

PROTOCOLLO PER LE TUE DIFESE IMMUNITARIE

Soluzioni specifiche per prepararti alla stagione invernale.

Supporta le naturali difese dell'organismo

Il nostro estratto di Echinacea Echinoshield® e attivi specifici per un'azione completa.



Parti dal intestino

Lactobacilli selezionati e fibra prebiotica per il sistema immunitario intestinale.



Evita una carenza

Vitamina D3 ad alto dosaggio a supporto del sistema immunitario.



Sostieni quotidianamente

Vitamina C a dosaggio ottimale per un'azione antiossidante.



Le informazioni riportate non sono consigli medici. I contenuti hanno solo fine illustrativo e non sostituiscono il parere dell'esperto.

Per approfondire e scoprire altri consigli:
farmacistipreparatori.it



HEALTH & LONGEVITY

Consigli dal tuo Farmacista

Le tue difese sono pronte?



**FARMACISTI
PREPARATORI**
Comunità Scientifica per la tua salute



**FARMACIA
SAN VALENTINO**
Innamorati della Salute

IL SISTEMA

IMMUNITARIO difende il nostro organismo e più del **70% è situato a livello intestinale**; quando non è efficiente, siamo più esposti a malanni. Non sempre è valutabile con un "conteggio" dei globuli bianchi, come succede in caso di leucopenia (condizione medica con un valore < 4.000 cellule/mm³). In tutti gli altri casi, scopri come **migliorare l'efficienza** delle tue difese!

Possibili sintomi: malanni frequenti, fenomeni allergici, asma o eczemi, anemia; stanchezza e debolezza; dolori muscolari e articolari; mal di testa ed emicrania; guarigione lenta; caduta dei capelli e pelle disidratata.

Spesso collegati a: gravidanza, età (bambini e anziani), problemi legati al riposo notturno, sedentarietà, cambi di stagione.

Fattori di rischio: forte stress, determinati farmaci o terapie, carenza di vitamine, fumo e alcol.



Il nostro brevetto:

Il laboratorio Farmacisti Preparatori ha realizzato un **estratto dalle proprietà benefiche per sostenere le difese del nostro organismo: Echinoshield®**



ALIMENTI AMICI DEL SISTEMA IMMUNITARIO

Cavolo verza, bietole, spinaci, broccoli, cavolini di Bruxelles, cipolle e zucca; arance, mandarini, clementine, limoni, pompelmi e cedri; kiwi e ananas; noci brasiliane, anacardi, semi di girasole e senape; riso integrale, grano saraceno, orzo e avena; tonno, sardine, salmone, pesce azzurro e frutti di mare; aglio, curcuma e curry; ceci, fagioli e lenticchie; yogurt e cioccolato fondente.

SANE E BUONE ABITUDINI PER SUPPORTARE LE DIFESE



Per rinforzare le nostre naturali difese e affrontare al meglio l'inverno è utile **fare il pieno di vitamine, soprattutto C, D e B**. Per farlo prediligi **frutta e verdura di stagione e preferibilmente cruda**. Se la cottura è necessaria, scegli quella **a vapore rispetto alla bollitura**.

Frutta, verdura, cereali integrali = fibre, che ti aiutano a mantenere **l'integrità della parete intestinale**, che ci difende dai microorganismi dannosi, e a mantenere l'equilibrio della flora intestinale (microbiota), fondamentale per la corretta assunzione dei nutrienti e per il mantenimento delle difese immunitarie.



Praticare regolarmente esercizio fisico apporta numerosi benefici tra i quali **allenare anche il nostro sistema immunitario!** Per questo l'OMS (Organizzazione Mondiale Sanità) raccomanda settimanalmente almeno **150 minuti** di attività fisica a intensità **moderata** o **75 minuti a intensità vigorosa**.



Dormire male, o poco, influenza negativamente le nostre difese immunitarie. Non solo, quando **lo stress diventa negativo**, anche **il sistema immunitario può risentirne, rendendoci così più vulnerabili**. Ecco perché è importante imparare a riconoscerlo e a gestirlo con **pratiche di rilassamento, attività fisica o un integratore specifico**. Chiedici un consiglio!

LO SAPEVI CHE... non è il freddo a farti ammalare? È vero che il freddo diminuisce l'attività del nostro sistema immunitario, ma le ragioni vanno piuttosto ricercate nei comportamenti che ci fanno stare al chiuso, in ambienti riscaldati, secchi e spesso sovraffollati, con grande possibilità di proliferazione di virus e batteri. Quindi scegli l'abbigliamento adatto e **vai all'aria aperta per goderti il fresco, il sole, fare il pieno di vitamina D e aumentare anche il tuo benessere psicofisico!**

ALIMENTI NEMICI DEL SISTEMA IMMUNITARIO

Zuccheri semplici e carboidrati raffinati: dolci, caramelle, merendine, bevande zuccherate, cereali raffinati (pasta e pane bianchi e tutti i prodotti da forno a base di farina raffinata).
Grassi trans-idrogenati ed eccesso di grassi saturi, in particolar modo fritti, salumi, insaccati, carni trasformate, latticini e carni rosse.