

**IL MIO PIANO GUIDA
ALIMENTARE PER
UN SISTEMA
IMMUNITARIO
EFFICIENTE**



**LA DISPENSA
IMMUNITARIA**

MANGIA SANO DIFENDI MEGLIO

PROGETTARE E COSTRUIRE CONSAPEVOLMENTE LA SALUTE CON IL "BUON CIBO"

Il cibo è una risorsa essenziale di cui il corpo necessita per svolgere le proprie funzioni quindi il nostro impegno è quello di fornire i migliori nutrienti sia per vivere in salute che per svolgere tutte le nostre attività quotidiane.

Scegliere di nutrirsi con alimenti salutarì e biologici significa adottare un'alimentazione che diventa uno stile di vita, nonché un percorso verso la strada del benessere e della salute.

Se si desidera costruire una casa, indispensabile è fare le fondamenta e utilizzare i migliori mezzi disponibili per realizzare il progetto. Allo stesso modo dovremmo muoverci per le fondamenta della nostra salute.

LE CELLULE SONO I MATTONI INDISPENSABILI PER COSTRUIRE IL CORPO: OGNUNA DI ESSE NE- CESSITA DI OSSIGENO, ACQUA E NUTRIENTI ESSENZIALI (CARBOIDRATI, PROTEINE, GRASSI, VITAMINE, MINERALI).

Quotidianamente, nell'organismo sono generate e sostituite miliardi di cellule. Se pensiamo che i globuli rossi hanno una vita media di 40 giorni, le piastrine di 7- 8 giorni, i linfociti, un tipo di globuli bianchi, di 6 settimane è comprensibile che la richiesta di nutrienti per adempiere efficacemente le proprie funzioni oltre che il loro rinnovamento sia considerevole. Inoltre, cellule e tes-

suti diversi hanno necessità nutrizionali differenti: le cellule dell'occhio e della pelle richiedono un adeguato "rifornimento" di sostanze specifiche come Vitamina A, Luteina etc., **le cellule del sistema immunitario** di Vitamina C, Vitamina D, Vitamina A, Zinco, Selenio etc. L'apporto di nutrienti attraverso un corretto stile alimentare è, quindi, uno dei passi fondamentali per la costruzione della nostra salute. Il cibo biologico, integrale e un'alimentazione a colori, ricca di frutta e verdura fornisce sia la varietà che la concentrazione di sostanze utili per l'equilibrio del sistema immunitario e per le funzioni vitali del nostro organismo.

LE SOSTANZE PIÙ IDONEE PER FAVORIRE L'AZIONE DISINTOSSICANTE E DI RINFORZO SUL SISTEMA IMMUNITARIO

Allo stato attuale, le sostanze che hanno dimostrato avere una maggior azione nel favorire non solo l'azione di difesa naturale dell'organismo ma anche la rimozione delle tossine, che se non adeguatamente eliminate indeboliscono il sistema immunitario sono:

- **PREBIOTICI (FIBRE) E PROBIOTICI**
- **VITAMINE**
- **ANTIOSSIDANTI.**

Si vince che la nutrizione è un fattore di grande importanza anche per la rimozione delle tossine che se in eccesso limitano la capacità difensiva dell'organismo.



PREBIOTICI E PROBIOTICI

Migliorano la composizione della flora batterica intestinale regolarizzando il transito intestinale e diminuendo il tempo di permanenza delle scorie nell'intestino.

ALIMENTI FONTE DI FIBRE PREBIOTICHE

I prebiotici sono fibre alimentari che nutrono la flora batterica benefica e limitano l'assorbimento delle sostanze tossiche:

- cereali integrali
- carciofi, cicoria, aglio, cipolle, porri, asparagi

ALIMENTI PROBIOTICI:

- kefir (d'acqua, di latte)
- crauti (verdure fermentate in generale)
- tempeh (derivato della soia)
- yogurt

ALIMENTI PREBIOTICI E PROBIOTICI MIGLIORANO L'EFFICACIA DELLA MUCOSA INTESTINALE, un potente filtro che tra le sue funzioni "frena" il passaggio di virus, batteri (...), tossine etc. **CHE SE IN ECCESSO INDEBOLISCONO IL SISTEMA IMMUNITARIO OLTRE CHE L'EFFICIENZA DEGLI ORGANI.**



VITAMINE

Sono numerose e hanno tantissime funzioni: in genere servono a sostenere i processi metabolici che avvengono nel corpo, compreso la rimozione delle scorie. Alcune hanno anche azione antiossidante, disinfossicante e di rinforzo sul sistema immunitario come la vitamina C.

La **Vitamina C**, detta anche acido ascorbico, è una vitamina che non può essere prodotta dall'essere umano e che quindi deve essere assunta tramite l'alimentazione.

La **Vitamina C** serve al nostro organismo per sintetizzare il collagene, molecola che si concentra nella pelle, nelle articolazioni, nelle ossa e nella parete dei vasi sanguigni. Controlla pertanto la salute del sistema vascolare (capillari inclusi), dell'apparato osteo-articolare e della cute. **Svolge inoltre azione antifettiva**, antiossidante e facilita la riparazione delle ferite. Favorisce anche l'assorbimento di minerali vitali come il ferro.

CONSIGLIO: per beneficiare dell'apporto di ferro fornito da un buon piatto di lenticchie si suggerisce di aggiungere prezzemolo fresco (fonte preziosa di Vitamina C) che ne favorisce l'assorbimento. Per beneficiare totalmente di tale virtù, è utile attendere che le lenticchie si raffreddino (le alte temperature depauperano la Vitamina C).

Conseguenze da carenza: maggiore esposizione a infezioni, stress ossidativo, epistassi (sangue da naso), difficoltà nella coagulazione, sanguinamento delle gengive, carenza di elementi vitali come il ferro, perdita di elasticità della pelle, delle pareti di capillari ma anche di vene e di arterie.

Cause della carenza: scarso apporto con la dieta, malattie intestinali (es. morbo di Crohn), fumo di sigaretta, stress.

DOVE SI TROVA LA VITAMINA C

La **Vitamina C** è reperibile negli agrumi, frutti di bosco (fragole, lamponi, mirtilli, more), melone, kiwi, ma anche nelle verdure come carote, cavoli, broccoli, cavolini, peperoni, pomodori, prezzemolo, rucola, spinaci.



ANTIOSSIDANTI

In che modo gli alimenti ricchi di antiossidanti rafforzano il sistema immunitario?

In presenza di infezione o processo infiammatorio, l'organismo **produce radicali liberi per difenderci dagli invasori**.

Gli antiossidanti sono necessari per regolare tali attività ed evitare danni alle cellule sane. L'equilibrio tra processo di ossidazione e disponibilità di questi nutrienti è vitale per la nostra salute.

TUTTI GLI ANTIOSSIDANTI hanno **QUINDI** in comune la medesima azione:

Neutralizzare i radicali liberi e le tossine che possono alterare il metabolismo delle cellule e indebolire l'efficienza dei nostri sistemi di difesa.

Le sostanze antiossidanti per eccellenza sono:

GLUTATIONE - SELENIO - ZINCO - VITAMINA C

Numerose altre proprietà per questi alimenti:

- Attivano il **metabolismo cellulare**
- Rinforzano le **difese immunitarie**
- Aiutano a **depurare il fegato** smaltendo le tossine



IL BUONO DELLE FIBRE E DEGLI ANTIOSSIDANTI



BURGER DI LENTICCHIE

400 g di lenticchie cotte, 10-12 noci tritate, 1 cipolla piccola, 1 manciata di fiocchi d'avena, un cucchiaino di curcuma o curry, erbe aromatiche, semi di girasole, olio extra vergine d'oliva.

In una padella dorare nell'olio extra vergine di oliva la cipolla e le noci. Aggiungere le lenticchie precedentemente cotte, un pizzico di sale, i fiocchi di avena e frullare. Al composto ottenuto aggiungere la curcuma o il curry, le erbe aromatiche e i semi di girasole. Amalgamare tutti gli ingredienti. Far raffreddare il composto. Porre quanto ottenuto in frigo per 30 minuti. Formare con le mani dei burger e cucinarli 3 minuti per lato oppure in forno fino a completa duratura. **Per fare il pieno di antiossidanti abbinare ortaggi di stagione conditi con olio extra vergine di oliva e limone.**



DISTRIBUZIONE CONSAPEVOLE DEGLI ALIMENTI PER UN CORRETTO STILE ALIMENTARE

	CATEGORIE DI ALIMENTI	ASSUNZIONE INDICATIVA
	CEREALI INTEGRALI e PSEUDO CEREALI	3 porzioni al giorno (Cena: limitare il consumo)
	ORTAGGI DI STAGIONE: variare i colori degli alimenti per favorire una idonea varietà di vitamine, antiossidanti, sali minerali e fibre	2/3 volte al dì
	FRUTTA DI STAGIONE: variare i colori degli alimenti per favorire una idonea varietà di vitamine, antiossidanti, sali minerali e fibre	2 volte al dì, preferibilmente lontano dai pasti principali
	FRUTTA SECCA E SEMI OLEOSI	2-3 cucchiaini da distribuire nell'arco della giornata
	LEGUMI variare i colori degli alimenti per favorire una idonea varietà di vitamine, antiossidanti, sali minerali e fibre	4/5 porzioni a settimana
	PESCE preferibilmente NON di allevamento	2-3 volte a settimana
	CARNE BIANCA UOVA	Non eccedere nel consumo settimanale



CATEGORIE ALIMENTARI E LORO VARIETÀ

CEREALI SENZA GLUTINE	Riso integrale (rosso, nero etc), miglio, teff, sorgo, mais
CEREALI CON GLUTINE	Farro, orzo, avena, segale, frumento, "Grani" Antichi (Sargolla, Senatore Cappelli, Gentil Rosso, Maiorca, Russello, Timilia)
VARIETÀ DI CEREALI E DERIVATI per la colazione e i pasti	"Galette" o fiocchi o soffiati o fette biscottate o pane tostato integrali di farro, orzo, avena, segale, frumento, miglio*, riso*, grano saraceno*, quinoa*, amaranto*, teff* (*senza glutine)
FRUTTA SECCA E SEMI OLEOSI	Noci, noci del Brasile, Nocciole, Anacardi, Mandorle, Pinoli, Pistacchi, SEMI di canapa, Chia, Girasole, Lino, Zucca, Sesamo. Creme 100% di Mandorle, Nocciole, Sesamo ("tahin")
LEGUMI	Ceci, fagioli, lenticchie, piselli, cicerchie, lupini
PESCE	Aringhe, alici, sarda, sgombri, sardine, triglie, palamita, merluzzo, orata, branzino, salmone, etc Preferibilmente NON di allevamento
OLI VEGETALI	Olio extra vergine di oliva, lino, canapa, avocado, vinacciolo, sesamo, zucca, mandorla

ALIMENTI FUNZIONALI A SOSTEGNO DEL SISTEMA IMMUNITARIO E DELL'ORGANISMO

VITAMINA C	Agrumi (limone), kiwi, mele, melagrana, frutti rossi (mirtilli, fragole, lamponi, ribes) etc; spinaci (crudi), cavolo cappuccio (crudo), prezzemolo
VITAMINA E	Frutta secca e semi oleosi: mandorle, nocciole, pinoli, semi di girasole, canapa; Avocado. Oli vegetali spremuti a freddo: olio extra vergine di oliva, canapa, sesamo
MAGNESIO	Cereali integrali; Semi oleaginosi (mandorle, noci, nocciole, semi di zucca); fichi secchi; legumi; pesce
ZINCO	Cereali integrali; pesce (crostacei in primis); semi di zucca; legumi
RAME	Semi oleosi: anacardi, noci, nocciole; cereali integrali; legumi (ceci in particolare); sardine, sarde
OMEGA 3	Pesce azzurro; Semi oleaginosi: semi di lino, semi di canapa, noci e rispettivi oli (olio di lino, canapa, noce)
VITAMINA D	Pesce grasso, soprattutto pesce azzurro come sgombro, alici, aringhe, sarde, sardine etc., ma anche merluzzo, tonno, salmone, tuorli d'uovo, funghi
SELENIO	Noci del brasilie; cereali integrali riso integrale in primis (variare la tipologia: riso rosso, nero, "bianco"); pesce
FLAVONOIDI	Tutta la frutta e verdura. VARIARE. Frutta: agrumi, kiwi, uva, frutti di bosco anche disidratati; Verdura: finocchi, barbabietole; carote, prezzemolo, rucola; curcuma, zenzero, cacao amaro (cioccolato fondente sopra il 70%, senza zuccheri aggiunti), te verde



È CONSIGLIATO LIMITARE, meglio, EVITARE:

- fritti e alimenti di preparazione industriale ricchi di zuccheri, grassi saturi (dolci, biscotti, burger, gelati, patatine...)
- alcol
- latticini (burro compreso), latte e derivati di qualsiasi tipologia
- insaccati, carne rossa
- cibi raffinati. Prediligere versioni integrali es: riso integrale, pane integrale (preferire grani antichi: Saragolla, Senatore Cappelli, Gentil Rosso, Maiorca, Russello, Timilia)
- zuccheri semplici es: zucchero raffinato, caramelle, gelato, dolci industriali (se indispensabile prediligere zucchero di cocco o malto d'orzo o riso)
- zuccheri e dolcificanti: fruttosio, sciroppo d'agave, zucchero integrale di canna, marmellata con zuccheri aggiunti; per DOLCIFICARE se indispensabile preferire zucchero di cocco o malto d'orzo
- Limitare il consumo di caffè e the nero



ALIMENTI ALTERNATIVA ALLO ZUCCHERO RAFFINATO

Zucchero di cocco, zucchero integrale di canna, stevia, malto di riso o d'orzo, miele, sciroppo d'agave

ALIMENTI ALTERNATIVI A LATTE, FORMAGGI, YOGURT, PANNA, BURRO, BESCIAMELLA E TUTTI GLI ALIMENTI CHE LI CONTENGONO

«Latte» non zuccherato di riso integrale, mandorla, miglio, avena*, farro*, amaranto, quinoa, grano saraceno, soia, cocco, nocciola, anacardi ecc.

«Besciamella» e «panna» di riso, avena*, miglio, soia, cocco

Gelati di riso, soia, lupino, ecc.

«Formaggio» di riso, mandorle, anacardi; tofu, tempeh (derivato della soia)

*presenza di glutine



La **FITOTERAPIA** per la tua **SALUTE**

PRODECO PHARMA Srl Unipersonale
Via G.Toniolo, 25/1 - 31033 Castelfranco V.to TV
Tel. 0423.744161 - Fax 0423.723052
www.prodecopharma.com - box@prodecopharma.com

Copyright 2020 Prodeco Pharma Srl Unipersonale
Castelfranco Veneto (TV) ITALIA. Tutti i diritti riservati

Le informazioni fornite sono di natura generale e a scopo
puramente divulgativo, pertanto non possono sostituire in alcun caso il
parere del proprio Medico curante.



Inquadra con il tuo telefono il QRcode e
scopri le informazioni per una salute consapevole:

www.prodecopharma.com/immunobox

