

Spezie e agrumi FANNO SCAPPARE I VIRUS

È il momento giusto per potenziare le difese naturali, indebolite da stress e basse temperature. «Se il sistema immunitario è meno reattivo è più esposto all'aggressione di virus e batteri», spiega il dottor Maurizio Biraghi, specialista in Oncologia-medicina integrata, medico in Omeopatia presso CAM Lei-Synlab Monza. La buona notizia è che gran parte della partita contro l'influenza e le ma-

lattie da raffreddamento si gioca a tavola: «Per rinforzare la risposta dell'organismo, quindi ammalarsi meno frequentemente e guarire più rapidamente, si possono introdurre nella propria dieta gli agrumi, quindi arance, mandarini, clementine e limoni, tutte valide fonti di vitamina C. Anche le spezie, come zenzero e curcuma, sono utili per le loro proprietà antibatteriche».

Ma non solo, pure il miele svolge una doppia azione: «Lenisce le mucose quando tosse e raffreddore sono in atto, ma serve anche a creare una pellicola protettiva e preventiva per gola e vie aeree nei confronti degli agenti patogeni».

Quando si è più facilmente esposti a influenze o a episodi di raffreddamento, «può essere utile un approccio basato su immunostimolanti, sostanze capaci di

attivare i macrofagi, cellule che inglobano e distruggono virus e batteri», spiega ancora Biraghi. «Recenti studi hanno messo in evidenza in questo senso le proprietà dell'echinacea, una pianta caratterizzata da fiori color rosa intenso, che può essere assunta sotto forma di tisana o integratore e sostiene l'organismo impedendo agli agenti patogeni di proliferare. È preziosa a scopo preventivo, ma anche quando l'influenza o il raffreddore sono già in corso».



Una dieta con zenzero, curcuma, arance, mandarini e miele è ideale per combattere i malanni di stagione. E poi c'è una pianta speciale

Ma non solo, pure il miele svolge una sono già in corso».

COSÌ SI SALVANO LE MANI DAL FREDDO

«Lavare le mani dalle cinque alle sette volte al giorno aiuta a ridurre del 25 per cento la possibilità di contrarre malattie respiratorie come il raffreddore», spiega il dottor Maurizio Biraghi. Ma l'igiene non basta: occorre mantenere l'integrità di mucose e cute per prevenire screpolature e fissurazioni, che possono mettere sotto stress il sistema immunitario e aprire la porta a virus e batteri. «Utilizzate creme idratanti nutrienti più volte al giorno sulle mani, e tenete a portata di mano uno stick labbra».



Riduce il dolore in caso di piccoli tagli, **DERMOVITAMINA RAGADI MANI-PIEDI** di **PHC** Pasquali Healthcare (11,90 €).

Il presente documento è ad uso esclusivo del committente



Pag: 88 - Peso: 69%