

Così puoi rinforzare le difese

Stai male e non sai perché. Forse è la primavera

immunitarie

asina, che hanno pochi grassi (1,21 g su 100 rispetto ai 3,46 g su 100 della mucca) e sono ricchi di acidi grassi omega 3 e 6.

✕ **Via libera a pesce azzurro e oli vegetali**

Come già saprai, introdurre tutti i giorni gli acidi grassi essenziali omega 6 e omega 3 è fondamentale per la tua salute. Queste sostanze, infatti, sono coinvolte in vari meccanismi che tengono a bada le

infiammazioni: in particolare,

riducono la sintesi nel tuo organismo di prostaglandine e leucotrieni, le molecole che favoriscono gli stati infiammatori. Solo che, mentre la nostra dieta di solito è molto ricca di omega 6, che si trovano in tutti gli oli vegetali, ma anche in crackers, grissini, biscotti, snack e alimenti confezionati, normalmente è povera di omega 3, contenuti soprattutto nel pesce e nella frutta secca. Ma, perché gli omega 6 siano benefici, devono essere integrati con acidi omega 3 secondo un rapporto preciso: ogni quattro porzioni di omega 6 deve esserne introdotta una di omega 3. Come si fa a rispettare questo fabbisogno? Bastano, per esempio, due cucchiaini al giorno di olio di vinacciolo o di lino e quattro o cinque noci. Oppure, tre etti di pesce azzurro conditi con un cucchiaio di olio extravergine di oliva. In generale, tieni presente che, se consumi due - tre porzioni settimanali di pesce (scelto tra sgombro, merluzzo, pesce spada, tonno, trota, sardina e aringa), puoi assicurare al tuo corpo la giusta quantità di acidi grassi essenziali.

✕ **Frutta e verdura fresche di stagione** Un altro accorgimento essenziale è mangiare molti vegetali. Sono ricchi, infatti, sia di

antiossidanti, dei potenti antinfiammatori, sia di fibre che migliorano il metabolismo dei grassi a livello del fegato e hanno anche loro un'azione antinfiammatoria. In particolare, non farti mancare la vitamina E, che trovi nelle verdure a foglie verdi (spinaci, bietole) e nei frutti oleosi (mandorle, noci); il coenzima Q 10, contenuto in cereali integrali, soia, arachidi; l'antiossidante resveratrolo, che trovi nell'uva rossa e, soprattutto, l'acido lipoico, attivo contro numerose specie di radicali liberi (ne sono ricchi pesci grassi e vegetali come patate, broccoli, spinaci). Cerca anche di mangiare almeno una o due porzioni la settimana di fragole, lamponi o ribes rosso: oltre a contenere vitamina C e potenti antiossidanti, sono ricchi di acido acetilsalicilico naturale, lo stesso principio attivo dell'aspirina, che ha un'azione antinfiammatoria.

→ Combattere l'acidosi

Un eccesso di scorie nell'organismo rende il pH dei tessuti e dei liquidi troppo acido e, di conseguenza, scatena o peggiora l'infiammazione. Per riequilibrare il pH (riportandolo verso valori più alcalini), è importante ridurre, o meglio ancora eliminare, alcol e bibite gassate e bere molta acqua minerale naturale (circa due litri al giorno). E poi, scegliere bene le verdure: sono particolarmente indicate a riequilibrare il pH patate, barbabietole rosse, cavoli, lattuga e melanzane con la buccia. Tra gli ortaggi di tarda primavera, non farti mancare il sedano che, ricco di iodio, rame e potassio, limonene e selinene, è un ottimo drenante e diuretico. Perfetto anche il crescione, che, centrifugato e bevuto al mattino prima della colazione, diventa un potente disintossicante e remineralizzante. Infine, sono utili gli integratori a base di sali alcalinizzanti in polvere. Li trovi in farmacia o nelle migliori erboristerie: le dosi sono sulle confezioni e vanno assunti per cicli di uno o due mesi. Tra l'altro, questi prodotti includono un semplice autotest per le urine, che ti aiuta a scoprire se il pH del tuo organismo tende verso valori acidi o basici.

Rimedi dolci antinfiammatori

Molti gemmoterapici (preparati a base di gemme, la parte più attiva ed efficace delle piante) sono un buon rimedio per drenare l'organismo e liberarlo, così, dagli scarti nocivi del metabolismo che favoriscono l'infiammazione.

Eccone alcuni tra i più utili, suggeriti dal nostro esperto, Ottavio Iommelli.

Ribes nigrum. Il macerato glicerico di gemme di Ribes nero (*Ribes nigrum 1 DH*) funziona come un potente cortisonico naturale: infatti, agisce a livello delle ghiandole corticosurrenali, stimolando la secrezione di ormoni antinfiammatori. Inoltre, aiuta a contrastare le allergie e le artrosi. Puoi prenderne 50 gocce, due o tre volte al giorno, per almeno un mese.

Betula pubescens 1DH. Aumenta le difese e combatte la stanchezza.

La sua azione depurativa e antinfiammatoria è ancora più efficace se associi questo rimedio a *Juniperus communis 1DH* (gemme di ginepro). Le dosi: 50 gocce, due volte al giorno, per un mese.

Linfa di betulla 1DH. Depura il sangue, ha una potente azione disintossicante e aiuta a migliorare la circolazione linfatica. Prendine 50 gocce in un bicchiere d'acqua, 15 minuti prima di colazione, per un mese.



Mirtilli, ribes, fragole, pesce, noci e mandorle sono alimenti che non dovresti farti mancare. Limita, invece, i formaggi