

STAI A CASA STAI SAN@

Come rafforzare
il nostro sistema immunitario

1

SOLE, ARIA E MOVIMENTO

Mantieni buoni livelli di vitamina D e il buonumore: svolgi attività fisica tranquilla all'aperto (sul balcone, in natura o in zone poco frequentate). Se ti sposti, fallo in auto o in bici (o a piedi se ci sono poche persone nei dintorni). Da sol@ o con i figli, se vivono con te. Tieni minimo 2 metri di distanza dalle altre persone.

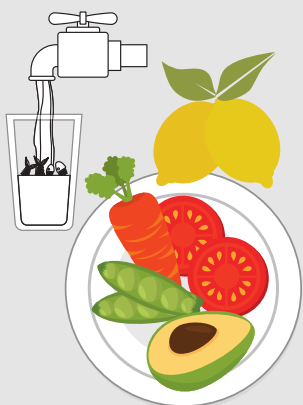


2

ALIMENTAZIONE SANA

Diminuisce l'acidità corporea e le infiammazioni - aumenta le difese immunitarie con:

- acqua con agrumi freschi, un pizzico di sale e qualche scaglia di cloruro di magnesio (lo trovi nei centri dietetici)
- cereali integrali (riso, miglio, orzo, mais, ecc.), legumi (fagioli, lenticchie, ceci, derivati della soia, ecc.), frutta e verdura fresca di stagione (e se possibile biologica)
- prodotti fermentati ricchi di probiotici, come miso, tamari, crauti, kefir, yogurt (naturale), verdure lacto fermentate, ecc.
- se mangi prodotti animali, scegli quelli di produttori locali che garantiscono mangime naturale per gli animali (erbe e fieno): questo garantisce un migliore rapporto fra acidi grassi omega 3 e omega 6 e riduce le infiammazioni nel corpo.



3

INTEGRATORI

Se ti senti stanc@ e spossat@ e se non ci sono controindicazioni, prendi dei complementi di vitamine, sali minerali e oligoelementi, che contengano vitamina C (da 1 a 2 g al giorno), vitamina D e anche omega 3. Una o due pillole al giorno di curcuma pepata aiutano a ridurre gli stati infiammatori e aumentano di molto gli antiossidanti. L'echinacea rafforza il sistema immunitario.



4

RIPOSO, RESPIRO E CURA DELLE EMOZIONI

Cerca di vedere gli aspetti positivi del rallentamento. Riposa a sufficienza, Contempla la natura. Più volte al giorno poni attenzione al tuo respiro e al tuo corpo, respira profondamente e lentamente. Cura le relazioni: sono preziose. Chiama le persone che ti sono vicine. Se sei sol@, chiama volontari o sostegni psicologici. Fai lavori che hai sempre rimandato. Impara a dire sì a quello che ti piace e no a quello che non ti piace. Evita fumo, alcool, medicinali inutili e droghe!



5

ASSAPORA IL TEMPO E IL CIBO

Coltiva un orto (in giardino o sul balcone). Il contatto con la terra ti riporta a ritmi biologici sani, che abbiamo perso con l'avanzare della tecnologia e l'accelerazione della vita, Stress e nervosismo abbassano le difese immunitarie. Fatti aiutare dalla natura: rallenta e respira. Mastica tranquillamente 20-30 volte ogni boccone: assaporerai il cibo, digerirai meglio, ti sentirai sazi@ prima: risparmierai soldi e guadagnerai in salute!

