiche)
- amidi alchilici (sostanze che stimolano la fagocitosi e l'attività dei globuli bianchi)
- polisaccaridi (stimolano il sistema immunitario)

L'echinacea quindi è una pianta officinale che è in grado di interrompere il ciclo delle infezioni batteriche croniche e contrastare i sintomi iniziali di infezioni batteriche soprattutto grazie all'aumento del tasso dei globuli bianchi e alla sintesi di una molecola essenziale al sistema immunitario: l'interferone. Numerosi studi clinici, hanno fornito la prova dell'attività immunostimolante dell'echinacea di fronte a diverse affezioni di deficienza immunitaria e debolezza.

L'echinacea è una pianta preziosa da assumere come cura preventiva da 1 a 3 mesi all'inizio di ogni inverno per premunirsi contro le infezioni tipiche di questa stagione.



ALOE VERA

Pianta conosciuta fin dall'antichità per le sue proprietà curative e benefiche.

Appartiene alla famiglia delle Liliacee, ed è una pianta dalle foglie lunghe grandi e succulenti di gel. Più di 300 tipi di Aloe prosperano in Australia, Africa, America centrale e meridionale, in alcune zone asiatiche come il Giappone, la Cina e l'India.

Tra tutti questi tipi solo quattro hanno un'efficacia dimostrata e la più preziosa per il benessere dell'uomo è l'Aloe Barbadensis Miller.

Il suo gel contiene oltre 75 elementi nutritivi (proteine, aminoacidi essenziali, vitamine, sali minerali, acemannano, enzimi, lignine, ecc.) in un equilibrio naturale che aiutano a preservare la salute sotto tutti gli

aspetti.

La presenza dell'acemannano potenzia e riattiva le difese immunitarie. Inoltre l'Aloe è un potente antinfiammatorio, un antibiotico naturale, possiede una grande capacità battericida, è un antipiretico, stimola la fagocitosi dei virus e delle tossine.

In commercio si trova in forma liquida. Diffidare dal "fai da te" perché il gel si ossida appena viene a contatto con l'aria. Rivolgersi ad aziende serie che ottengono il gel con pastorizzazioni a freddo per mantenere inalterate le proprietà e la composizione dei principi attivi.

Iniziare a bere il gel di Aloe in settembre come preventivo, e protrarre la cura almeno per 3 - 4 mesi.



Oltre ai Fitoterapici, le Spezie e i Funghi possono potenziare in modo eccellente le nostre difese immunitarie:

ECHINACEA, ASTRAGALO, GINSENG e PROPOLIS sono veri e propri immunostimolanti.

L'Echinacea stimola i macrofagi a distruggere

batteri e virus, favorisce la produzione di linfociti T e aumenta il numero di globuli bianchi. È più potente se combinata con altre piante come l'astragalo; i suoi estratti sotto forma di Tintura Madre agiscono su macrofagi e linfociti T.

Il Ginseng favorisce la moltiplicazione dei linfociti T ed una maggiore attività di macrofagi e granulociti, globuli bianchi che "divorano" le tossine. La Propolis potenzia le difese immunitarie grazie al suo prezioso contenuto in minerali, vitamine e flavonoidi.

Tra le Spezie che attivano il sistema immunitario ci sono Zafferano e Chiodi di Garofano.

L'estratto di Chiodi di Garofano spinge i macrofagi ad attaccare prontamente virus e batteri, mentre lo Zafferano favorisce la moltiplicazione dei Linfociti T e aumenta i livelli di Glutazione che è un prezioso antiossidante.

Parliamo ora dei FUNGHI

Si tratta di funghi SHIITAKE, originari dell'Asia, oggi diffusi anche in Occidente.

