



LA STAGIONE FREDDA PUÒ TRASCORRERE IN SERENITÀ, CON LA GIUSTA INTEGRAZIONE

IL NOSTRO SISTEMA IMMUNITARIO È LA MIGLIOR DIFESA CONTRO I VIRUS DI STAGIONE. AIUTIAMOLO CON COMPORTAMENTI ADEGUATI.

# Difendersi dal "Generale Inverno"



Formalmente l'inverno inizierà il 21 dicembre alle ore 23:03 (solstizio d'inverno boreale) e dunque siamo ancora in autunno. Ma il "generale inverno" già mostra le prime avvisaglie: forti piogge, sbalzi di temperatura, le prime nevi sui monti. È bene prepararsi, sia psicologicamente sia fisicamente, agli intensi freddi che ci accompagneranno per molti mesi. Questo significa aiutare le proprie difese immunitarie mediante una vita attiva, una dieta equilibrata e anche con l'aiuto di qualche preparato naturale.

## Attacchi e difese

I radicali liberi, nemici della nostra salute, sono molecole o atomi particolarmente reattivi che contengono almeno un elettrone spaiato nel proprio orbitale più esterno. A causa di questa caratteristica chimica i radicali liberi sono instabili e cercano di tornare all'equilibrio rubando all'atomo vicino l'elettrone necessario per pareggiare la propria carica elettromagnetica. Questo meccanismo dà origine a nuove molecole instabili, innescando una reazione a catena che, se non viene arrestata, finisce col danneggiare le strutture cellulari. Lo stress ossidativo è definito come una condizione patologica causata dalla rottura dell'equilibrio tra lo stato ossidante (danni

da radicali liberi) e lo stato antiossidante (difese anti-radicaliche).

Per fortuna esiste un'affascinante e complessa rete integrata di mediatori chimici e cellulari (sviluppati nel corso dell'evoluzione umana) per difendere il nostro organismo da qualsiasi forma d'insulto chimico, traumatico o infettivo: il sistema immunitario. È un alleato prezioso con la caratteristica fondamentale di saper distinguere le strutture (endogene o esogene) che non costituiscono un pericolo, che dunque possono o devono essere preservate, e le strutture (endogene o esogene), che invece si dimostrano nocive per l'organismo e che devono quindi essere contrastate.

## Sempre attivi e senza vizi

Il sistema immunitario è più efficiente in un organismo che si prende cura di se stesso. È dunque sconsigliabile condurre una vita troppo sedentaria, trascorrendo magari ore davanti alla Tv o al PC; ed è invece una buona abitudine svolgere attività fisica regolare e continua (senza strafare) che può consistere semplicemente in una passeggiata al giorno o nel percorrere un breve tratto in bicicletta. È fondamentale evitare vizi come fumo ed eccesso di alcol.

## Dieta equilibrata

È bene, poi, seguire un'alimentazione ricca di vitamine: frutta e verdura ne sono un'ottima fonte. Ad esempio, gli ortaggi a foglia verde contengono provitamina A, legumi e cereali apportano tiamina, niacina e folati. Nella stagione fredda è bene consumare gli agrumi, ricchi di vitamina C. Ortaggi, frutta e legumi, grazie anche a vitamine e minerali, svolgono poi un'azione protettiva, soprattutto antiossidante, sull'organismo.

Pesce e carne forniscono proteine di qualità e oligoelementi (oltre a ferro, zinco e rame) ad alta biodisponibilità, cioè facilmente assorbibili e utilizzabili, e vitamine del complesso B (in particolare la vitamina B12). Va infine ricordato che è opportuno variare sempre l'alimentazione, in modo da garantire all'organismo il corretto apporto di ogni

substanza utile a mantenere lo stato di buona salute, garantendosi un ottimo stato fisico e mentale in modo naturale.

## Un aiuto naturale

Esistono poi, in commercio, prodotti (integratori alimentari) che possono essere d'aiuto nel

rafforzare le difese immunitarie, nel combattere lo stress ossidativo e nel mantenere lo stato di benessere psico-fisico. È bene

consultare il medico o il farmacista e scegliere solo prodotti di comprovata qualità e di origine naturale. ■

## CURIOSITÀ STORICHE

Se la regina Isabella di Castiglia non avesse finanziato la spedizione di Cristoforo Colombo, l'America non sarebbe stata scoperta, la storia avrebbe preso un corso decisamente differente e forse non avremmo conosciuto la Papaya.

Infatti, è grazie alla scoperta dell'America che questo frutto tipico della regione messicana (che da noi non esisteva) è giunto in Europa.

La Papaya, vero e proprio toccasana e alleato della nostra salute, era considerato fino a qualche decina di anni fa un frutto particolare, conosciuto e utilizzato da pochi mentre oggi è molto diffuso sulle tavole delle famiglie italiane.

## La Papaya fermentata? Non scegliamola a caso.

Un alleato prezioso contro lo stress ossidativo per il benessere e la performance psico-fisica.

INFORMAZIONE PUBBLICITARIA



Intervista al **Prof. Luc Montagnier**

Abbiamo chiesto al **Premio Nobel per la medicina 2008 e immunologo** di parlarci dei complementi alimentari funzionali a base di Papaya fermentata.

### Professore come possiamo scegliere un integratore a base di Papaya fermentata davvero efficace?

Innanzitutto vorrei sottolineare che i preparati a base di Papaya non sono tutti uguali. Conosciamo le proprietà di questo frutto, ma non tutti sanno che c'è solo un processo di bio-fermentazione la cui durata unica ne garantisce l'efficacia antiossidante e immunomodulante. Immun'Age® è l'unico sul mercato a vantare oltre 27 studi clinici internazionali, effettuati anche su pazienti diabetici, che ne validano l'efficacia, oltre a riconoscimenti e pubblicazioni su autorevoli riviste mediche.

### Quali sono le condizioni che rendono unico Immun'Age®?

Immun'Age® è l'unico prodotto al mondo ottenuto da un processo tecnologicamente avanzato e brevettato di bio-fermentazione della durata di 10 mesi della Carica Papaya colta ancora acerba: il frutto ancora verde è così in grado di generare FPP® (Fermented Papaya Preparation), un pool di sostanze naturali prive di zuccheri e maltodestrine, con le più elevate proprietà antiossidanti ed immunomodulanti, non riscontrabili in altri prodotti a base di Papaya fermentata.

### In quali casi lei consiglia l'assunzione di Immun'Age®?

Immun'Age® è efficace per migliorare lo stato di benessere psico-fisico, per rafforzare il sistema immunitario e contrastare l'invecchiamento cellulare. È importante combattere lo stress, non solo quello psichico, ma anche quello che ossida le cellule e che si può contrastare con gli integratori. Immun'Age®, infatti, contribuisce ad eliminare i radicali liberi in eccesso, proteggendo le cellule dal precoce invecchiamento tipico dei disturbi dell'età senile\*. Inoltre, aiuta il sistema immunitario ad essere più efficiente, condizione molto importante durante la stagione invernale.

\* Barbagallo M. et al. G Gerontol (2013); 61:199-204

### Quindi prima si comincia meglio è?

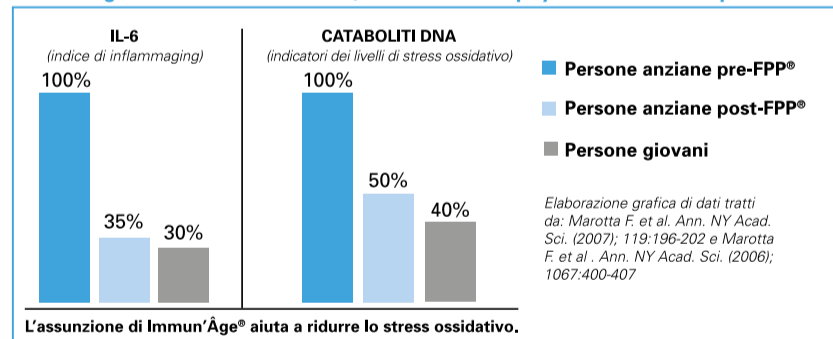
È consigliabile iniziare a contrastare lo stress ossidativo intorno ai 35 anni, per aiutare mente e corpo a restare efficienti più a lungo.

### Per concludere, possiamo dire che la

### Papaya fermentata è un valido aiuto per la nostra salute?

Possiamo certamente affermarlo a patto di non assumere una Papaya generica, ma di scegliere Immun'Age® - FPP®, come consigliato da migliaia di medici in tutto il mondo.

**Immun'Age®: l'unico a base di FPP®, 100% Carica Papaya bio-fermentata per 10 mesi.**



L'assunzione di Immun'Age® aiuta a ridurre lo stress ossidativo.

## Immun'Age® Starter

Prova subito la vera Carica Papaya bio-fermentata 10 mesi

- Sostiene le naturali difese dell'organismo
- Contrasta lo stress ossidativo



€ 30,90  
€ 24,90

NON FIDARTI DELLE IMITAZIONI. SCEGLI L'ORIGINALE.

SUGAR FREE

Per maggiori informazioni e per ricevere un campione di prodotto

Numero Verde 800-203678

Da Lunedì a Venerdì ore 14.00 - 17.00 consumer@named.it



named.it  
immunage.it



NAMED

NATURAL MEDICINE