

MISTER PARKY E IL RINFORZO DEL SISTEMA IMMUNITARIO

Al momento non ci sono dati certi sulle tipologie di farmaco da usare per combattere l'infezione da Coronavirus. Su autorizzazione dell'AIFA, i team ospedalieri stanno sperimentando farmaci per il trattamento dell'artrite reumatoide, come l'Idrossiclorochina (Plaquenil); antivirali usati nel trattamento dell'HIV, come Lopinavir/ritonavir (Kaletra) e Darunavir/cobicistat (Rezolsta); oltre che l'eparina a basso peso molecolare.

AD OGGI LA PREVENZIONE RIMANE LA STRATEGIA MIGLIORE!

IL NOSTRO COMPITO È QUELLO DI MANTENERE FORTE IL SISTEMA IMMUNITARIO!



LA NATURA IN AIUTO AL SISTEMA IMMUNITARIO

La natura da sempre fornisce piante, foglie, radici, fiori (o parti di essi) che possono esser utilizzati tal qual o da cui si possono ricavare dei principi attivi (ossia che agiscono attivamente nel nostro organismo), utili e positivi per il nostro sistema immunitario.

I prodotti che la natura ci fornisce prendono il nome di fitoterapici.

Quelli «amici» del sistema immunitario si chiamano IMMUNOMODULANTI o IMMUNOSTIMOLANTI, perché aiutano l'organismo contro le aggressioni esterne!

***N.B. NON SI SOSTITUISCONO ASSOLUTAMENTE
AI FARMACI E ALLA CORRETTA ALIMENTAZIONE!***



L'ECHINACEA

L'uso della pianta risale agli Indiani dell'America del Nord, che se ne servivano nel trattamento esterno di ferite e ustioni e per uso interno per curare la tosse e le malattie da raffreddamento. I principi attivi estratti dalla pianta fresca o dalle tisane aiuterebbero a contrastare l'ingresso dei virus nelle cellule sane, oltre ad avere azione antibatterica. I composti che agiscono positivamente sull'organismo sono soprattutto l'acido cicorico e l'inulina che agiscono sui globuli bianchi. Per questo è considerata l'immunostimolante per eccellenza.

NON VA USATA in persone che stanno seguendo una terapia soppressiva del sistema immunitario (poliartrite autoimmune, LES), forti forme allergiche, o in chi assume farmaci come Benzodiazepine, Calcio antagonisti e gli Inibitori delle proteasi (terapia HIV).

Usata per un breve periodo su indicazione dello specialista può esser un buon aiuto!



L'UNCARIA

L'Uncaria, nota come “unghia di gatto”, è una pianta rampicante, originaria della foresta peruviana e colombiana. I principi attivi vengono estratti dalla corteccia e dalla radice della pianta. **Le sono riconosciute proprietà antivirali, immunomodulanti, antidolorifiche, antinfiammatoria, cicatrizzanti e antiallergiche.**

Non va usata se si assumono farmaci come ciclosporina (immunosoppressore), alcune benzodiazepine (Triazolam), Statine, Ketokonazolo.

Anche l'uncaria può essere un valido aiuto usata in alcuni periodi dell'anno in cui l'organismo è più esposto ad eventi stressanti esterni ed interni.



LO ZENZERO

È una radice nota fin dall'antichità nella cultura cinese ed indiana. Se ne consuma il rizoma, la parte sotterranea. I marinai cinesi la masticavano contro il mal di mare, mentre i monaci tibetani la usavano ad uso topico (locale) per il raffreddore e la bronchite.

Diversi studi hanno evidenziato la capacità di questa radice nell'aiutare il sistema immunitario contro raffreddori ed influenza, oltre ad aver azione digestiva e carminativa, antinfiammatoria ed antireumatica.



LA PAPAIA FERMENTATA

È stata a lungo studiata dal Prof. Luc Montagnier per le sue capacità di **le naturali difese immunitarie e per le proprietà antiossidanti**, dovute al suo contenuto in vitamine e minerali e alla lunga “bio-fermentazione” della durata di 10 mesi.

Le proprietà immunomodulanti sono legate alla presenza di **betaglucani**, dei composti in grado di incrementare la peristalsi intestinale e contenere il livello di colesterolo e di glucosio del sangue, oltre che essere il nutrimento dei batteri buoni del nostro intestino.



LA ROSA CANINA

La rosa canina è ricchissima di **vitamina C**, **vitamine A, E, K** e alcune del **gruppo B**. Contiene **flavonoidi**, **tannini**, **carotenoidi** (sostanze antiossidanti) e **sali minerali**, in particolare **ferro**, **zinco**, **rame**, **calcio**, **manganese**, **fosforo**, **potassio** e **magnesio**.

La **vitamina C** e **flavonoidi** contenuti nella rosa canina, interagiscono sinergicamente, migliorando l'assorbimento di questa importante vitamina. Molti studi scientifici hanno evidenziato **proprietà antinfiammatorie**, soprattutto in caso di **problematiche a livello del sistema respiratorio**, come **tosse** e **raffreddore**, ma anche **faringiti** e **tonsilliti**, **congiuntiviti**. Contiene **nichel**, per cui moderarne l'assunzione se siete allergici a questo metallo. A causa del suo elevato contenuto in **vitamina C**, inoltre, **interagisce con alcuni farmaci**. tra cui gli **antiacidi**.



LA PROPOLI

La Propoli ha **diversi usi in medicina**, ma la sua efficacia non è sempre stata scientificamente provata. È ad esempio utilizzata contro le afte, contro le **infezioni batteriche, quelle virali (come influenza e raffreddore), quelle da funghi e quelle da protozoi**. Trova inoltre impiego nel rafforzamento del sistema immunitario, per trattare problemi gastrointestinali e come agente antiossidante e antinfiammatorio e in campo cosmetico.

Viene spesso usata come antisettico per il cavo orale. Prestare attenzione se si è allergici, se si assumono altri medicinali, fitoterapici e integratori che si stanno assumendo, in particolare quelli che possono rallentare la coagulazione, come anticoagulanti (aspirina, eparina, warfarin e altri) e prodotti a base di angelica, chiodi di garofano, salvia, aglio, zenzero, ginkgo (



LA CURCUMA E LA CURCUMINA

La curcuma (*Curcuma longa*) è una pianta della famiglia originaria del Sud-Est Asiatico e dell'India, la cui radice è usata in cucina come spezia e conosciuta per le sue proprietà terapeutiche da centinaia di anni. I principi attivi più noti per le proprietà antinfiammatorie e antiossidanti sono i curcuminoidi, di cui la curcumina è la molecola più studiata. Ha una attività immunomodulatoria soprattutto su alcune cellule: macrofagi e linfociti.

La curcuma ha purtroppo una bassa biodisponibilità: viene rapidamente metabolizzata dal microbioma intestinale e dal fegato, riducendo la sua attività terapeutica; per questo motivo è importante utilizzare forme di somministrazione che ne aumentino la biodisponibilità. Ad esempio viene combinata con una sostanza chiamata piperina, con olio di cocco, inserita all'interno di perle gelatinose, in micelle (aggregati di sostanze che la proteggono).

L'assunzione di curcuma è sconsigliato per chi soffre di ulcera o calcoli alla cistifellea, in caso di terapia anticoagulante o farmaci ipoglicemizzanti.



LO SHIITAKE E IL CORDICEPS

Si tratta di funghi coltivati da secoli in estremo oriente, dove vengono **utilizzati come immunostimolanti** e anche come **tonico generale**. Tra i loro vari componenti quello che si ritiene più importante è il betaglucano. Tale azione immunostimolante è di tipo aspecifico, ossia aumenta l'azione delle cellule del sistema immunitario (soprattutto i macrofagi spazzini), ma non la produzione di anticorpi.

Sono ricchi di aminoacidi essenziali, vitamina E, K, macro e microelementi.



IL GANODERMA LUCIDUM

Ganoderma lucidum, noto anche come reishi in Giappone, è un fungo che viene consumato sotto forma di tè, bevande di diversi tipi e in preparazioni nutraceutiche. Approvato in Italia dal Ministero della Salute come integratore alimentare.

Oltre che per i suoi effetti benefici per la salute in generale, è noto anche come agente anticancerogeno. Studi sperimentali in vitro hanno dimostrato che i polisaccaridi (betaglucani) che contiene, modulano il sistema immunitario.



IL GANODERMA LUCIDUM

Ganoderma lucidum, noto anche come reishi in Giappone, è un fungo che viene consumato sotto forma di tè, bevande di diversi tipi e in preparazioni nutraceutiche. Approvato in Italia dal Ministero della Salute come integratore alimentare.

Oltre che per i suoi effetti benefici per la salute in generale, è noto anche come agente anticancerogeno. Studi sperimentali in vitro hanno dimostrato che i polisaccaridi (betaglucani) che contiene, modulano il sistema immunitario.



I PROBIOTICI E I PREBIOTICI

I probiotici sono “microrganismi viventi in grado di dare, se assunti alla giusta dose, benefici all’ospite in termini di salute“. I prebiotici invece sono tutte quelle sostanze “inanimate” introdotte con la dieta (principalmente attraverso alimenti ricchi di fibre) che, una volta arrivate nel colon, sono in grado di favorire la crescita di batteri buoni e quindi il benessere generale dell’organismo.

Un microbioma equilibrato e ben strutturato (in eubiosi, quindi in equilibrio) contrasta la colonizzazione da parte di microrganismi patogeni e supporta i processi dell’immunità innata e adattativa.



LA MORINGA OLEIFERA

La **Moringa oleifera** è una pianta di origine indiana, impiegata fin dall'antichità anche dalla medicina ayurvedica. Contiene vitamina C, D, A e alcune vitamine del gruppo B, calcio, ferro, magnesio, sodio, potassio, acidi grassi essenziali, oltre che tutti gli aminoacidi essenziali e un'elevata percentuale di proteine.

È considerato un energizzante molto forte, aiutando le persone con carenze nutrizionali, con effetto positivo sul sistema immunitario. È stata studiata per la sua capacità di contrastare la stanchezza e la azione antinfiammatoria.

Unica controindicazione è l'interferenza con la trasmissione nervosa in caso di utilizzo eccessivo.

