

ALIMENTAZIONE

Come rafforzare il sistema immunitario



Le Guide VillageCare

Sommar

INTRODUZIONE.....	3
IL GLUTATIONE.....	4
LA VITAMINA C.....	5
LA VITAMINA E.....	6
LA VITAMINA D.....	7
IL B-CAROTENE.....	8
SELENIO E ZINCO.....	9
LA VITAMINA B12.....	10
RAME E FERRO.....	11
L'ARGININA.....	12
PROBIOTICI E PREBIOTICI.....	13

Cibi amici del sistema immunitario. Cosa dice la medicina.

Quali sono i cibi che possono rafforzare il nostro sistema immunitario secondo la medicina?

Alimentazione e sistema immunitario hanno un legame molto stretto ed è noto che la nutrizione svolge un ruolo essenziale nello sviluppo e mantenimento delle nostre difese, e per tutelarci da malattie e infezioni. Sempre rispettando la conciliazione con la nostra dieta ed i consigli nutrizionali dei medici che si prendono cura di noi.

VillageCare dedica questo spazio pratico e di veloce lettura ai cibi amici del sistema immunitario attraverso 10 racconti tutti da scoprire.

La Redazione VillageCare

Fonti documentali: istituti sanitari e medici specialisti. Aprile 2020



Il Glutazione.

**Che cosa
hanno in
comune
mele e
spinaci?**

Le mele che consumiamo abitualmente e gli spinaci hanno in comune **il Glutazione, un potente antiossidante prodotto dal nostro organismo e presente in alcuni vegetali**: mele e spinaci, ma anche asparagi, avocado e pesche.

Altri alimenti stimolano invece la sua produzione, come aringhe, sarde, tuorlo d'uovo e senape, aglio, cipolla, frutta e verdura di colore rosso, latte e carne.

Calibriamo ogni alimento sulla nostra dieta personale, ma aiutiamo il nostro corpo a difendersi: anche con **il Glutazione**.



La Vitamina C.

**Cosa
c'entra il
kiwi con il
coriandolo?**

Cosa condividono i kiwi e il coriandolo?

La Vitamina C, l'antiossidante per eccellenza e tra i più noti che accorre in difesa del nostro organismo.

Il nostro corpo non la produce, ma fortunatamente è presente in abbondanza nella frutta e nella verdura, non solo negli agrumi. Kiwi e coriandolo, ma anche erba cipollina, uva, peperoni, peperoncino, ribes nero, timo fresco, prezzemolo, rucola, cavolo, cime di rapa, verza e broccoli: un maggiore apporto di vitamina contribuisce a rafforzare le nostre difese.

Calibriamo ogni alimento sulla nostra dieta personale, ma aiutiamo il nostro corpo a difendersi: anche con **la Vitamina C.**



La Vitamina E.

Se dico
avocado,
direste mai
noci?

Sapete che cosa unisce l'avocado alle noci?

La Vitamina E, perché entrambi ne sono ricchi. **Sono potenti antiossidanti, molecole che aumentano le difese immunitarie dell'organismo e ci permettono di fronteggiare meglio l'attacco di virus e batteri.** Assumiamo **la Vitamina E** in buone quantità anche quando mangiamo le nocciole, gli arachidi, i cereali integrali, i semi di girasole, le mandorle, l'origano, il kiwi e tutti gli olii vegetali. Nelle nostre ricette rappresentano un'interessante e creativo diversivo.

Senza dimenticare la regola d'oro: calibriamo ogni alimento sulla nostra dieta personale, ma aiutiamo il nostro corpo a difendersi. Anche con **la Vitamina E.**



La Vitamina D.

Oggi uova,
oppure
formaggio?

Sapete cosa rende le uova simili al formaggio?

La Vitamina D, un antiossidante di cui il nostro sistema immunitario non può fare a meno.

Oltre che nei gamberi e nel formaggio, si trova in abbondanza negli alimenti di origine naturale come l'olio di fegato di merluzzo, i pesci grassi (sgombro, sardina, tonno, gamberi e salmone) e il burro.

Consumati con regolarità, contribuiscono positivamente alla nostra salute. Ricordiamoci come sempre di calibrare ogni alimento sulla nostra dieta personale e aiutiamo le nostre difese naturali: anche con **la Vitamina D.**



Il B-Carotene.

**Una carota
oggi, un
broccolo
domani.**

Sapete che cosa hanno in comune carote e broccoli?

Il B-Carotene, il precursore della Vitamina A, il quinto tra i nostri antiossidanti, grande alleato delle nostre difese immunitarie.

Ogni volta che mangiamo carote e broccoli ne assumiamo un po'. Ma si trova anche nell'olio di fegato di merluzzo, nel fegato, nella zucca, nelle albicocche secche, nel prezzemolo, nei pomodori maturi, nel peperoncino e nel cavolo verde. Se li portiamo sulle nostre tavole, la nostra salute ci ringrazierà.

Ricordiamoci come sempre di calibrare ogni alimento sulla nostra dieta personale, ma aiutiamo il nostro corpo a difendersi: anche con **il B-Carotene.**



Selenio
e Zinco.

**Se non
è grano
è pesce
affumicato.**

Sapete che c'è un'affinità sostanziale tra il grano e il pesce?

In entrambi sono presenti in buone quantità **il Selenio e lo Zinco, metalli fondamentali per rafforzare le difese immunitarie del nostro organismo.**

Oltre che nel grano e nel pesce, si trovano nella carne, nell'avena e nei legumi.

Mangiamoli con regolarità, perché la salute inizia dalla nutrizione. Dosiamo ogni alimento sulla nostra dieta personale e aiutiamo le nostre difese: anche con **il Selenio e lo Zinco.**



La Vitamina
B12.

Latte e
frutti di
mare?
Perché no!

Accostereste mai il latte ai frutti di mare?

In fondo non sono così diversi: entrambi contengono **la Vitamina B12, un micronutriente che mantiene il nostro sistema immunitario efficiente, pronto a reagire alle aggressioni esterne.**

Si trova anche nelle uova, nei formaggi e nei pesci grassi: inseriamoli nella nostra alimentazione e ci sentiremo meglio.

Senza dimenticare la regola d'oro: calibriamo ogni alimento sulla nostra dieta personale, ma aiutiamo il nostro corpo a difendersi. Anche con **la Vitamina B12.**



Rame e Ferro.

Oggi
lenticchie o
mandorle?

Quale micronutriente rende lenticchie e mandorle interscambiabili?

Entrambe contengono **il Rame, un metallo che, insieme al Ferro, aiuta il nostro sistema immunitario a produrre anticorpi e neutralizzare gli agenti esterni.**

E' ricco di **Rame** anche il fegato, mentre assumiamo **Ferro** quando mangiamo carne bovina, uova, lenticchie, acciughe, sarde e tonno. Portandoli sulle nostre tavole ci prenderemo più cura della nostra salute.

Calibriamo ogni alimento sulla nostra dieta personale, ma aiutiamo il nostro corpo a difendersi: anche con **il Rame e il Ferro.**



L'Arginina.
Mangiata
di nocciole
o piatto di
fagioli?

Cosa rende le nocciole simili ai fagioli?

L'Arginina è l'amminoacido che rafforza il nostro sistema immunitario e ci aiuta a combattere le aggressioni esterne.

Si trova nella frutta secca e nei legumi, come nocciole e fagioli: ma anche nel pesce e nella carne. Mangiandone di più, miglioreremo le nostre difese.

Stiamo attenti a calibrare ogni elemento sulla nostra dieta personale, ma aiutiamo il nostro corpo a tutelarsi. Anche con **l'Arginina.**



Probiotici e
Prebiotici.

Li
conosciamo
bene?

Yogurt e porri coppia perfetta, perché?

Lo yogurt contiene i **Probiotici**, i porri i **Prebiotici**. I probiotici e prebiotici vanno sempre assunti insieme, perché i secondi permettono ai primi di vivere e proliferare. In coppia mantengono in equilibrio il nostro intestino e aiutano le nostre difese immunitarie.

I **Probiotici** si trovano anche nei crauti e nella soia fermentata, i **Prebiotici** nell'aglio, nella cipolla, nei fagioli, nelle banane e nella farina di frumento. Mangiati con regolarità ci forniranno maggiori energie, sempre nel rispetto della nostra dieta personale. Aiutiamo le nostre difese naturali, anche con i **probiotici e prebiotici**.



facebook.com/villagecare.it



info@villagecare.it

www.villagecare.it