



PIANO GUIDA per
un' **ALIMENTAZIONE**
FUNZIONALE alle **DIFESE**
IMMUNITARIE



CONSIGLI ALIMENTARI PER FAVORIRE LA FUNZIONE DIFENSIVA DEL SISTEMA IMMUNITARIO

Per svolgere le proprie funzioni l'organismo necessita di ossigeno, acqua e nutrienti essenziali: carboidrati, proteine, grassi, vitamine e minerali. Una dieta variegata, ricca di frutta e verdura, a base di cibo biologico e integrale fornisce il giusto apporto alimentare per l'equilibrio del sistema immunitario e della nostra salute.

La prima e più efficace azione per sostenere la funzione difensiva del sistema immunitario è condurre un corretto stile di vita. Il nostro organismo è in grado, quasi sempre, di superare l'aggressione ad opera di virus, batteri, funghi, purché lo si mantenga in buona salute e purché gli si rivolga la giusta attenzione. Il microbiota intestinale, quell'insieme di microrganismi che popola l'intestino e ne favorisce la funzionalità sin dalla nascita, è anche implicato nello sviluppo del sistema immunitario e nella produzione di molecole che regolano le stesse risposte immunitarie.

A tal proposito, la varietà e la qualità degli elementi nutritivi introdotti col cibo assumono una valenza rilevante per la salute del sistema immunitario e non solo.

Le sostanze che hanno dimostrato di avere una maggiore azione nel favorire l'azione di difesa naturale dell'organismo e la rimozione delle tossine sono prebiotici, probiotici, vitamine e antiossidanti.

LINEE GUIDA

Per sostenere e rafforzare il sistema immunitario, consigliamo di prediligere i seguenti alimenti:



- ✓ **Cereali integrali** a colazione e a pranzo.
- ✓ **Alimenti fermentati:** crauti, yogurt vegetale senza zuccheri aggiunti, carote, tempeh.
- ✓ **Proteine del pesce** (pesce azzurro), **dei legumi, del tofu e carni bianche BIO** (consumo limitato).
- ✓ **Spezie:** zenzero, origano, cannella, curcuma, cardamomo, maggiorana, rosmarino.
- ✓ **Tè verde, tè rosso, tisane e infusi di zenzero e limone.**
- ✓ **Olio extravergine d'oliva spremuto a freddo, oppure "mix di oli".**

Ricetta "mix di oli": procurare una bottiglia di vetro (capienza 500 ml). dividerla in 6 parti. Riempire con 4 parti di olio extra vergine d'oliva, 1 parte di olio di lino, 1 parte di olio di canapa. Conservare in frigo e utilizzare a crudo, in rotazione al tradizionale olio extra vergine d'oliva.



VITAMINA D: da marzo a novembre è caldamente consigliata l'esposizione al sole per almeno 10/15 minuti al giorno in modo da favorire la produzione della vitamina D.

Nel restante periodo dell'anno, da novembre a marzo, si consiglia di effettuare regolarmente le **analisi del sangue** per accertarsi che nell'organismo ci sia una quantità sufficiente di vitamina D rispetto ai parametri suggeriti.

Nel caso in cui i valori ematici fossero inferiori a quelli consigliati, si suggerisce di aumentare il consumo di **pesce azzurro e uova BIO**. Consultare il medico per valutarne una eventuale integrazione.



ALIMENTI FUNZIONALI AL SOSTEGNO DEL SISTEMA IMMUNITARIO

dall'azione immunostimolante, antiossidante, depurativa

<p>VITAMINA C</p> 	<p>Agrumi (arancia, limone, pompelmo), kiwi, mele, melagrana, frutti rossi (mirtilli, more, fragole); ortaggi a foglia verde, come spinaci (crudi), cavolo cappuccio (crudo), cavolo rosso (crudo), prezzemolo, rucola, sedano.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Essendo una vitamina che si ossida facilmente e si perde con la cottura ad alte temperature, è preferibile la cottura al vapore. • Gli agrumi andrebbero tenuti in frigo e mangiati o bevuti subito, in caso di spremute.
<p>VITAMINA E</p> 	<p>Mandorle, nocciole, pinoli, semi di girasole, canapa; avocado. Oli vegetali spremuti a freddo (olio extra vergine di oliva, canapa, sesamo).</p>
<p>VITAMINA A</p> 	<p>Carota, rucola, zucca, melone, radicchio a foglia verde, spinaci, cavoli, albicocche, uovo.</p>
<p>MAGNESIO</p> 	<p>Cereali integrali (miglio, riso integrale); mandorle, noci del Brasile, nocciole, semi di zucca; fichi secchi; legumi; pesce; spinaci (crudi).</p>
<p>ZINCO</p> 	<p>Cereali integrali (avena); pesce (crostacei, alici, seppie, calamari); semi di zucca, di canapa, sesamo e girasole; pinoli, mandorle, legumi; carne bianca (tacchino).</p>
<p>RAME</p> 	<p>Anacardi, noci, nocciole; cereali integrali; legumi (ceci in particolare); sardine, sarde.</p>
<p>OMEGA 3</p> 	<p>Pesce azzurro di piccola taglia (sgombro, alici, sardine); noci, semi di canapa decorticati, semi di lino macinati, olio di lino, di canapa, di avocado.</p>
<p>VITAMINA D</p> 	<p>Uova; pesce (sarde, sgombro, aringhe).</p>
<p>SELENIO</p> 	<p>Noci, anacardi, semi di chia; cereali integrali riso integrale (riso integrale rosso, nero e bianco); pesce (filetto di rombo), asparagi.</p>
<p>POLIFENOLI</p> 	<p>Agrumi, kiwi, uva, frutti rossi, freschi o disidratati (mirtilli, more, lamponi, ribes, fragole) finocchi, barbabietole; carote, prezzemolo, rucola; curcuma, zenzero, cacao amaro (cioccolato fondente superiore il 70%, senza zuccheri aggiunti), tè verde.</p>
<p>GLUTATIONE</p> 	<p>Avocado, noci del Brasile, carote, cipolle, broccoli, zucca, spinaci, aglio, pomodoro, patate, asparagi, pompelmo, mele, mirtilli, arance, banane, pesche, melone.</p>
<p>ACIDO FOLICO</p> 	<p>Asparagi, biette, fagiolini, spinaci, cavolfiori, carciofi, scarola, cavolo cappuccio, fave, fagioli, ceci, lenticchie, piselli.</p>
<p>ALIMENTI PREBIOTICI</p> 	<p>Radicchio, carciofi, cardi, cicoria, tarassaco, topinambur, piselli, porri, asparagi, riso integrale, orzo, avena, prugne secche.</p>
<p>ALIMENTI PROBIOTICI</p> 	<p>Alimenti fermentati come yogurt (preferire la versione vegetale senza zuccheri aggiunti), kefir d'acqua, verdure fermentate (crauti), tè kombucha, miso (alimento della tradizione macrobiotica); tempeh (derivato dalla soia).</p>



PIANO SETTIMANALE A SOSTEGNO DEL SISTEMA IMMUNITARIO

Si consiglia di variare le combinazioni consultando la tabella degli alimenti funzionali.

Prediligere alimenti di provenienza biologica e a "KM 0".

GIORNO 1	
COLAZIONE 	Yogurt vegetale con l'aggiunta di fiocchi d'avena integrali, una manciata di noci e un frutto di stagione a pezzi. Una tazza di tè verde o una tisana.
SPUNTINO 	Cioccolato fondente superiore al 70%.
PRANZO 	Riso rosso integrale con piselli, trito di mandorle e prezzemolo. Contorno: radicchio rosso e carote.
MERENDA 	Un frutto di stagione e una manciata di mandorle.
CENA 	Seppie con piselli. Contorno: verdura fresca di stagione con un cucchiaino di mix di semi a scelta (chia, lino, canapa, zucca).

GIORNO 2	
COLAZIONE 	Fette biscottate con un velo di marmellata di mirtillo senza zuccheri aggiunti. Una manciata di mandorle. Una tazza a scelta tra tè verde o una tisana.
SPUNTINO 	Frullato di frutta con bevanda vegetale.
PRANZO 	Pasta al farro con pesto e anacardi tritati. Contorno: insalata, rucola, pomodori da insalata con un cucchiaino di mix di semi a scelta (chia, lino, canapa, zucca). Pane integrale.
MERENDA 	Un frutto di stagione.
CENA 	Zuppa di legumi e cereali con prezzemolo (es. orzo e ceci; farro e piselli; miglio e lenticchie rosse, ecc.). Contorno: finocchi e carote crudi. Pane integrale biscottato da aggiungere, a piacere, all'interno della zuppa.



GIORNO 3

COLAZIONE 	Una tazza di bevanda di mandorla senza zuccheri aggiunti con l'aggiunta di cereali integrali con cacao amaro. Pera con buccia. Una tazza di tè verde.
SPUNTINO 	Una manciata di noci o nocciole.
PRANZO 	Legumi misti con cereali (orzo, avena, farro) e curcuma. Un uovo alla coque. Pane integrale.
MERENDA 	Fette croccanti integrali alla segale o pane di segale con un velo di marmellata di mirtillo senza zuccheri aggiunti.
CENA 	Insalata di calamari bolliti con patate, prezzemolo e capperi. Contorno: fagiolini lessi e spinaci. Pane integrale.

GIORNO 4

COLAZIONE 	Pane integrale con un velo di marmellata alla fragola. Una manciata di nocciole. Una tazza di tè verde o tisana.
SPUNTINO 	Yogurt vegetale al mirtillo con l'aggiunta di qualche noce.
PRANZO 	Riso integrale o avena con asparagi, pinoli e prezzemolo. Insalata verde mista. Pane integrale.
MERENDA 	Una pera e del cioccolato fondente (minimo 75% di cacao).
CENA 	Tofu affumicato con cicoria, olive, pomodori essiccati, acciughe. Contorno: carciofi e catalogna con timo, maggiorana e un cucchiaino di mix di semi a scelta (chia, lino, canapa, zucca). Pane integrale.



GIORNO 5

COLAZIONE		Uovo alla coque e pane tostato con composta di frutta (albicocca o pesca). Una tazza a scelta tra tè verde o una tisana.
SPUNTINO		Una banana.
PRANZO		Quinoa con tofu affumicato, panna di riso, trito di basilico o maggiorana essiccata. Pane integrale.
MERENDA		Una manciata di nocciole e uva sultanina.
CENA		Insalata con avocado, pomodorini, maggiorana o origano, spinaci (crudi), sgombro e gamberetti. Pane integrale.

GIORNO 6

COLAZIONE		Fette biscottate integrali con un velo di nocciolata. Un bicchiere di spremuta d'arancia o di agrumi.
SPUNTINO		Uva e noci di macadamia.
PRANZO		Pasta integrale con radicchio e noci. Insalata verde mista. Pane integrale.
MERENDA		Yogurt vegetale con frutta secca.
CENA		Vellutata di verdure di stagione con avena. Farinata di ceci o burger di legumi o una porzione di ceci con zenzero. Contorno: broccoli al vapore con filetti d'acciuga. Pane integrale.

IDRATAZIONE

Durante i pasti principali è consigliato bere non oltre i 600-700 ml d'acqua, pari a due o tre bicchieri. Questa quantità migliora la consistenza degli alimenti rendendoli più digeribili; al contrario, eccedere nell'assunzione di liquidi durante i pasti può far sì che i succhi gastrici allunghino i tempi dei processi di digestione. Durante la giornata si suggerisce di bere circa 1,5-2 litri d'acqua, meglio se con basso residuo fisso.

PESO _____ X 30 = _____ GIORNALIERO

ALTERNATIVE PER COMPORRE IL MENU SETTIMANALE



FRULLATI, ESTRATTI O CENTRIFUGATI PER IL SOSTEGNO DEL SISTEMA IMMUNITARIO

Scegli tra le ricette proposte di seguito.

• Frullato di bevanda vegetale:

RICETTA 1: 1 pera, ½ bicchiere di bevanda d'avena o soia o mandorla. Frullare tutto fino a ottenere un composto omogeneo e privo di grumi. Servire in un bicchiere e guarnire con noci o mandorle tritate.

• Spremuta di agrumi o estratto o centrifugato:

RICETTA 1: 1 melograno, 1 mela, 1 carota e zenzero.

RICETTA 2: 1 pera, succo di 1 limone, 3 carote e zenzero.

RICETTA 3: 1 manciata di foglie di spinaci e prezzemolo, ½ mela, ½ finocchio, sedano, succo di 1 limone e radice di zenzero.



PROPOSTE PER IL PRANZO

• Insalatona con avocado, gamberetti, rucola, radicchio, cavolo rosso (crudo), cavolo cappuccio, ceci, pinoli, basilico, crauti.

• Carne bianca (es. tacchino) con verdure cotte (biette, cicoria).

• Pasta di grano saraceno con zucca, noci e trito di rosmarino.

• Pasta di legumi con olive, capperi, scorza di limone finemente grattugiata e maggiorana.

• Insalatona con: uova, carote, olive, pinoli, broccoli cotti al vapore, cipolla rossa, capperi, finocchio.

• Orata o insalata di polpo con patate, sedano, olive, prezzemolo.



PROPOSTE PER LA CENA

• Tacchino o pollo con curcuma e zenzero.

• Zuppa con verdure di stagione e crostini di pane integrale all'aglio e basilico.

• Minestra di riso integrale o avena con verdure, semi di chia e maggiorana.

• Vellutata di carote, guarnita con zenzero fresco grattugiato, ceci bolliti, semi di chia, maggiorana.

• Vellutata di zucca e porri con trito di noci, mandorle e rosmarino e crostini di pane integrale.

• Un filetto di sgombero (sgocciolato).



COSA INDEBOLISCE IL SISTEMA IMMUNITARIO?



Troppo sale riduce le difese immunitarie e quindi la possibilità di impedire le infezioni. Eccedere è molto più semplice di quel che si crede. Stesso meccanismo avviene introducendo **troppi zuccheri**, responsabili dello squilibrio della microflora intestinale. **Anche il consumo di alcol** nel tempo riduce le capacità del sistema immunitario di fronteggiare virus, batteri, miceti, rendendo l'organismo più sensibili alle infezioni.



Latte e latticini sono tra gli alimenti che maggiormente influiscono sulla salute del sistema immunitario e intestinale. In alternativa al latte vaccino e ai prodotti caseari si consiglia di preferire bevande vegetali a base di mandorla, riso integrale, avena, soia, cocco, grano saraceno, miglio; "formaggio" vegetale di anacardi o riso integrale, mandorle; tofu o tempeh.

PER SOSTENERE LA CORRETTA FUNZIONALITÀ DEL SISTEMA IMMUNITARIO È CONSIGLIATO:

- Ridurre carne rossa, latte e derivati.**
- Ridurre o, meglio, evitare gli alimenti confezionati** (ricchi di zuccheri e grassi).
- Aumentare i cibi vegetali, soprattutto verdura fresca, cereali integrali** con poco glutine, legumi e frutta sia fresca che secca.
- Bere circa 1,5-2 litri di acqua al giorno**, meglio se con basso residuo fisso.
- Dormire almeno 7-8 ore a notte.**
- Abolire gradualmente i propri vizi** (fumo, caffè, alcolici).
- Avere un animo sereno per ridurre al minimo le condizioni di stress.**
- Ritagliare un po' di tempo ogni giorno per la lettura e/o la meditazione** e per fare qualcosa che piace, rilassa e gratifica. Nei periodi di stress, se è possibile, svolgere attività fisica all'aperto e respirare aria buona.

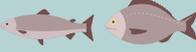


DISTRIBUZIONE CONSAPEVOLE DEGLI ALIMENTI PER UN CORRETTO STILE ALIMENTARE

Assicurati di assumere i seguenti alimenti durante la settimana:



DISTRIBUZIONE CONSAPEVOLE

CATEGORIA DI ALIMENTI	ASSUNZIONE INDICATIVA
Cereali integrali o pseudo cereali 	3 porzioni al di (limitare il consumo a cena)
Verdura 	2/3 porzioni al di
Frutta 	2 porzioni al di (lontano dai pasti)
Semi oleaginosi 	2/3 cucchiaini al di (distribuiti nell'arco della giornata)
Legumi 	4/5 porzioni a settimana
Pesce 	3/4 porzioni a settimana
Carne bianca e uova BIO 	2/3 porzioni a settimana

Variare il colore degli ortaggi è una buona strategia per assimilare tutti i nutrienti necessari:



VERDE (mele, asparagi, basilico, biette, broccoli, cavoli, carciofi, cetrioli, spinaci, kiwi, ecc.): attività depurativa, antiossidante, cardioprotettiva e rigenerante dei tessuti.



GIALLO-ARANCIO (limoni, carote, zucca, ecc.): attività depurativa, antinfiammatoria, immunomodulante, energetica e antistress.



ROSSO-ARANCIO (angurie, arance rosse, barbabietole, ciliegie, fragole, pomodori, ravanelli, ecc.): attività depurativa, antiossidante, cardioprotettiva, di rinforzo per il sistema immunitario e per la vista.



SCELTE ALIMENTARI VOLTE A RAFFORZARE IL SISTEMA IMMUNITARIO

CATEGORIE ALIMENTARI e RISPETTIVE VARIETÀ



CEREALI SENZA GLUTINE	Riso integrale (rosso, nero, ecc.), miglio, teff, mais, sorgo.
PSEUDO CEREALI (naturalmente privi di glutine)	Quinoa, grano saraceno, amaranto (sciacquare prima della cottura).
CEREALI CON GLUTINE	Farro, orzo, avena, segale, frumento, "grani antichi" (Saragolla, Senatore Cappelli, Gentil Rosso, Maiorca, Russello, Timilia).
VARIETÀ DI CEREALI E DERIVATI per la colazione e i pasti	Galette, fiocchi soffiati, fette biscottate, pane tostato integrale di farro, orzo, avena, segale, frumento, miglio, riso, grano saraceno, quinoa, amaranto, teff.
SEMI OLEAGINOSI	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, ecc. (preferibilmente non di allevamento).
OLI VEGETALI	Olio extra vergine di oliva, lino o canapa, avocado, vinacciolo, sesamo, zucca, mandorla.

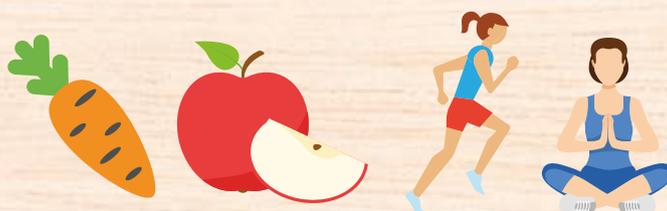
I consigli sono di tipo qualitativo, educativo, informativo ma non quantitativo. Tutte le informazioni proposte non possono sostituirsi in alcun caso al parere del medico. Per una dieta completa è necessario rivolgersi ad un nutrizionista che, dopo opportuna visita clinica e strumentale, saprà definire le esigenze della persona interessata e stabilire un piano dietetico.



I NOSTRI CONSIGLI NUTRIZIONALI



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



Attraverso l'approccio olistico favoriamo la naturale capacità del corpo di spingersi verso l'autoguarigione. Per questo siamo al tuo fianco con consigli completi e ti ascoltiamo mettendo a vostra disposizione un Team ben organizzato di 5 esperti in medicina olistica, alimentazione, psicoterapia e attività fisica.

Potete contattarli al nostro numero verde 800 910 662 oppure nel form di contatto alla fine di questa pagina.

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

Seguici su 
<https://www.facebook.com/ProdecoPharma>