



Farmacia Dr. Renato Capria SS 114 km 4,750 Messina

Arriva l'influenza.

**Prepariamoci
a prevenirla.**



**Adulti e bambini insieme
più forti contro virus e batteri.**



Qualche consiglio

**e un po' di attenzione per affrontare
con tranquillità i mali di stagione
rafforzando le nostre difese naturali.**



Difese immunitarie: cosa sono e come rafforzarle.



Microrganismi in grado di provocare malattie sono costantemente presenti nell'ambiente che ci circonda.

Tutti noi ogni giorno siamo esposti all'attacco di questi microrganismi attraverso il cibo che mangiamo, l'aria che respiriamo, gli oggetti con cui entriamo in contatto durante la vita di tutti i giorni.

Il nostro sistema immunitario rappresenta la prima linea di difesa per mantenere il nostro organismo in buona salute e in piena efficienza. Caratteristica fondamentale del

sistema immunitario è la capacità di distinguere tra strutture che costituiscono un aiuto e che dunque possono o devono essere preservate e strutture che invece si dimostrano nocive per l'organismo e devono quindi essere eliminate.

Il sistema immunitario può essere rafforzato in modo tale da prevenire un'infezione o da diminuire la gravità della malattia ed abbreviare la convalescenza. .

Ci sono particolari periodi in cui ci si trova ad avere difese immunitarie basse e ciò rappresenta un problema da non sottovalutare in quanto il nostro corpo diventa più suscettibile alle infezioni. Le cause possono essere molteplici: cambio di stagione, stress, alimentazione scorretta, mancanza o eccesso di attività sportiva, eccessivo uso di farmaci. Ci si accorge di questo stato di indebolimento delle difese immunitarie quando si avverte stanchezza fisica e mentale o quando si verificano frequenti ricadute in stati influenzali sia fra gli adulti che fra i bambini. Persino alcune manifestazioni dermatologiche possono essere un campanello d'allarme che ci avverte che il nostro sistema immunitario ha bisogno di un aiuto per rafforzarsi.

I modi per ripristinare al meglio lo stato di salute del sistema immunitario e quindi rafforzare le difese personali sono diversi e comprendono il miglioramento dell'alimentazione, l'introduzione di fermenti lattici e probiotici, omega 3, vitamina C, ma anche praticare sport e favorire il rilassamento.

Esistono, poi, dei preparati definiti immunostimolanti, ovvero in grado di migliorare le difese dell'organismo, potenziando ad esempio la capacità di combattere le infezioni. Questi, associati ad una vita sana forniscono il nostro corpo di tutto ciò che è necessario per affrontare al meglio i periodi di carenza e indebolimento delle difese immunitarie.

Per il consiglio più adatto a te chiedi al tuo farmacista.