

## Potenziare Le vostre difese immunitarie

### Andando in bicicletta...

**Andare in bicicletta fa bene alla salute e al morale**

**L'attività fisica ha un impatto positivo sul sistema immunitario. I macrofagi, cellule fondamentali per il suo buon funzionamento, vengono mobilitate contro le infezioni, i virus e i batteri. Stimolano la resistenza dell'organismo, facilitano i processi di disintossicazione e migliorano il tono generale.**

#### **Il sistema immunitario**

Il sistema immunitario protegge il corpo umano dalle aggressioni esterne. Il corpo umano è infatti continuamente esposto a microrganismi patogeni e a sostanze nocive.

Il sistema immunitario costituisce la nostra difesa personale contro questi aggressori. La capacità del corpo di difendersi contro gli effetti dei patogeni e contro gli altri agenti nocivi dipende da numerosi fattori.

Il sistema immunitario è costituito da miliardi di cellule speciali (globuli bianchi, leucociti e linfociti), da proteine particolari chiamate anticorpi, da prodotti chimici che trasmettono la risposta immunitaria, e infine da organi responsabili del rinnovo e del funzionamento di tutto questo insieme. Tutti questi meccanismi di difesa devono agire assieme e sono concepiti per reagire rapidamente e assicurare una protezione efficace contro i microrganismi patogeni e le loro tossine.

Se gli organismi patogeni superano e oltrepassano questa difesa, il corpo reagisce con febbre, infiammazioni e con altre reazioni concepite per combattere l'aggressore indesiderato. L'infiammazione provoca un aumento della circolazione sanguigna locale, che permette ad un elevato numero di globuli bianchi di arrivare sul luogo per combattere l'infezione. Alcuni globuli bianchi letteralmente 'mangiano' i microrganismi aggressori.

Quando un virus penetra nell'organismo, innesca automaticamente una reazione immunitaria. Un macrofago ingerisce il virus e presenta quindi l'antigene sulla propria superficie. Altri globuli bianchi, chiamati linfociti "helper" (dall'inglese 'help', "aiutare"), individuano l'antigene virale e producono tossine atte a distruggerlo.

### **Sfruttando le virtù dell'uva...**



L'uva è uno dei frutti più antichi e più diffusi al mondo. Esiste da migliaia di anni. L'origine esatta non è certa, ma si colloca probabilmente in Asia Minore, nella regione del Mar Caspio o forse in Armenia.

Ingrediente base del vino e di diverse altre bevande alcoliche (armagnac, cognac, porto, champagne, etc), l'uva è anche un alleato della nostra carnagione. Si conoscono bene le virtù di un bicchiere di vino al giorno, ma neppure si immagina la ricchezza contenuta in un chicco d'uva. Il suo segreto? Contiene dei polifenoli, molecole ricche di vitamina E, che hanno il potere di rinforzare la protezione naturale dell'epidermide e di lottare efficacemente contro i radicali liberi, responsabili dell'80%

dell'invecchiamento. I chicchi d'uva sono raccomandati inoltre in caso di gambe 'pesanti' e di problemi di circolazione.

Da alcuni decenni, in autunno, numerose donne si danno alla 'cura dell'uva': uva, e soltanto uva a tutti i pasti per 3/6 giorni, per il benessere della cute e per purificare il corpo.

## ***E mangiando fragole...***



Questo frutto saporito dal profumo delicato nasce spontaneo nelle regioni dal clima temperato già nell'antichità.

Fino al 18esimo secolo, erano coltivate soltanto la fragola di bosco e la fragola Capron, dal sapore acidulo. Nel 1713, Amédée-François Frézier, ingegnere marittimo alle dipendenze di Luigi XIV, portò in Francia alcune piante dal suo viaggio in Cile e ne piantò alcune sotto i cieli bretoni.

Incrociate ad altre varietà americane, hanno dato vita alle varietà moderne, da cui derivano i frutti che mangiamo oggi.

Le fragole sono facili da digerire e molto ricche d'acqua. Contengono poca cellulosa, pochi zuccheri e pochi grassi. Il loro ridotto valore nutritivo fa sì che siano consigliate a chi segue una dieta dimagrante. Le fragole contengono inoltre un'eccellente quantità di vitamina C, calcio e ferro, che le rendono importanti per gli anemici, le persone convalescenti e anziane.

La stagione delle fragole si colloca tra la metà di aprile e la fine di settembre. Qualsiasi sia la varietà, è importante scegliere quelle brillanti e sode.

La fragola ha poteri rinfrescanti e rimineralizzanti. Tutto ciò fa sì che aumenti l'insieme delle difese naturali dell'organismo. Possiede inoltre alcune proprietà battericide e ha virtù depurative e leggermente lassative.

Al contrario, le fragole sono sconsigliate a soggetti dispeptici (con difficoltà digestive) e alle persone allergiche o con problemi di dermatosi.