



IMMUNO DIFESAL

Integratore alimentare con Echinacea, Papaya e Zinco
per le naturali difese dell'organismo.

Lattoferrina

Echinacea
Purpurea

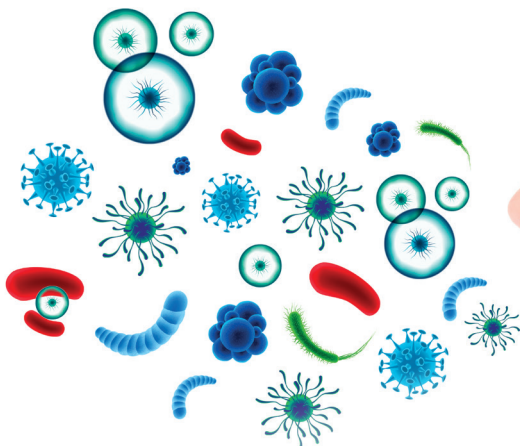
Echinacea
Angustifolia

Papaya

Zinco

Vitamina D

Sostieni le tue difese immunitarie!



MANTENERE LE DIFESE

Quella dei ***Tre porcellini*** è una fiaba tra le più note. Essa si presta a molteplici interpretazioni e ci ricorda che dovremmo preoccuparci di costruire una solida difesa nei confronti delle aggressioni esterne, attraverso uno stile di vita e l'adozione di misure adeguate per la nostra protezione. I soggetti deboli, fragili, possono diventare, infatti, facile preda di influenze esterne pericolose. Per tali ragioni è necessario adottare misure che mantengano ottimale il meccanismo difensivo del nostro sistema immunitario.

**In collaborazione
con il Dottor Bruno Brigo**

Medico, Specializzazione in Medicina Interna
e Riabilitazione. Autore di numerosi testi di
Medicina Naturale.

www.immunodifesa.it

QUALI SONO I MECCANISMI DI PROTEZIONE DELLE PRIME VIE AEREE?

L'**aria** che respiriamo è un **veicolo di inquinamento**, in quanto contiene enormi quantità di particelle, alcune delle quali particolarmente dannose per le vie aeree. Se l'apparato respiratorio non disponesse di meccanismi che provvedono alla loro rimozione e neutralizzazione, i polmoni ne sarebbero invasi e ne diventerebbero vittime.

Il principale sistema di difesa localizzato a livello dei bronchi, garantisce la purificazione di gas, vapori, fumo e particelle, mediante il **sistema muco-cigliare**.

Il **muco** è una sostanza vischiosa secreta dalle ghiandole mucose e dalle cellule caliciformi presenti tra le cellule di rivestimento dei bronchi, che lubrifica e protegge le superfici mucose.

Le **ciglia** sono elementi filiformi presenti sulla superficie della mucosa delle vie respiratorie, dove favoriscono l'eliminazione del muco verso l'esterno. Il movimento dell'insieme delle ciglia può essere paragonato a quello di un campo di grano percorso dal vento.

Il colpo di **tosse** è un meccanismo fisiologico, costituito da un'inspirazione profonda, seguita dalla chiusura della glottide, con aumento della pressione intratoracica, e dalla sua improvvisa apertura e fuoriuscita di aria.

IL 'CICLO NASALE'

L'ostruzione nasale è il fenomeno iniziale del raffreddamento, in quanto annulla il meccanismo difensivo principale delle prime vie aeree, rappresentato dal *'ciclo nasale'*. Esso è caratterizzato dalla variazione della pervietà nasale con alternanza per ciascuna narice ogni 2 ore circa. I turbinati si comportano come dispositivi di regolazione della resistenza nei confronti del flusso d'aria a livello nasale, rigonfiandosi e decongestionandosi. Questo fenomeno noto come **'ciclo nasale'**, ben conosciuto da chi pratica lo yoga, è sotto il controllo del sistema neurovegetativo e di diversi altri fattori (temperatura, umidità, freddo, esercizio fisico, inquinamento ambientale, presenza di sostanze irritanti). La persistenza della congestione nasale impedisce il deflusso delle secrezioni a livello nasale con il loro ristagno a livello dei seni paranasali. In tal modo viene meno la funzione nasale di filtro, umidificazione e condizionamento dell'aria che inspiriamo.

COME SI MANIFESTANO I DISTURBI DA RAFFREDDAMENTO?

Durante la stagione invernale sono più frequenti i disturbi delle vie aeree, in quanto il freddo, l'umidità, il maggior tasso di inquinamento, riduce la motilità delle ciglia che rivestono i bronchi, rallentando o bloccando il deflusso delle secrezioni all'esterno. Questo meccanismo favorisce il ristagno di secrezioni a livello delle vie respiratorie.

Quando sono ridotte le difese, dopo un semplice cambiamento di tempo, dopo l'esposizione all'aria o al vento freddo e umido, può manifestarsi una sensazione di raffreddamento generalizzato, malessere generale e brividi. Il naso cola e tende a chiudersi. Può comparire difficoltà a deglutire e raucedine con alterazione della voce.

QUAL È L'IMPORTANZA DELLA PREVENZIONE?

‘Ottenere cento vittorie su cento battaglie non è il massimo dell’abilità: vincere il nemico senza bisogno di combattere, quello è il trionfo massimo.’ L’espressione tratta dal testo di Sun Tzu, L’Arte della Guerra, richiama in modo efficace l’attenzione sul ruolo primario della prevenzione da mettere in atto per conseguire il massimo risultato, preservando lo stato di salute e di benessere completo dell’organismo.

La medesima idea sull’importanza delle misure preventive viene ripresa in una pagine di un antico trattato delle Medicina Tradizionale Cinese: ‘Aspettare la malattia per applicare i rimedi o aspettare i disordini per imporre la pace è come scavare un pozzo dopo che si ha sete o fabbricare armi dopo che la battaglia è cominciata. Non è già troppo tardi?’ (Nei King So Ouenn, 1, 2, 8).

QUALI MISURE GENERALI E PARTICOLARI DA ADOTTARE PER MANTENERE LE DIFESE?

La chiave di volta delle strategie utili per mantenersi in salute si basa sull'adozione di uno stile di vita sano che mira a ottimizzare l'attività dei meccanismi di difesa.

In generale la restrizione dell'apporto calorico, il consumo regolare di verdura e frutta, ricche in fibre e micronutrienti antiossidanti protettivi, la predilezione per cibi a basso indice glicemico, la riduzione dei grassi di origine animale, l'assunzione di grassi buoni ed in particolare degli omega 3, il moderato consumo di bevande alcoliche, l'abolizione del fumo, la pratica regolare di un'attività fisica moderata, il mantenimento del proprio peso forma, il controllo medico periodico e l'esecuzione delle indagini previste dai programmi di prevenzione, e in definitiva l'assunzione di uno stile di vita personale e di una sana alimentazione, permettono di favorire il fisiologico funzionamento del sistema difensivo.

MICROBIOTA E DIFESE IMMUNITARIE

Particolare attenzione va rivolta all'equilibrio della funzione intestinale, dal momento che, proprio nell'intestino, è concentrato oltre il 70% di tutte le cellule dell'organismo, con funzione difensiva immunitaria. I batteri della flora intestinale o microbiota interagiscono continuamente con il sistema immunitario, svolgendo un ruolo protettivo nei confronti delle aggressioni esterne.

Vi sono, poi, semplici **misure più specifiche** utili per prevenire e contenere i disturbi da raffreddamento, che vengono ricordate qui di seguito.

1. Non prendere freddo e coprirsi bene prima e dopo il raffreddamento.
2. Soffiare il naso esclusivamente con fazzoletti di carta da buttare dopo l'uso.
3. Coprire bocca e naso quando si starnutisce o si tossisce.
4. Lavare spesso le mani con acqua e sapone, specialmente dopo aver tossito o starnutito e dopo aver frequentato luoghi pubblici.
5. Non toccare occhi, naso e bocca con le mani.
6. Usare la mascherina in caso di epidemie e quando si hanno disturbi alle vie aeree.
7. Evitare il contatto ravvicinato con persone che soffrono di infezioni respiratorie.
8. Misurare la temperatura.
9. Evitare gocce nasali ma eseguire lavaggi con soluzione fisiologica.
10. L'inalazione di aria caldo-umida è efficace all'inizio dei disturbi da raffreddamento.

COS'È IMMUNODIFESAL?

IMMUNODIFESAL

Si tratta di un integratore alimentare con edulcoranti a base di ESAIMMUNO COMPLEX, un complesso di principi funzionali composto da Echinacea angustifolia, Echinacea purpurea, Lattoferrina, Papaya, Vitamina D, Zinco.



IMMUNODIFESAL

COMPRESSE



Ingredienti:	Per dose massima giornaliera (1 compressa)	% NRV**
Papaya fermentata succo del frutto	250 mg	
Echinacea purpurea parte aerea e.s. apporto in polifenoli	100 mg 4 mg	
Echinacea angustifolia radice e.s. apporto in echinacoside	50 mg 2 mg	
Lattoferrina	50 mg	
Zinco	15 mg	150
Vitamina D3	50 µg	1000

**%NRV = valori nutritivi di riferimento

Ingredienti

ESAIMMUNO COMPLEX, un complesso sinergico di principi funzionali composto da Echinacea angustifolia, Echinacea purpurea, Lattoferrina, Papaya, Vitamina D, Zinco.

Indicazioni

IMMUNODIFESAL con Echinacea, Papaya, Vitamina D e Zinco per mantenere le naturali difese dell'organismo. Il potenziamento reciproco sinergico tra i diversi ingredienti del preparato, consente di favorire le difese fisiologiche dell'organismo contro le aggressioni esterne.

Modalità d'uso

Si consiglia di assumere 1 compressa al giorno, preferibilmente al mattino, a colazione, con un bicchiere d'acqua o in altra bevanda. Si possono seguire cicli di 15 giorni, da ripetere secondo le necessità personali, soprattutto nella stagione invernale.

Avvertenze

Per l'uso del prodotto e per la durata dell'assunzione si consiglia di sentire il parere del medico di fiducia.

IMMUNODIFESAL

BUSTINE



Ingredienti:	Per dose massima giornaliera (1 bustina)	% NRV**
Papaya fermentata succo del frutto	250 mg	
Echinacea purpurea parte aerea e.s. apporto in polifenoli	100 mg 4 mg	
Echinacea angustifolia radice e.s. apporto in echinacoside	50 mg 2 mg	
Lattoferrina	50 mg	
Zinco	15 mg	150
Vitamina D3	50 µg	1000

**%NRV = valori nutritivi di riferimento

Ingredienti

ESAIMMUNO COMPLEX, un complesso sinergico di principi funzionali composto da Echinacea angustifolia, Echinacea purpurea, Lattoferrina, Papaya, Vitamina D, Zinco.

Indicazioni

IMMUNODIFESAL con Echinacea, Papaya, Vitamina D e Zinco per mantenere le naturali difese dell'organismo. Il potenziamento reciproco sinergico tra i diversi ingredienti del preparato, consente di favorire le difese fisiologiche dell'organismo contro le aggressioni esterne.

Modalità d'uso

Si consiglia di assumere 1 bustina al giorno, preferibilmente al mattino, a colazione, sciolta in un mezzo bicchiere d'acqua o in altra bevanda. L'uso delle bustine viene preferito quando sono presenti difficoltà nella deglutizione delle compresse.

Avvertenze

Per l'uso del prodotto e per la durata dell'assunzione si consiglia di sentire il parere del medico di fiducia.

QUALI SONO I COMPLEMENTI NUTRIZIONALI E LE PIANTE OFFICINALI UTILI PER MANTENERE LE DIFESE?

Alcune piante officinali (Echinacea purpurea, Echinacea angustifolia, Papaya fermentata), alcuni elementi minerali (Zinco) e vitamine (Vitamina D) possono essere impiegati per mantenere le difese e proteggere le prime vie respiratorie.

LATTOFERRINA



È una proteina isolata nel 1960 dal latte bovino che è presente in molte secrezioni umane: lacrime, saliva, muco nasale e bronchiale, secrezioni intestinali, liquido seminale, muco cervico-vaginale e sangue. Questa proteina è capace di legare il ferro sottraendolo all'utilizzo da parte dei batteri, funghi, parassiti e virus che necessitano di tale elemento, in particolare i germi patogeni intestinali. La lattoferrina permette la normale crescita della flora batterica o microbiota normale, che non è ferro-dipendente.

ECHINACEA

Echinacea purpurea (L.) Moench

Echinacea angustifolia DC.



Si tratta di una pianta erbacea appartenente alla famiglia delle Asteracee, originaria del Nord America. Le tribù dei nativi americani la utilizzavano fin dai tempi antichi per curare ferite, morsi di serpenti, punture d'insetto e per **superare i disturbi respiratori frequenti nella rigida stagione invernale**. È stato osservato che esiste una precisa corrispondenza delle aree di diffusione dell'echinacea con le zone di insediamento delle tribù che ne facevano uso.

L'echinacea supporta il sistema difensivo immunitario, modula i globuli bianchi. Ricerche di biochimica hanno permesso di identificare i tre gruppi di sostanze che svolgono un'azione sinergica sul sistema immunitario. In particolare esse comprendono:

1. le **alcammidi** che attivano le cellule della difesa;
2. i **composti fenolici** con attività diretta sui batteri;
3. un **gruppo di polisaccaridi** che modulano direttamente le difese immunitarie.

Negli integratori alimentari si impiegano tre varietà di Echinacea, tutte dotate delle medesime proprietà: *Echinacea purpurea* (L.) Moench, *Echinacea angustifolia* DC. ed *Echinacea pallida* Nutt. In alcuni preparati si associa *Echinacea angustifolia* ed *Echinacea purpurea* per sfruttare e valorizzare i principi attivi delle due specie botaniche che, in tal modo, si potenziano. I polisaccaridi che rappresentano la parte più attiva della pianta sono presenti soprattutto nella radice.

PAPAYA FERMENTATA

(*Carica papaya* L.)



La materia prima a base di papaya viene ottenuta a partire dal frutto fresco raccolto in terreni selezionati e fatto fermentare a lungo (circa 10 mesi) a basse temperature con lievito. Il preparato contiene numerosi componenti, tra cui vitamina C ed E, carotenoidi, polifenoli e oligosaccaridi che le conferiscono un'**attività antiossidante**.

Viene utilizzato come protezione nei confronti dei radicali liberi.

La posologia abituale prevede cicli ripetuti di utilizzo della papaya fermentata.



La ridotta esposizione alla luce solare e la carenza di vitamina D negli alimenti della dieta espone alla condizione molto frequente di deficit di vitamina D, potenzialmente responsabile di conseguenze a livello osseo e di altri apparati. Giorno dopo giorno cresce nel mondo scientifico la consapevolezza del ruolo vitale svolto nell'organismo da parte della vitamina D, tanto che alcuni autorevoli studiosi preferiscono considerarla un vero e proprio ormone per la complessità della sua azione. Il cammino che porta alla maturazione della provitamina D inizia proprio a livello della **pelle**. L'esposizione alla luce solare innesca il primo passo che prevede nella fase successiva l'attivazione attraverso il passaggio dapprima nel **fegato** e quindi nel **rene** dove la trasformazione viene completata, rendendola in grado di agire sui numerosi organi bersaglio, per assolvere alle sue numerose funzioni.

Per comprendere più facilmente il ruolo svolto da questa vitamina basterà considerare le conseguenze derivanti da una sua carenza prolungata nel tempo. Innanzitutto le ossa perdono la loro solidità e flessibilità per la mancata fissazione del calcio a livello dello scheletro. Ma la carenza della vitamina D non si limita al tessuto osseo in quanto rappresenta un vero e proprio fattore che predispone a diverse fragilità. Oltre ad essere considerata essenziale per l'assorbimento di calcio a livello intestinale e per la corretta mineralizzazione dell'osso, la vitamina D aumenta la forza dei muscoli stabilizzatori dell'anca contribuendo a ridurre il rischio di caduta ed a migliorare il senso dell'equilibrio. La ricerca ha dimostrato, inoltre, un suo ruolo importante nel preservare i meccanismi fisiologici delle difese immunitarie.

VITAMINA A RISCHIO

L'esposizione alla luce solare assume pertanto il carattere di misura necessaria che può contribuire ad assicurare fino all'80% del fabbisogno quotidiano di tale vitamina. Le oscillazioni stagionali della vitamina D con la diminuzione d'inverno e l'aumento estivo confermano la stretta relazione tra l'esposizione alla luce solare e il livello della vitamina. La quota preponderante di vitamina D3 che è la forma attiva, deriva dalla conversione della provitamina D (17-deidrocolesterolo) a seguito dell'esposizione della cute a raggi ultravioletti di specifica lunghezza d'onda (UVB tra 290 e 315 nm). Lo spettro della luce solare presenta queste radiazioni solo per un numero limitato di ore, variabile in relazione alla stagione ed alla latitudine. Per tale motivo la produzione di vitamina D legata all'esposizione solare, in Italia risulta essere trascurabile nei mesi invernali.

Altri fattori che condizionano fortemente la sua sintesi sono rappresentati dall'età (l'anziano ne produce il 30% in meno, a parità di esposizione), dalla superficie e dallo spessore della pelle esposta al sole, dal tempo di irradiazione, dall'uso di creme protettive, capaci di ridurre fino al 97% la sintesi cutanea di vitamina D. Alle latitudini temperate, l'80% del fabbisogno di vitamina D è assicurato dall'irradiazione solare, mentre il restante 20% è garantito dall'alimentazione. La vitamina D3 è contenuta quasi esclusivamente nei grassi animali (latte umano, salmone, olio di fegato di merluzzo, uova), mentre trascurabile è la quota di vitamina D presente in alcuni grassi vegetali.

ZINCO (Zn)



Lo zinco è un oligoelemento essenziale per la **crescita cellulare** e svolge un'attività fondamentale per la crescita, l'integrità cellulare e la modulazione immunitaria. Promuove la divisione cellulare favorendo il rinnovamento del tessuto cutaneo. Stimola l'attività degli osteoblasti, cellule che elaborano la sostanza fondamentale del tessuto osseo, il collagene. Accelera i processi riparativi a livello cutaneo. Lo zinco mantiene **le difese immunitarie** mediante l'enzima alcoldeidrogenasi che interviene impedendo ai germi di moltiplicarsi. E' indicato nelle seguenti condizioni: crescita, processo cicatriziale, influenze esterne di natura microbica.

FONTI

Brigo Bruno. *Salute e benessere con le piante nelle 7 età dell'uomo*. Edizioni Gribaudo, Verona, 2009. • Brigo Bruno. *Vitamine e minerali – Prevenzione e cura*. Tecniche Nuove, Milano, 2015. • Campanini Enrica. *Dizionario di fitoterapia e piante medicinali (III edizione)*. Tecniche Nuove, Milano, 2012. • Capasso Francesco, Grandolini Giuliano, Izzo Angelo. *Fitoterapia – Impiego razionale delle droghe vegetali*. Springer-Verlag Italia, 2006. • Formenti Alessandro. *Alimentazione e fitoterapia*. Tecniche Nuove, Milano, 2010. • Morel Jean-Michel. *Traité Pratique de Phytothérapie*. Ed. Grancher, Paris, 2008.



Via Bruno Rizzi, 1/3 - 37012 Bussolengo (VR) - Italy

Tel. +39 045 6752311 | Fax +39 045 6702373 | info@specchiasol.it

www.specchiasol.it

Seguici su



AZIENDA CON SISTEMA DI GESTIONE QUALITÀ UNI EN ISO 9001:2015 CERTIFICATO DA CERTIQUALITY

Immunodifesa® è un marchio di Specchiasol S.r.l.

Ricorda l'importanza fondamentale di uno stile di vita sano e di una dieta varia ed equilibrata.
Prima dell'assunzione degli integratori alimentari consigliati, leggere le avvertenze riportate sulla confezione.

Le informazioni scientifiche sono tratte dalla letteratura internazionale. I testi hanno unicamente scopo informativo e non intendono sostituire consigli medici o trattamenti farmacologici.