SISTEMA IMMUNITARIO

Elekea

Tutti i consigli naturali per rinforzare il proprio sistema immunitario

Il nostro organismo è dotato di un efficiente sistema di difesa dagli agenti estranei all'organismo: si tratta del sistema immunitario, composto da cellule diverse, ognuna con funzioni specifiche, e molecole circolanti che lavorano insieme per riconoscere ed eliminare gli agenti estranei all'organismo come batteri, parassiti, funghi e virus ma anche cellule infettate da agenti patogeni e cellule tumorali.

Il sistema immunitario è una complessa rete integrata di mediatori chimici e cellulari, di strutture e processi biologici, sviluppatasi nel corso dell'evoluzione, per difendere l'organismo da qualsiasi forma di inulto chimico, traumatico o infettivo alla sua integrità.

Le nostre difese immunitarie sono naturalmente vigili e pronte ad intervenire in caso di emergenza, mettendo in pratica le necessarie contromisure per difendere l'organismo e mantenerlo sano.

Il sistema immunitario attua due forme di difesa per l'organismo:

- L'immunità aspecifica o innata: chiamata anche immunità naturale, consiste di meccanismi preesistenti all'incontro con l'agente estraneo, in grado di agire con rapidità contro ciò che viene riconosciuto come una minaccia. È presente fin dalla nascita e comprende sia le barriere dell'organismo (la pelle, le membrane mucose presenti nelle parti del corpo a diretto contatto con l'esterno, come ad esempio bocca, naso e orecchie e le secrezioni come la saliva o il sudore) che cellule e proteine circolanti che fungono da regolatori e mediatori della risposta infiammatoria dell'organismo. Se l'agente aggressivo supera questa barriera, l'organismo reagisce producendo e

mobilizzando cellule e sostanze che servono a fronteggiare e riparare i danni subiti;

- **L'immunità specifica o adattativa:** chiamata anche immunità acquisita, si sviluppa invece dopo la nascita, durante il primo anno di vita, e viene potenziata e "educata" in risposta alle infezioni e agli agenti estranei che incontra. Essendo una risposta che l'organismo fabbrica su misura a seconda dell'agente estraneo, l'immunità specifica o adattiva è molto più veloce ed efficace rispetto a quella innata, può essere rafforzata con le vaccinazioni e possiede meccanismi atti a instaurare memoria degli agenti incontrati e della specifica risposta instaurata. Si tratta di una difesa mirata nei confronti di determinati antigeni, ovvero sostanze che il nostro organismo riconosce come estranee.

Un sistema immunitario efficiente è quindi perfettamente in grado di proteggere l'organismo dalle aggressioni.

I vari tipi di cellule del sistema immunitario vengono prodotti nel midollo osseo; questo tessuto si trova all'interno di alcune ossa dell'organismo, in particolare delle ossa larghe e piatte, come per esempio quelle che formano il bacino.

Le cellule più importanti prodotte dal sistema immunitario si trovano nel sangue e sono: i fagociti, ossia speciali globuli bianchi che agiscono "fagocitando gli invasori" per la naturale difesa aspecifica, e i linfociti, cioè quei globuli bianchi che modificano gli anticorpi contro specifici patogeni.

Esistono due classi particolari di linfociti:

- Linfociti B: si sviluppano nel midollo osseo e sono deputati alla produzione degli anticorpi, particolari molecole proteiche capaci di riconoscere uno specifico antigene, e legarsi ad essi per neutralizzarli successivamente;
- Linfociti T: maturano nel timo, un organo situato nel torace dietro lo sterno, e sono in grado di regolare e coordinare l'intero sistema immunitario attaccando e distruggendo le cellule alterate riconosciute come estranee.

Globuli bianchi e anticorpi sono la riposta immunitaria per eccellenza destinata a proteggere l'organismo dagli attacchi esterni ma per svolgere questo compito è necessario il lavoro di tutto il sistema immunitario, ovvero:

- Linfonodi e i vasi linfatici: fanno parte di un particolare sistema circolatorio che trasporta la linfa, un fluido trasparente che contiene principalmente globuli bianchi. La linfa viene drenata nel torrente circolatorio dove va a confluire nel sangue. I linfonodi costituiscono delle stazioni all'interno della circolazione linfatica, dove le cellule del sistema immunitario possono riprodursi per

contrastare uno specifico agente estraneo. Quando si sviluppa un'infezione, i linfonodi si ingrosseranno;

- La milza, è l'organo linfatico più grande ed è localizzata nella parte superiore sinistra dell'addome. Essa costituisce un altro punto di raccolta, dove le cellule linfatiche trasportano gli organismi estranei per poi combatterli.

I nostre difese immunitarie sono naturalmente vigili e pronte ad intervenire in caso di emergenza per difendere l'organismo ma tuttavia è possibile rafforzarlo con semplici regole.

La prima è sicuramente quella di seguire un'alimentazione equilibrata e soprattutto ricca di vitamine e sali minerali. In particolare, andranno consumate verdure di stagione e frutta fresca, soprattutto agrumi e kiwi, ricchissimi di vitamina C.

Gli antiossidanti sono molecole che aiutano a difendersi dall'attacco di agenti nocivi e dallo stato di stress ossidativo (processo che porta alla formazione di radicali liberi

ovvero molecole dannose). Essi, infatti, sono in grado di prevenire o riparare i danni prodotti dai radicali liberi.

Gli antiossidanti più potenti sono:

- Il Glutatione: prodotto dal nostro organismo, si trova anche in alcuni vegetali tra cui l'asparago, l'avocado, gli spinaci, le pesche e le mele. Ci sono poi alimenti in grado di stimolare la produzione di Glutatione tra cui quelli ricchi di Selenio: aringhe, sarde, tuorlo d'uovo e senape, aglio, cipolla, frutta e verdura di colore rosso, latte e carne;
- La Vitamina C: le principali fonti sono coriandolo ed erba cipollina, uva, peperoni, peperoncino, ribes nero, timo fresco, prezzemolo, rucola, crucifere (cavolo, cime di rapa, verza, broccoli), kiwi e agrumi;
- La Vitamina E: ne sono ricchi gli oli vegetali (arachidi, mais, girasole, olio extravergine di oliva), avocado, nocciole, arachidi, cereali integrali, semi di girasole, mandorle, curry, origano, avocado, kiwi;
- La Vitamina D: gli alimenti di origine animale più ricchi sono l'olio di fegato di merluzzo, i pesci grassi (sgombro, sardina, tonno e salmone), gamberi, tuorlo d'uovo, formaggi e burro. I funghi rappresentano l'unica fonte vegetale (leggi anche "Vitamina D e Lattoferrina contro il Covid-19: facciamo chiarezza");
- Il B-Carotene (precursore della Vitamina A): si trova maggiormente nell'olio di fegato di merluzzo, fegato, peperoncino, carote, albicocche secche, zucca, prezzemolo, pomodori maturi, broccolo e cavolo verde".

Ci sono poi anche altri micronutrienti utili a mantenere il sistema immunitario efficiente e pronto a reagire alle "aggressioni" esterne, ovvero:

- Vitamina B6 che si trova in cereali e farine integrali, avocado, spinaci, broccoli, frutta secca;
- Vitamina B12 in uova, latte e formaggi, frutti di mare e pesci grassi;
- Selenio e Zinco, metalli importanti per la loro attività antiossidante, si trovano in pesce e carne, grano e avena, legumi;
- Ferro (in carne bovina, uova, lenticchie, acciughe, sarda, tonno) e Rame (contenuto nel fegato, funghi, lenticchie, mandorle) per la loro partecipazione all'immunità cellulare e alla produzione di anticorpi (cioè proteine prodotte dal sistema immunitario in grado di riconoscere e neutralizzare gli agenti estranei e pericolosi);
- Glutammina: aminoacido indispensabile per la sintesi di Glutatione (in uova, riso e latte);
- Arginina: aminoacido che si trova nella frutta secca, uova, pesce, carne e legumi.

Altri consigli utili a difendere e migliorare l'organismo sono:

- Svolgere una moderata attività sportiva potenzierà il sistema immunitario;
- Limitare lo stress, infatti, è la prima causa del calo delle difese immunitarie, in quanto indebolisce i globuli bianchi che reagiscono meno agli stimoli esterni, lasciando il nostro organismo maggiormente esposto alle malattie;
- Una buona qualità del sonno, con un regolare ritmo sonno-veglia, renderà sicuramente il sistema immunitario più efficiente, mentre la mancanza di sonno può diminuire la prontezza delle difese immunitarie.

PRODOTTI ELEKEA CHE AIUTANO A MIGLIORARE IL SISTEMA IMMUNITARIO

DIOS: Fitopreparato ad azione energizzante, detossificante, antiossidante, antibatterica e antivirale. Rafforza le naturali difese immunitarie e stimola la sintesi di anticorpi. Utile nel trattamento dell'ipoimmunità dovuta da terapie farmacologiche (chemioterapie).

Componenti principali:

- Echinancea (angustifolia, purpurea): Hanno proprietà immunostimolanti, antivirali e antinfiammatorie corticosimili; favoriscono i meccanismi di difesa attraverso una maggiore produzione di anticorpi. Aiutano a prevenire e curare i sintomi delle malattie da raffreddamento.
- Astragalo: Ricco di saponine triterpeniche e flavonoidi che stimolano il sistema immunitario rafforzando le naturali difese dell'organismo, nei confronti delle infezioni.
- Piantaggine: Le foglie di piantaggine contengono glucosidi, iridoidi, flavonoidi, mucillagini, tannini, pectine, acido salico, sali minerali. La presenza di questi principi attivi conferisce alla pianta proprietà espettoranti, antibatteriche, antinfiammatorie, astringenti. In particolare, l'azione antinfiammatoria della piantaggine è dovuta all'aucubina, che possiede una marcata proprietà antiallergica e decongestionante, il cui meccanismo di azione si esplica nell'inibizione della sintesi dei mediatori dell'infiammazione.

- Rosa canina: Ha proprietà immunomodulante, cioè regola la risposta immunitaria dell'organismo, conferendo al preparato un'efficace azione contro tutte le forme di allergia. In particolare, la sua assunzione migliora la risposta immunitaria a livello respiratorio nei soggetti a tendenza allergica e nei bambini.