

**Dieta & Stile di Vita.
I nostri consigli
per aiutare
il Sistema Immunitario!**



Segui una dieta sana e bilanciata per sostenere le difese immunitarie. Prediligi **frutta e verdura**, naturalmente ricche in nutrienti così come le proteine fonte di amminoacidi; una **corretta alimentazione è necessaria per supportare le funzionalità del sistema immunitario**. È riconosciuto che una carenza di macro- e micronutrienti può causare un'alterazione dell'efficacia della risposta immunitaria. **Aggiungi questi cibi per sostenere le difese immunitarie nella lista della spesa** per un utile supporto al tuo sistema immunitario (salvo allergie e intolleranze):

Vitamina A – Patate dolci, Carote, Tonno, Zucca, Spinaci

Vitamina C – Kiwi, Peperoni, Fragole, Arance, Broccoli

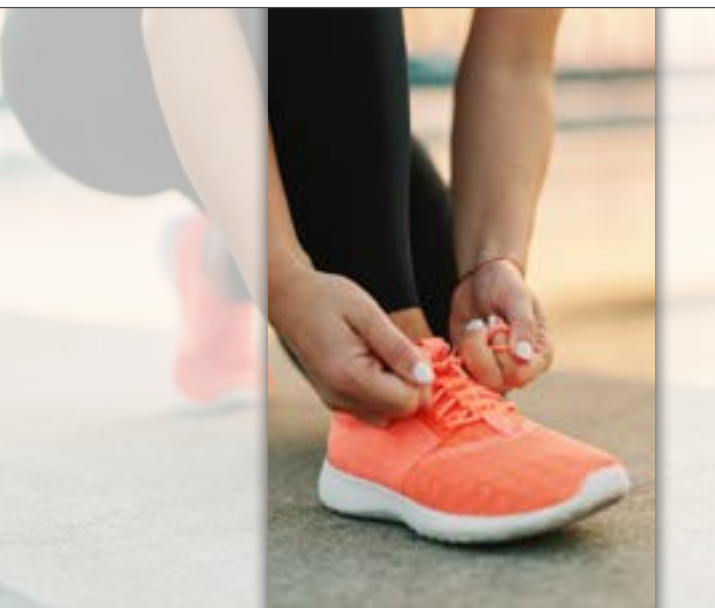
Vitamina D – Salmone, Funghi, Latte fortificato e derivati, Tonno, Uova

Zinco – Carne, Tofu, Lenticchie, Yogurt, Farina d'Avena.

[Scopri tutti gli integratori per supportare le difese immunitarie sullo shop di Purecaps!](#)

Elimina dalla dieta alimenti pro-infiammatori e sostieni il sistema immunitario. Elimina dalla dieta tutti quegli **alimenti che possono aumentare un'infiammazione** così detti alimenti **pro-infiammatori**. È essenziale regolare il bilancio delle citochine pro-infiammatorie, sia nel tratto gastrointestinale che in altri compartimenti dell'organismo. I cambiamenti nella dieta sono strettamente specifici per ogni paziente, ma **si consiglia l'esclusione di uno o più dei seguenti alimenti:**

- Cereali contenenti glutine (frumento, segale, farro, orzo, kamut)
- Alimenti contaminati da glutine attraverso reazioni di cross-contaminazione (latticini, sesamo, avena, miglio, mais, riso, caffè, lievito)
- **Carboidrati complessi** (alcuni individui tollerano carboidrati semplici)
- Solanaceae (pomodori, patate, melanzane, peperoncino, paprika)
- **Grassi insaturi/oli idrogenati** – si consiglia la totale eliminazione in tutti i pazienti
- Frutta secca e legumi (noci, piselli, fagioli, etc...)
- Adottare una dieta a basso contenuto di istamina o "low-FODMAP" (basso contenuto di carboidrati a corta catena) può essere favorevole.



Svolgi attività fisica regolare per supportare le tue difese immunitarie. Così come una dieta sana, **l'attività fisica** è il secondo pilastro per mantenere in salute il nostro organismo **perché contribuisce al sostenimento di un forte sistema immunitario**. Praticare attività fisica migliora la circolazione, e questo permette alle cellule e alle diverse componenti del sistema immunitario di circolare liberamente nell'organismo e di svolgere in questo modo le loro funzioni in modo efficace. Ci sono molti modi per svolgere attività fisica, anche in casa:

- Applicazioni (cercale nell'app store!) e DVDs (vai alla ricerca nel tuo archivio!)
- Video nella piattaforma Youtube con varie tipologie di allenamento come **attività aerobica o di resistenza (come flessioni o planks)**

www.shop.purecaps.it

 [@pureencapsulations_it](https://www.instagram.com/pureencapsulations_it)



Dai una mano al tuo sistema immunitario, prenditi del tempo per rilassarti. Uno stato di stress determina l'aumento di produzione di due ormoni, **il cortisolo e l'epinefrina**, che a loro volta **causano la riduzione di alcune cellule del sistema immunitario** come i linfociti Th1 e le cellule Natural killer. Le seguenti buone abitudini possono essere di aiuto per far fronte allo stress occasionale:

- Pratica **meditazione e yoga** (sono disponibili molte app e video guidati su Youtube)
- Prenditi una pausa dal tuo laptop! Stiamo facendo tanto smart-working oggi giorno...
- Ascolta musica rilassante
- Trova del tempo da dedicare ai tuoi passatempo preferiti come scrivere, dipingere o altre attività manuali
- Concediti una bevanda calda come un tè verde con l'aggiunta di qualche pianta adattogena (come il Ginseng)

Fai il pieno di sonno. La mancanza di sonno può indurre **effetti negativi sul tuo sistema immunitario** e proprio per questo vi suggeriamo le seguenti pratiche **per aiutare il sistema immunitario**:

- Crea e applica una tua personale routine del sonno
- **Evita caffeina** e pasti abbondanti prima di andare a dormire
- Concediti del **tempo per rilassarti** e liberare la mente prima di addormentarti
- Sostituisci smartphone o altri dispositivi con un buon libro
- Prova l'integrazione di melatonina per un sonno più profondo e continuativo.



[Scopri tutti gli integratori per supportare le difese immunitarie sullo shop di Purecaps!](#)



www.shop.purecaps.it

 [@pureencapsulations_it](https://www.instagram.com/pureencapsulations_it)