

CERCHIAMO LA SALUTE NELLE PIANTE, NEL MOVIMENTO E IN UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE

Al sistema immunitario spetta anche il compito di distruggere le cellule invecchiate e/o modificate che sono in gran parte prodotte dallo stress ossidativo. Questo è il motivo per cui sistema immunitario e il sistema antiossidante sono strettamente collegati nella prevenzione delle malattie causate in molti casi dallo Stress ossidativo. Pertanto, al fine di sostenere il sistema immunitario, è necessario scegliere un'alimentazione ricca di sostanze antiossidanti e di sostanze che aiutino il nostro sistema digerente a completare tutti i processi di assimilazione degli alimenti e delle sostanze che assumiamo.

ZENZERO

Sono stati trovati circa una quarantina di composti antiossidanti nello zenzero. Alcuni di questi sarebbero resistenti al calore e potrebbero essere liberati durante la cottura, il che potrebbe spiegare l'aumento dell'attività antiossidante dello zenzero cotto. Lo zenzero in polvere è situato al terzo posto per il suo contenuto di antiossidanti, fra oltre 1.000 prodotti alimentari analizzati. Anche lo zenzero fresco possiede una forte attività antiossidante rispetto ad altre verdure e spezie consumate in Asia. A seguito di numerosi test effettuati, lo zenzero, come il curcuma (zafferano delle Indie), la menta, il coriandolo, il broccolo e i cavolini di Bruxelles, si sono classificate fra le quattordici piante più altamente antiossidanti.

PEPERONCINO

La capsaicina e il capsicolo contenute nel peperoncino hanno un'azione anestetica locale, antiossidante, antimicrobica, antibatterica e di conseguenza antifermentativa; inoltre incrementano i movimenti peristaltici e la motilità gastrica, stimolano la secrezione salivare e dei succhi gastrici, favorendo la digestione e offrendo una buona quantità di sostanze protettive e antiossidanti. Secondo alcuni studi l'uso abitudinario del peperoncino abbassa il livello di colesterolo nel sangue, aiuta il cuore e agisce come vasodilatatore contrastando tutti gli stati patologici legati al processo di invecchiamento cellulare e svolgendo un efficace ruolo nell'irrorazione delle varie parti del corpo.

MAITAK

È un fungo, ha un'azione generale sul sistema immunitario, produce effetti ipoglicemizzanti, corregge l'ipertensione e l'eccesso di trigliceridi. È un regolatore generale del metabolismo, sostenendone le funzioni principali. I funghi, in generale, rafforzano il sistema immunitario.

CORIOLO

Fa parte anch'esso della famiglia dei funghi, il suo utilizzo è consigliato per detossificare, rinforzare il fisico, aumentare l'energia e stimolare le funzioni immunitarie. Indicato anche in casi di affezioni virali o tumorali.

ANGELICA ARCHANGELICA

Le cumarine e i polisaccaridi dell'estratto acquoso di questa pianta hanno un'azione immunomodulante: stimolano l'attività dei leucociti potenziandola e garantendo all'organismo maggiori difese dagli attacchi esterni. In generale, svolge sull'organismo un'azione carminativa, antispasmodica, espettorante e tonica.

CURCUMA

L'University of Maryland's Medical Center presenta la curcumina come un potente antiossidante, in grado di contrastare l'azione di moltissimi radicali liberi, responsabili dei processi di invecchiamento ed in grado di danneggiare le membrane delle cellule che compongono il nostro organismo. Gli antiossidanti sarebbero in grado sia di ridurre che di prevenire i danni provocati dall'azione dei radicali liberi. Inoltre, la curcumina sarebbe in grado di abbassare i livelli di due enzimi in grado di provocare processi infiammatori all'interno dell'organismo.

PAPAYA FERMENTATA

L'enzima papaina, contenuto al suo interno, ha effetto alcalinizzante e favorisce il ripristino dell'equilibrio acido-base. I tessuti acidificati sono terreno fertile per l'insorgenza di ogni malattia, anche di quelle tumorali. In ambiente basico i batteri patogeni muoiono, lasciando spazio a una corretta flora intestinale e a un sistema immunitario più forte.

ECHINACEA/PROPOLI

Due rimedi utilissimi. Da preferire l'estratto idroalcolico, soprattutto nella stagione più fredda, sia in forma preventiva che come curativo in caso di affezioni già in atto. Entrambe rafforzano il sistema immunitario: la prima più indicata in casi di raffreddore e naso chiuso, la seconda per bruciore o affezioni alla gola.

CUMINO

Tra le spezie quella dotata del maggiore potere antiossidante nei confronti del radicale ossidrilico OH⁻, il più potente radicale libero della chimica organica; questi antiossidanti hanno la possibilità di agire contro i radicali liberi, prevenendo processi infiammatori e l'invecchiamento cellulare. L'abbondanza di sostanze antiossidanti consente una disintossicazione naturale dell'organismo. Tuttavia il cumino è importante anche se si soffre di diabete, di colesterolo e di trigliceridi, perché è capace di mantenerne i valori sotto controllo. Utile nel contrastare l'osteoporosi, favorisce la risposta immunitaria del corpo. Ad esempio, l'olio essenziale di cumino è considerato rilevante per combattere le affezioni che interessano l'apparato respiratorio. Il cumino ha anche delle proprietà antinfiammatorie, che facilitano la digestione, sono capaci di risolvere i problemi di stomaco e le irritazioni della pelle. Notevoli sono anche le sue azioni calmanti e sedative. Non meno importante è la funzione che il cumino svolgerebbe nell'aiutare chi soffre di meteorismo, perché può ridurre la formazione dei gas intestinali.

FRULLATI/VERDURE E STRATTI DI VERDURE

Un buon sistema immunitario si basa su un corretto funzionamento dell'intestino, che ha bisogno costante di vitamine, sali minerali, enzimi vivi che proteggono le mucose e ne garantiscono un corretto funzionamento. Gli estratti uniscono il beneficio dei cibi crudi a un facile assorbimento a livello intestinale, senza sovraccaricare le funzioni digestive. Se ne consiglia almeno uno al giorno, a digiuno preferibilmente.

PAPPA REALE

Rimedio antico, noi tutti ne abbiamo sentito parlare ma pochi lo conoscono per le sue molteplici proprietà. È un immunomodulante, stimola la produzione di anticorpi ed è un ottimo tonico energetico, che ha anche una buona proprietà antiossidante e antibatterica.

LIMONE

Il succo di limone, che al gusto risulta acido, si trasforma, all'interno del corpo, producendo un effetto basico che contrasta l'acidificazione dei tessuti, sostenendo l'azione del sistema immunitario. La vitamina C in generale è utile a livello intestinale per favorire l'assorbimento di altre sostanze, come il ferro, o di altri rimedi, come ad esempio quelli a base di funghi.

ALIMENTAZIONE, MOVIMENTO, RIPOSO

Ultimo ma assolutamente non meno importante è l'insieme di azioni e dei movimenti che svolgiamo giornalmente e che entrano nella nostra quotidianità.

Siamo spesso alla ricerca di rimedi che possano sopperire alle nostre distrazioni e ai nostri errori, eppure è proprio l'azione costante, ripetuta, modificata e continuata nel tempo che garantisce i migliori risultati.

E poi ben venga affidarci ogni giorno ai preziosi alleati che la Natura ci offre.