

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

L'IMMUNOSCOPIO
per conoscere
il nostro
organismo

LA SALUTE È PRIMA DI OGNI COSA UN EQUILIBRIO CHE SI REALIZZA ATTRAVERSO CONOSCENZA E ARMONIA CON SÈ STESSI NON SOLO SUL PIANO FISICO MA SU TUTTE LE DIMENSIONI DELL'ESSERE

Mettere il nostro organismo nelle condizioni di far fronte a qualsiasi situazione di crisi che può compromettere il nostro stato di salute, significa armonizzare la relazione tra tutte le nostre parti: fisica, mentale, emotiva e spirituale.

La prevenzione è, oggi più che mai, il vocabolo necessario alle persone per prendersi cura della propria salute ed evitare le problematiche con lungimiranza, conoscenza e attenzione consapevole.

Costruire l'equilibrio del nostro sistema immunitario significa un approccio che a 360° sia in grado di realizzare un **"giubbotto antiproiettile"** naturale:

- L'integrazione fitoterapica ci consente di utilizzare l'azione immunomodulante, immunostimolante e antimicrobica delle piante per favorire le naturali difese dell'organismo ogni volta sia necessario.
- Alimentazione corretta e funzionale all'integrazione di tutti quei micronutrienti coinvolti nell'efficienza del nostro sistema immunitario.
- Attività fisica per il sano movimento, essenziale per il mantenimento di funzioni vitali come circolazione sanguigna, respirazione, digestione, ecc.
- Equilibrio psico-emotivo attraverso la meditazione e l'accoglienza di sé stessi.



IMPARIAMO A CONOSCERE IL NOSTRO CORPO PERCHÈ LA CONOSCENZA È SINONIMO DI SALUTE

I nostri corpi sono costituiti di unità estremamente piccole chiamate **cellule**, ciascuna delle quali è talmente piccola che non può essere vista ad occhio nudo. Nel nostro corpo è disseminata una straordinaria varietà di cellule e ciascun tipo cellulare è capace di svolgere le proprie specifiche funzioni. Anche il **sistema immunitario** è costituito da **cellule specializzate**. Queste cellule sono chiamate **cellule immunitarie**.

Il nostro sangue è rosso perché contiene prevalentemente cellule rosse chiamate **eritrociti**. Tuttavia, esso contiene anche **cellule bianche** o **leucociti**. E sono proprio queste cellule che compongono gran parte del sistema immunitario.

Il **sistema immunitario ha il compito di proteggere l'organismo dall'invasione** di sostanze estranee o potenzialmente pericolose (ANTIGENI).

Tali invasori includono per esempio:

- **Microrganismi (comunemente denominati germi, come i batteri, i virus e i miceti)**
- **Parassiti (come i vermi)**
- **Cellule tumorali**

Per difendere il corpo da questi invasori, il nostro organismo deve essere in grado di distinguere tra:

- **Ciò che gli appartiene (endogeno)**
- **Ciò che non gli appartiene (esogeno o estraneo)**

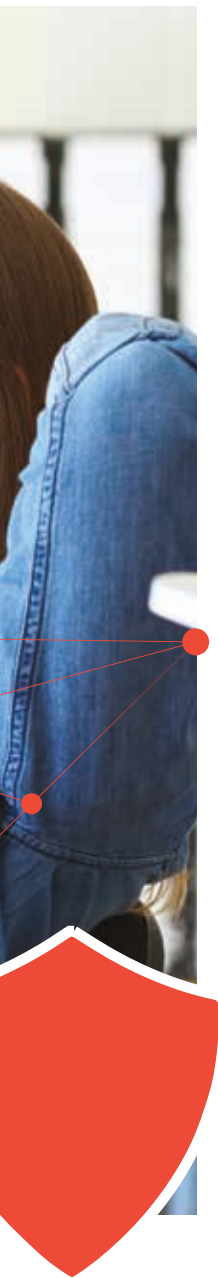
Sfoderando un rapido sistema difensivo efficace e specifico per ciascun tipo di pericolo, specifiche cellule si attivano e producono sostanze chimiche che attraverso raffinati meccanismi regolano la crescita e il comportamento delle cellule difensive, arruolano altre cellule del sistema immunitario e dirigono le nuove reclute nei focolai di crisi.

Una risposta immunitaria normale si articola nelle seguenti azioni:

Riconoscimento di un antigene esterno potenzialmente dannoso
Attivazione e mobilitazione dei mezzi di difesa (inizio del processo infiammatorio)

Attacco contro l'antigene

Controllo e conclusione dell'attacco (risoluzione del processo infiammatorio e guarigione)



LINEE DI DIFESA DEL NOSTRO CORPO

Il corpo mette in atto una serie di azioni difensive che includono:

- **Barriere fisiche**
- **Globuli bianchi o leucociti**
- **Molecole come anticorpi e proteine del complemento**
- **Organi linfoidi**

La difesa di prima linea contro gli invasori è rappresentata da barriere meccaniche o fisiche:

- **La pelle**
- **La cornea degli occhi**
- **Le membrane che ricoprono le pareti dell'apparato respiratorio, digerente, urinario e riproduttivo**

Finché queste barriere rimangono integre, molti invasori non possono entrare nell'organismo. Se l'integrità di queste barriere viene meno per qualche motivo, entrano in gioco subito le cellule immunitarie che sono anche localizzate nelle parti del corpo che vengono in contatto con il mondo esterno attraverso il cibo o l'aria, come la bocca, il naso, i polmoni, l'intestino e le vie genitali.



COME SI SVOLGE QUESTO COMPLESSO MECCANISMO DI DIFESA DELL'ORGANISMO

Diverse sono le cellule immunitarie e ciascuna agisce in modo specifico ed in sinergia con le altre per la difesa del nostro organismo ed in sinergia con le altre.

Se ci feriamo e la **nostra pelle si lesiona**, i germi possono entrare nel nostro organismo attraverso il taglio che si è prodotto. Quando ciò succede, i neutrofili, un **gruppo di globuli bianchi che sono sempre presenti nel sangue**, migrano verso il sito danneggiato per distruggere i germi.

Un altro tipo di **globuli bianchi è rappresentato dai macrofagi, che distruggono direttamente i patogeni, semplicemente mangiandoseli**. I macrofagi sono presenti nei polmoni, nel fegato, nella pelle e nell'intestino. I linfociti sono un altro tipo di globuli bianchi, sono i membri più piccoli della famiglia e possono essere divisi in diverse popolazioni (linfociti b, cellule T "aiutanti" ecc) ciascuna delle quali svolge specifiche funzioni specializzate.

Uno dei tipi **più importanti di globuli bianchi è la cellula dendritica**. Questa cellula deve il suo nome alla presenza di una serie di braccia rivolte verso l'esterno che rassomigliano ai rami di un albero. Quando un germe **entra nell'organismo, sono le cellule dendritiche che aiutano le cellule T "aiutanti"** a capire di che tipo di patogeno si tratta e quale sia il metodo migliore per distruggerlo.



Nei linfonodi e in qualsiasi altro tessuto, i **globuli bianchi** interagiscono l'uno con l'altro per scambiarsi informazioni attraverso la secrezione di uno svariato numero di molecole.

Le molecole usate dalle cellule del sistema immunitario per comunicare prendono il nome di **citochine**. Le **citochine funzionano come delle lettere inviate per posta** e permettono alle cellule di comunicare tra di loro anche se distanti.

Alcune citochine comunicano dei comandi come "svegliati!" oppure "moltiplicati!", altre, dicono alle cellule di riposarsi o addirittura di autodistruggersi. **Quando le cellule ricevono il messaggio rispondono a seconda della situazione in cui trovano mettendosi al lavoro o morendo immediatamente.**

Quando il nostro sistema immunitario è in equilibrio funziona come **"giubbotto antiproiettile"** e l'efficienza di queste cellule e molecole sorveglia e coordina tutte le attività necessarie a mantenere in perfetto stato di salute l'intero organismo.

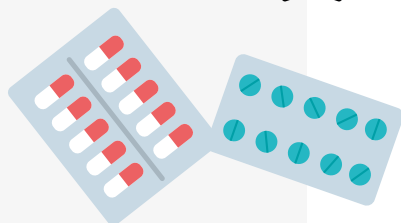
Qualora tale equilibrio venisse meno a causa di:

- Stile di vita alimentare scorretto: eccesso di zuccheri e cereali raffinati, ma anche abuso di alimenti a base di proteine animali, mancanza di una adeguata idratazione
- Uso/abuso di farmaci
- Stress e ansia
- Fumo e alcool
- Avanzare dell'età
- Carenze vitaminiche
- Mancanza di attività fisica

Si scatena un:

DISEQUILIBRIO DELLA MICROFLORA INTESTINALE che apre le porte all'insorgenza di numerose problematiche e ad una non ottimale capacità di far fronte a qualsiasi aggressione esterna.

In quest'ottica l'equilibrio del nostro intestino e in particolare del nostro microbiota è il primo alleato del nostro sistema immunitario.



IL SISTEMA IMMUNITARIO È APPUNTO UN SISTEMA, NON UN SINGOLO ORGANO, E PER FUNZIONARE BENE RICHIEDE EQUILIBRIO E ARMONIA

La possibilità di rinforzare il sistema immunitario è affascinante, ma l'idea di riuscirci per davvero richiede impegno e uno stile di vita corretto:

1. EQUILIBRIO DEL NOSTRO STATO DI SALUTE È: NUTRIRE E RIGENERARE IL MICROBIOTA INTESTINALE

la nostra **microflora batterica benefica** ci difende dai batteri patogeni costituendo una barriera protettiva sulle pareti intestinali. In questa fase i probiotici, insieme ai prebiotici, sono in grado di favorire l'eubiosi e di riportare il microbiota al corretto equilibrio naturale. **PRObiotico** significa «a favore della vita»

È importante sapere che...

I probiotici devono essere specifici, non sono tutti uguali, devono essere resistenti all'acidità dello stomaco e all'azione dei Sali biliari. Molto importanti per il nutrimento della nostra microflora benefica sono le fibre prebiotiche. Una corretta alimentazione e un'integrazione adeguata per alimentare la nostra flora è indispensabile.

2. RIFLETTERE CON CONSAPEVOLEZZA

Se nella propria vita sono presenti scorrette abitudini (come per esempio dieta inadeguata, uso/abuso di fumo, alcol, inattività fisica), disturbi del sonno e relazioni disfunzionali, il primo passo potrebbe essere quello di definire quei limiti o quelle soluzioni che possano per noi rappresentare un buon compromesso per la salvaguardia della nostra salute.

4. FARE ESERCIZIO FISICO REGOLARMENTE E CON UN PIANO GUIDA EQUILIBRATO ALLE NOSTRE ESIGENZE

In alcuni momenti il corpo ci "invia dei segnali d'allarme" infiammazione" o per sedentarietà o perché l'intensità e la quantità di attività sportiva sono troppo eccessive.

5. PRECAUZIONI IGIENICHE

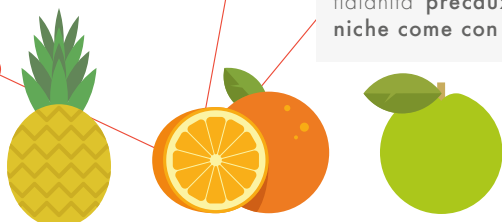
Adottare nella propria quotidianità **precauzioni igieniche** come con sapone.

3. SEGUIRE UN'ALIMENTAZIONE SANA

Significa assumere tutte le sostanze necessarie al buon funzionamento dell'organismo fornite da frutta, verdura, frutta secca, semi oleosi, cereali integrali, legumi, pesce, oli, uova, carne bianca (con moderazione). Per godere di una buona salute è necessario assumere i giusti tipi di alimenti così da soddisfare i fabbisogni energetici e funzionali.

Gli alimenti sono costituiti da sei "classi" alimentari, ciascuno con il proprio ruolo particolare e insostituibile nel corpo:

- **Le proteine** sono i mattoni indispensabili per costruire muscoli forti e difese reattive verso le aggressioni esterne.
- **I carboidrati** presenti nei cereali, in frutta e verdura ci danno energia.
- **I grassi** sono una fonte di energia supplementare.
- **Le vitamine** sono sostanze vitali che regolano e coordinano numerosi processi metabolici.
- **I minerali** regolano diversi processi metabolici e fanno parte del materiale di cui sono fatti moltissimi tessuti.
- **L'acqua** dà forma alle cellule e fornisce il substrato in cui avvengono tutte le reazioni biochimiche necessarie.



6. FARE MEDITAZIONE E GESTIRE EVENTUALI SITUAZIONI DI STRESS

Cerchiamo di non sottovalutare l'importanza di dedicare del tempo all'ascolto di noi stessi e alla contemplazione del nostro corpo. E' scientificamente provato che, un buono stato di salute è il prodotto di un armonico equilibrio tra mente e corpo e che molte problematiche, da noi non direttamente ricondotte ad un fattore psicologico, nascono da un disagio psico-emotivo.

7. RIPOSARE E DORMIRE BENE

È uno dei fattori principali per evitare l'infiammazione e lo stress che indebolisce il nostro sistema immunitario

8. MANTENERE IL PESO FORMA

Per non alzare i livelli di predisposizione alla tossiemia dell'organismo

INTEGRAZIONE NATURALE PER FAVORIRE IL SISTEMA IMMUNITARIO

MAGNESIO E VITAMINA D

Il **magnesio** è un minerale essenziale per molte funzioni cellulari. Ha un ruolo chiave nel salvaguardare la salute del cuore, la pressione sanguigna e, **facilitare le attività della vitamina D** favorendo la deposizione di calcio nelle ossa, il buon funzionamento dell'apparato osteoarticolare e muscolare, oltre ad esercitare attività immunomodulante ed antinfiammatoria.

L'esposizione alla **luce solare** è la modalità principale affinché il corpo possa sintetizzare la vitamina D. Tuttavia, la carenza di questa vitamina è una condizione molto comune. Sembrerebbe infatti che circa la metà della popolazione mondiale presenti un deficit di questo tipo. L'integrazione di magnesio e vitamina D è essenziale per il buon funzionamento del nostro sistema immunitario.

Un altro modo importante per assimilare la vitamina D è integrarla con l'alimentazione. **Gli alimenti ricchi di vitamina D**, in particolare, includono: **pesce grasso, soprattutto pesce azzurro come sgombero, alici, aringhe, sarde, sardine etc, ma anche merluzzo, tonno, salmone, tuorli d'uovo, funghi.**



INTEGRAZIONE NATURALE PER RINFORZARE LE DIFESE IMMUNITARIE



Estratto di semi di Pompelmo: è un fenomeno della natura perché ha dimostrato una potente attività antimicrobica (virus e batteri) verso patogeni opportunisti utile per agire sulle cause dei problemi. Esplica anche azione citoprotettiva e citoriparatrice delle mucose.



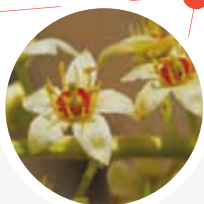
Basilico Santo e Salvia officinale: ricchi di acido rosmarinico possiedono una potente azione antinfiammatoria e immunomodulante costituendo un aiuto concreto in grado di ristabilire l'equilibrio del sistema immunitario.



Uncaria: pianta con riconosciute proprietà immunomodulanti e antinfiammatorie.



Echinacea (angustifolia e purpurea): utile per rafforzare le difese immunitarie, gode di proprietà immunostimolanti e immunomodulanti. Ha infatti comprovate proprietà antivirali per far fronte alle infezioni da patogeni e per la prevenzione dai malanni da raffreddamento.



Boswellia: svolge una forte azione antinfiammatoria, grazie alla sua capacità di intervenire sui mediatori dell'infiammazione.



Rodiola: ha una potente azione adattogena in grado di aumentare la resistenza dell'organismo in situazioni di carico favorendo il recupero.



Curcuma: ha una spiccata attività antinfiammatoria e antiossidante utile per sostenere le naturali difese dell'organismo

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.