

## **IL SISTEMA IMMUNITARIO**

### **Il sistema immunitario tra scienza e natura**

All'approssimarsi dell'inverno e maggiormente durante la stagione fredda cresce in maniera vertiginosa la paura di incappare nei così detti malanni di stagione. Oggi c'è un interesse maggiore da parte di persone lontane dall'ambito sanitario per l'immunologia, per il ruolo centrale svolto dal sistema immunitario.

### **Il sistema immunitario dell'uomo visto da vicino**

Il sistema immunitario è simile ad una rete di cellule e sostanze diffusa in tutto l'organismo, questo implica che non è possibile separare la singola cellula dal suo contesto e che è sempre in movimento con il sangue, la linfa. Questa rete ha come elementi strategici la pelle, le mucose e il sistema linfatico. La pelle è la prima barriera che separa l'esterno dall'interno proteggendo quest'ultimo da elementi potenzialmente nocivi cioè gli antigeni. Le mucose ricoprono le cavità interne del corpo, come bocca, tonsille, adenoidi, stomaco, ecc.

Il sistema immunitario ad esse associato riguarda quindi numerosi organi ed elementi del corpo. Il sistema linfatico è preposto al raccoglimento della linfa attraverso una fitta rete di vasi che attraversano tutto il corpo. Si evince come il sistema immunitario è un qualcosa che ingloba tutto il corpo.

Questo sistema di sentinelle agisce sia verso le "minacce" esterne che verso quelle interne; è pacifico che una forte situazione di stress o problemi dell'umore, ad esempio la depressione, inducono una modificazione del sistema immunitario. Un'interrelazione simile si verifica tra l'intestino (che è una delle prime barriere contro sostanze potenzialmente tossiche ingerite insieme ai cibi e alle bevande) e il sistema nervoso, non a caso l'intestino è anche chiamato "secondo cervello" e ad oggi alcune ricerche hanno dimostrato come esso sia avvolto da cellule neurali, dunque è realmente un distretto cerebrale distaccato, perciò qualsiasi sintomo di sofferenza all'intestino si riverbera a livello cerebrale e viceversa.

### **I punti deboli del sistema immunitario: possibili ingressi per virus e batteri**

Il sistema immunitario è continuamente sollecitato e quando specifiche sostanze reattive, gli antigeni, entrano a contatto con la pelle, con le mucose e con il sangue attraverso principalmente bocca e naso (cioè attraverso le due soglie preposte a due funzioni essenziali cioè nutrirsi e respirare), le cellule immunitarie dei rispettivi distretti (tonsille e adenoidi per quelle inalate e l'epitelio dell'intestino e il tessuto linfoide presente quasi ovunque nell'intestino per quelle ingerite) si attiva una risposta immunitaria che ha come sede il

midollo spinale, che produce continuamente cellule immunitarie, tra cui i linfociti che muovendosi nel flusso linfatico e sanguigno fanno una sorta di pattugliamento dell'organismo. Questi sono considerati i baluardi immunitari principali; poi ci sono pure i così detti organi linfoidei secondari cioè linfonodi e milza.

### **Come rafforzare le difese del sistema immunitario**

Il senso comune vuole che un organismo ben nutrito sia forte e resistente agli attacchi delle malattie e in effetti è così, a patto di non pensare che sovralimentarsi sia la via per la salute, Questa tendenza a vedere nel chilo in più uno scudo più efficace contro agenti infettivi è erroneo e proviene da un retaggio culturale legato a una cultura della fame che per secoli ha caratterizzato l'esistenza dell'uomo. Oggi con una vita molto più sedentaria, con delle condizioni di vita migliori è valida l'idea che un certo rigore sia più funzionale a preservare l'efficienza dell'organismo e del sistema immunitario.

Il **sovrappeso** e l'**obesità** interferiscono con l'equilibrio del sistema immunitario perché ne rendono le cellule meno reattive. Anche ripetuti e continui pasti ipercalorici provocano un surplus di grassi e colesterolo che "intasano" le vie linfatiche ostacolando il "pattugliamento" dei linfociti. Dunque restrizione calorica come difesa contro un indebolimento del sistema immunitario e l'insorgere di malattie autoimmuni.

Gli **zuccheri semplici** infastidiscono il sistema immunitario; quantità non esagerate, circa 75 grammi al giorno, impediscono alle cellule immunitarie di assorbire la vitamina C. Dunque sarebbe opportuno limitare l'apporto di glucosio, saccarosio e fruttosio. Lo stesso discorso vale per le **proteine**; una moderata riduzione del consumo proteico aumenterebbe la risposta immunitaria, ovviamente si ottiene un effetto depressivo sul sistema immunitario se si segue una dieta completamente priva di proteine.

I **grassi** vengono sempre più demonizzati a causa dell'insorgere delle malattie cardiovascolari a cui sono collegati, ma poiché i grassi non sono tutti uguali, è salutare limitare il consumo di colesterolo e trigliceridi, mentre è utile aumentare il consumo dei grassi polinsaturi, comunemente conosciuti come omega 6 e omega 3, i quali rivestono tutte le cellule del corpo e quindi sono essenziali per il loro funzionamento e per quello del sistema immunitario. Questi grassi si trovano nell'olio di fegato di merluzzo, nel pesce azzurro, nella frutta secca in guscio e nell'oli vegetali pressati a freddo come l'olio di lino.

Le **vitamine** sono importanti per il funzionamento del nostro corpo e in particolare la vitamina A, la vitamina B12, la vitamina C e la vitamina E rivestono un ruolo importante nel coadiuvare il sistema immunitario.

La **vitamina A** è fondamentale per la salute delle mucose. Si è visto che una sua carenza determina una facilità a contrarre infezioni, soprattutto virali, perché si indebolisce la parte più estesa del sistema immunitario che è rivestita da mucose.

La **vitamina B12** appartiene all'importante complesso vitaminico B le cui carenze riguardano distretti importanti, come quelli cerebrale e immunitario. In particolar modo degli studi hanno evidenziato come la vitamina B12 abbia un ruolo nella regolazione del sistema immunitario. Per avere un apporto sufficiente di questa vitamina bisogna mangiare cibi quali il fegato degli animali, i carotenoidi, il latte, le uova, la frutta e la verdura gialle e la verdura verde scuro.

La **vitamina C** è sicuramente quella più conosciuta come antiossidante e come presidio contro le infezioni, specialmente il raffreddore, infatti se ne consiglia il consumo proprio per prevenirlo e per attutirne i sintomi.

Infine la **vitamina E** svolge una forte azione immunostimolante oltre che antiossidante. Studi hanno evidenziato come essa sia usata dai polmoni per difenderli in presenza di sostanze inquinanti, dunque utile per chi vive in luoghi ricchi di smog.

I **minerali** sono anch'essi coinvolti nel funzionamento del sistema immunitario, soprattutto due di essi, selenio e zinco.

Il **selenio** svolge una funzione antinfiammatoria e antiossidante e serve ad incrementare la risposta anticorpale.

Lo **zinco** invece è ambivalente, cioè la sua funzione può essere positiva o negativa in base alla quantità. Se lo zinco è presente in quantità di poco al di là della norma, si ottiene un effetto immunostimolante, se invece è esageratamente alto il quantitativo nel corpo, questi ha un effetto opposto.

### **Il potere delle piante nel rafforzare il sistema immunitario**

Da sempre l'uomo, ma anche gli animali, si sono curati con le piante, sono ricorsi alla fitoterapia sfruttando i principi attivi delle diverse piante. Sintomatico è il caso dell'acido acetilsalicilico (aspirina) che è presente in diverse piante come la corteccia di salice e di pioppo. Oggi c'è un crescente interesse per la medicina "dolce" e anche la ricerca scientifica ha condotto studi sugli effetti delle piante, anche se questi studi sono complicati dalla presenza di più sostanze attive in ogni fitocomplesso, quindi a volte è difficile individuarne tutte le funzioni terapeutiche.

Alla luce di questa precisazione, ai fini del rafforzamento del sistema immunitario, le piante più indicate e sicure sono l'astragalo, l'echinacea, eleuterococco e la propoli.

L'astragalo è importantissimo nella medicina tradizionale cinese dove la sua radice viene usata per rafforzare l'energia degli organi deputati alla difesa immunitaria (polmone e milza).

Le proprietà immunostimolanti di questa pianta sono state studiate anche in Occidente e si può affermare che essa è utile per contrastare le infezioni virali, ma anche gli effetti tossici della chemioterapia sul sistema immunitario, infatti essa contrasta la diminuzione di globuli bianchi.

L'**echinacea** è da sempre stata usata dagli Indiani d'America per curare le malattie delle vie respiratorie e come cicatrizzante sulle ferite. Molto usata è in Germania. Esistono tre varietà, l'echinacea purpurea, quella angustifolia e quella pallida, tutte e tre con funzione immunostimolante, sia per i batteri che per i virus, inoltre si sono dimostrate benefiche per i comuni problemi respiratori, e sono pure utili in una visione preventiva di rinforzo del sistema immunitario stesso.

L'**eleuterococco** è anche detto ginseng siberiano, non a caso nell'ex Unione Sovietica è molto utilizzato. Esso aumenta l'attività dei linfociti e dunque rende più efficiente la risposta immunitaria. Anche questa è una pianta sicura, che però in rari casi, dopo un uso prolungato, può far insorgere insonnia e irritabilità.

Infine c'è la **propoli**, che è una sostanza elaborata dalle api che la usano come barriera per impedire l'ingresso nell'alveare a soggetti indesiderati. Molti studi hanno rilevato una forte azione antivirale e antibatterica efficace nell'arrestare la proliferazione dei virus del raffreddore e dell'influenza, ma anche su altri gruppi di batteri, come la salmonella, inoltre ha una spiccata azione antinfiammatoria. Anche questa è una sostanza sicura, che viene prescritta pure ai bambini perché priva di effetti collaterali, anche se si può esserne allergici.

Altre piante attive sul sistema immunitario sul versante delle patologie autoimmuni o allergiche sono la boswellia serrata, l'ortica e l'uncaria.

La **boswellia** è una resina che è raccolta dall'albero dell'incenso, è un elemento importante della medicina ayurvedica ed è molto usata in India. Essa ha delle sostanze in grado di bloccare la risposta infiammatoria di allergie come l'asma e di infiammazioni croniche. Inoltre non ha effetti collaterali, come gli antinfiammatori classici che possono provocare gastrite o nei casi peggiori ulcera. Alcuni studi ne hanno sancito l'efficacia anche per l'artrite reumatoide.

L'**ortica** è una pianta presente da sempre nelle tradizioni mediche di tutto il mondo come depurativo, diuretico e antinfiammatorio. Le sue foglie sono ricche di sostanze antiossidanti e antinfiammatorie. Inoltre alcuni studi ne hanno esaltato l'efficacia nell'artrite reumatoide.

L'**uncaria** cresce nella foresta amazzonica ed è propria della medicina del Perù dove si usava come antinfiammatorio e antireumatico. Oggi, molti studi hanno confermato la capacità della corteccia di avere un doppio effetto, cioè di essere sia immunostimolante che antinfiammatoria.

Infine anche una spezia come la **curcuma** può essere d'aiuto. La radice di questa pianta, che serve per preparare il curry, ha un'azione antinfiammatoria e antidolorifica, infatti degli studi ne hanno evidenziato l'utilità in malattie infiammatorie come le artriti o dove ci sono problemi di fluidità del sangue. E' sconsigliata in persone con ulcera peptica e con tendenze emorragiche.

### **Basta una "mossa" per potenziare il sistema immunitario**

Diverse ricerche hanno correlato una moderata e costante attività fisica con una valida stimolazione del sistema immunitario, al punto che una persona attiva, rispetto ad una sedentaria, ha macrofagi e linfociti migliori. Ovviamente strafare non serve, anzi è controproducente, perché si è notata una depressione delle difese immunitarie in caso di sovrallenamento. Il movimento deve essere costante, moderato e aerobico per essere benefico.

### **L'importanza del relax per il sistema immunitario**

Studi scientifici hanno dimostrato come una buona capacità di gestione dello stress attraverso la meditazione o altre discipline orientali volte a calmare la mente e a infondere uno stato benessere, generano un riflesso positivo sul sistema immunitario e sulla salute.

### **L'importanza del sonno per il sistema immunitario**

Oggi è un dato clinico certo che la privazione di sonno, anche in modesta quantità, indebolisce il sistema immunitario, rendendolo meno efficiente, perché genera uno squilibrio degli ormoni deputati alla regolazione dello stress.

### **In sintesi: cosa fare per mantenere efficace e potenziare il sistema immunitario**

Per avere un sistema immunitario efficiente è bene mangiare sano e con moderazione, fare una costante attività fisica aerobica, cercare di ridurre e gestire lo stress e dormire un numero di ore sufficienti per notte. A questo stile di vita salubre, si possono affiancare determinati tipi di alimenti che sono ricchi di quelle sostanze che naturalmente aiutano a regolare gli equilibri del nostro corpo, quindi mangiare in maniera più consapevole, evitando cibi ricchi di pesticidi, o cibi "poveri", cioè molto lavorati e raffinati e dunque privati del loro importante corredo di minerali e vitamine che sono importantissime per l'equilibrio del sistema immunitario. Infine, se si vuole un aiuto in più, vale la pena usare queste sostanze naturali che sono sicuramente più innocue rispetto ai farmaci di sintesi

*Efea Terapie Naturali*

## Consigliamo:

**Thymuline alla 9CH della Serolab:** prodotto mirato proprio per il rinforzo del sistema immunitario; scatola composta da 8 monodosi, prendere una monodose la settimana per 4 settimane. Proseguire con una monodose ogni 15 giorni fino a Febbraio/ Marzo. Iniziare dalla metà di Settembre.

Per i Bambini fino a 5 anni , si consiglia l'utilizzo di mezza monodose la settimana.

**Influenzinum della Serolab:** vaccino antinfluenzale omeopatico; scatola composta da 8 monodosi, prendere una monodose alla settimana per 4 settimane. Proseguire con una monodose al mese fino a Febbraio. Iniziare dalla seconda metà di novembre.

**Echinaforce del Dr. Vogel:** mirata per il rinforzo del sistema immunitario e per gli stati da raffreddamento; è importante iniziare la somministrazione già da settembre e continuare poi per tutta la stagione invernale; il prodotto lo si può trovare sotto forma di:

- Protect→1 Compresa al giorno/adulti
- gocce→ prendere 25 gocce prima di pranzo e cena in poca acqua;
- compresse→ 3 cpr due volte al giorno prima dei pasti.
- Echinaforce Junior→per i bambini sopra i 4 anni, 1 compresa 2-3 volte al giorno.

**Echinadorom Weleda Pastiglie:** mirata per il rinforzo del sistema immunitario e per gli stati da raffreddamento; è importante iniziare la somministrazione già da settembre e continuare almeno per otto settimane:

**Posologia:**       Adulti  $\frac{3}{4}$  cpr al giorno da sciogliere in bocca  
                          Bambini da 2 a 10 anni 1 cpr al giorno  
                          Sotto i 2 anni  $\frac{1}{2}$  cpr schiacciata in poca acqua

**Oscillococcinum della Boiron:** Prodotto mirato negli stati influenzali e da raffreddamento, da utilizzare anche nel presentarsi dei primi sintomi. 1 monodose 3 volte al giorno all'apparire dei primi sintomi per due giorni consecutivi, proseguire eventualmente dopo con 1 monodose alla settimana.

**Vitamina C 500mg:** da una a tre compresse al giorno dopo colazione. Per i Bambini vi è anche la possibilità di utilizzare prodotti alternativi come:

**Compresse BioC-Bioforce da masticare del Dr. Vogel:** da 1 a 3 compresse al giorno a scopo preventivo mentre in caso di raffreddamenti da 3 a 5 compresse al giorno.

**Capsule polivitaminiche Bioforce del Dr. Vogel :** utile in stati di stanchezza persistenti; 2 compresse per adulti e 1 per i bambini.

**Strath gocce adulti e bambini:** fortificante, utile in stati di convalescenza, stanchezza e fatica. Prendere 30 gocce 3 volte al giorno per gli adulti e 15/20 gocce 2 volte al giorno nei bambini.

## Come aiutarvi durante l'inverno:

### In caso di Tosse:

Sciroppo **Santasapina Bioforce Dr. Vogel** ( senza Alcool ): Indicato per tosse da raffreddamento con catarro alle vie respiratorie

**Posologia:** 2-10 anni 5ml per 2 volte al giorno  
10-16 anni 10ml per 2 volte al giorno  
Adulti 15 ml per 2 volte al giorno  
Da preferire prima dei pasti

Sciroppo **Drosinula N Bioforce Dr. Vogel** ( con 6% di alcool):Indicato a partire dai 16 anni di età, allevia l'infiammazione delle vie respiratorie accompagnate da eccessi di tosse tenaci.

**Posologia:** 10 ml ogni 3 ore nei casi acuti  
10 ml 3-4 volte al giorno per mantenimento

Sciroppo **Weleda** (senza alcool):Indicato sia per adulti e bambini, soprattutto in caso di tosse con catarro.

**Posologia:** Adulti, 1 cucchiaino da minestra 3-4 volte al giorno  
Bambini, 1 cucchiaino da tè 3 volte al giorno.

Sciroppo **Drosetux** (senza alcool) Boiron: Indicato sia per adulti e bambini per problemi di tosse in generale.

**Posologia:** Adulti: 1 cucchiaino da minestra per 3 volte al giorno  
Bambini: 1 cucchiaino da tè 3 volte al giorno

Caramelle **Santasapina Bioforce Dr. Vogel:** Indicate per tosse, catarro ed irritazioni della gola.

### In caso di raffreddamento generalizzato:

#### **Echinaforce Bioforce Dr. Vogel:**

Gocce: 20 gocce per 2-3 volte al giorno in poca acqua 30 minuti prima dei pasti; nei casi acuti 25 gocce da 3 a 5 volte al giorno. Le gocce possono essere utilizzate anche per gargarismi.

Compresse: 2 cpr per 3-4 volte al giorno con acqua oppure sciogliere in bocca

**Granuli Similisan:** indicati per i bambini al di sotto dei 6 anni, 3 granuli per 3 volte al giorno.

**Weleda Infludo gocce, o Infludoron Globuli:** indicato in stati febbrili, con dolori muscolari e raffreddamenti, Classici sintomi influenzali.

**Posologia Infludo:** Adulti dai 12 anni: nella fase acuto 8-15 gocce diluite in acqua ogni 1-2 ore, successivamente proseguire con 3 volte al giorno.

Bambini dai 6 anni: 3-4 gocce in acqua 3-4 volte al giorno, successivamente proseguire con due volte.

**Posologia Infludoron:** Adulti e bambini dai 6 anni: 10-15 globuli 3-6 volte al giorno e in fase acuta anche ogni 2-3 ore fino a miglioramento poi proseguire con 10-15 globuli 3 volte al giorno.

Bambini da 2 a 6 anni: 5 globuli 3-6 volte al giorno.

**Dr. Reckeweg R6 gocce antinfluenzali:** negli stati acuti diluire 10 gocce in poca acqua ogni 15-20 minuti per alcune ore fino a miglioramento. Continuare poi con 10-15 gocce per 3 volte al giorno.  
Per i bambini al di sotto dei 6 anni utilizzare metà della dose prevista sopra.

## **Promemoria:**

Si ricordano le qualità naturali della propoli e mai dimenticare l'adeguato apporto di Vitamina C da aumentare nei periodi di raffreddamento (2-3 cpr al di):

**Vit C 500**→ indicata per i bambini a partire dai 6 anni;

**Vit C 1000**→ indicata per gli adulti;

**Bioforce 100 Dr. Vogel**→per i bambini sotto i 6 anni.

**Rosa Canina MG**→ 20/30 gocce al giorno in acqua.

**Ribes Nigrum**→ 20/30 gocce al giorno in acqua.

**Olivello spinoso** (hippopham)→ sciroppo senza alcool, utilissimo per bambini ed anziani per avere un apporto quotidiano di Vit.C normalmente è sufficiente somministrare 2 cucchiaini da tè al giorno.

In caso di stati influenzali e malattie di tipo infettivo-virali è possibile associare alla terapie di base, Oligominerali come Rame-Oro-Argento (flacone da 50 ml) 3 ml per 5-6 volte al giorno x 3-5 giorni

Infine **NON Dimenticare** mai l'efficacia delle **Tisane** (dolcificabili con un cucchiaino di miele):

- Tiglio
- Sambuco
- Piantaggine
- Salvia
- Timo
- Malva

***Per ulteriori chiarimenti o consigli rivolgersi eventualmente al proprio medico o farmacista di fiducia.***

***Ricordiamo inoltre che per un ulteriore supporto sarà possibile sottoporsi a delle Terapie di Biorisonanza specifiche per il rinforzo del Sistema Immunitario e contro malattie infettive e da raffreddamento.***