

Rafforzare le difese dell'organismo è la prima arma per contrastare le forme influenzali

Un sistema immunitario a prova di virus

Questo è il periodo dell'anno per mettere in atto una strategia di prevenzione che difenda l'organismo dall'attacco dei virus

Con l'arrivo delle prime giornate fredde, i virus tornano 'alla grande' a sferrare il loro attacco. Sono infatti già tanti gli italiani che in questo inizio di autunno si ritrovano a fare i conti con mal di gola, tosse e raffreddori. Agli inizi di novembre, in anticipo rispetto agli anni precedenti, è poi previsto anche l'arrivo dei virus responsabili dell'influenza.

Non sono responsabili tre tipi diversi di virus: due di origine australiana più il ben noto H1N1, che però è passato da virus 'pandemico' a 'stagionale'. Al di là del tipo particolare di virus influenzale, hanno tutti la caratteristica di essere geneticamente instabili, con la conseguenza che gli anticorpi che il nostro organismo sviluppa dopo aver contratto la malattia non li mettono al sicuro dai virus influenzali della stagione seguente. E il contagio è facile. I virus si

diffondono nell'ambiente con le goccioline di saliva presenti nel respiro o 'sparate' con uno starnuto, arrivando persino nel raggio di due metri. In questo modo riescono a penetrare attraverso le mucose del naso, della congiuntiva e della bocca nell'organismo e a sferrare il loro attacco. La trasmissione si può, però, verificare anche per via indiretta attraverso il contatto con mani contaminate dalle secrezioni respiratorie, perché i virus possono sopravvivere sulla pelle anche tre ore. Ed è sufficiente allora avvicinare la mano al viso per ritrovarsi, dopo un paio di giorni di incubazione, con febbre e mal di gola.

Con un sistema immunitario in forma si combattono gli attacchi dei virus

PAROLA CHIAVE: PREVENZIONE

È però anche vero che se il nostro sistema immunitario è in forma, si può uscire vittoriosi dagli attacchi dei virus, come assicura il professor Luc Montagneir, noto virologo e scopritore del virus dell'HIV e premio Nobel per la medicina nel 2008. Bisogna dunque mettere in pratica tutte quelle soluzioni che rendono le proprie difese immunitarie così efficienti da impedire ai virus di trovare la via d'accesso libera. E questo consiglio vale per tutti, ma soprattutto per chi vive in città. Infatti, l'inquinamento e specialmente le micropolveri mettono a rischio le difese immunitarie, in particolare quelle dell'apparato polmonare, rendendo l'organismo più vulnerabile all'attacco dei virus. Mettono altrettanto in pericolo le difese immunitarie, indebolendole, i bruschi sbalzi di temperatura a cui si sottopone più volte al giorno l'orga-

nismo, passando dal caldo di appartamenti, uffici e negozi, al freddo dell'esterno.

MASSIMA PROTEZIONE CONTRO I DISTURBI INVERNALI

Per avere un sistema immunitario che funzioni al meglio è innanzitutto necessario consumare regolarmente, e in abbondanza, frutta e verdure, ricche di vitamine e minerali antiossidanti. Infatti, come chiarisce il Professor Luc Montagneir, queste sostanze svolgono un'importante funzione protettiva da numerose malattie in quanto aiutano a mantenere efficiente il sistema immunitario. È ugualmente importante, per avere delle difese a prova di virus, dormire a sufficienza, in quanto il riposo ha un ruolo importante nella regolazione della risposta immunitaria. Il sonno, però, mantiene questo suo prezioso effetto, se si rispettano i suoi ritmi naturali. Assumere un supporto di tipo



Con un integratore naturale immunomodulante si aiutano le difese dell'organismo

naturale, inoltre, aiuta ad aumentare in modo vincente le difese dell'organismo. Secondo gli studi condotti dal Professor Luc Montagneir, tra

i prodotti naturali immunostimolanti si è dimostrata particolarmente efficace la Papaya Bio-fermentata, conosciuta come Immun'Age, che agisce attivando i geni responsabili dell'azione antiossidante, preziosa per stimolare il sistema immunitario. Per sfruttare pienamente questa sua proprietà si dovrebbe iniziare ad assumer-

la quando le temperature si abbassano e in ogni caso sempre appena si avverte una sensazione di fastidio o di infiammazione alla gola, seguendo dei cicli di assunzione di 10-15 giorni. Fra l'altro, oltre che contro i virus influenzali, la Papaya Bio-fermentata si dimostra efficace nel contrastare anche le varie forme di raffreddore provocate dai rinovirus.