

# SE FA FREDDO CURATI A TAVOLA

**VUOI UN INVERNO SENZA ACCIACCHI? LO YOGURT È ANTIBIOTICO, IL SALMONE È UN TESORO DI VITAMINA D E IL BRODINO... E POI LA CALDO-TERAPIA, COME PREVENIRE I MALI DI STAGIONE E LE APP PER LA SALUTE**

di Cristina Berretta

**L**e nonne avevano ragione a preparare il brodo di pollo per chi si prendeva l'influenza. Uno studio giapponese ha infatti dimostrato che il brodo di pollo contiene degli amminoacidi necessari per bloccare le cellule infiammate del sistema immunitario che attraversano il corpo e si accumulano nella trachea scatenando il mal di gola e i sintomi dell'influenza. «Sono d'accordo. E chi ama i sapori forti può aggiungerci peperoncino, aglio e rafano, che hanno spiccate proprietà antisettiche e fluidificanti», conferma il professor Nicola Sorrentino specialista in scienza dell'alimentazione e dietetica. Raffreddore, mal di gola, tosse, febbre, influenza, complice il freddo, stanno per scatenare la loro offensiva, ma, oltre ai farmaci prescritti dal medico, il cibo ci può dare un aiuto concreto nel rafforzare il sistema immunitario. Lo zenzero è immunostimolante, antibatterico, antibiotico e aiuta soprattutto chi soffre di problemi alle vie respiratorie. «Lo yogurt svolge una



## FRUTTA FRESCA E PESCE AZZURRO

La frutta di stagione è un vero toccasana per la salute perché è un patrimonio di vitamine. Ma anche il pesce aiuta ad affrontare con energia i rigori dell'inverno: è ricco di vitamina D, che aumenta le difese immunitarie.

blanda attività antibiotica e contribuisce ad aumentare le difese», prosegue il dietologo dei vip. Allo yogurt possiamo aggiungere del germe di grano che, come i semi di girasole, noci, fagioli, prodotti integrali, è ricco di zinco che, è stato provato, riduce di un giorno e mezzo la durata dell'influenza. La vitamina D,

che ci donano le uova, abbassa il rischio di prendersi un'infezione e abbrevia i tempi di guarigione. Un gustoso panino col salmone? Perché no, questo pesce, prezioso come tutti i pesci che contengono gli antiossidanti Omega 3, è altra fonte importante della vitamina D. Se poi lo prepariamo in una tartina con pane nero e formaggio, entrambi ricchi di proteine, stimoliamo le piastrine bianche che irrobustiscono le



difese immunitarie. «Consiglio i germogli di ceci, lenticchie, soia, piselli, erba medica. Disintossicanti, energizzanti, sono un toccasana, direi medicamentosi. E li possiamo fare in casa con una spesa minima. E poi ricordiamoci della

vitamina C contenuta in agrumi, peperoncino, ortaggi a foglia verde», spiega il professor Sorrentino. La vitamina C è importantissima per restare in forma e combattere ogni infreddatura e la troviamo anche in kiwi, papaya, peperoni.

Non solo, i peperoni contengono anche vitamina A che serve a rinforzare le cellule delle mucose, la nostra prima barriera di difesa contro i batteri. In tavola mettiamo anche lo zafferano, antiossidante che nutre la flora batterica riequilibrandola, la curcuma antinfiammatoria e anti-infettiva, che dà una ripulita all'intestino perché impedisce la fermentazione intestinale e favorisce la proliferazione della flora batterica sana. Quindi ancora difese immunitarie belle toste. «Ricordiamoci che sono impor- ▶



#### ACCELERATORI DI GUARIGIONE

Cachi, broccoli, noci, tutta la frutta secca e il peperoncino contengono elementi che aiutano a guarire prima dall'influenza.



È ricca in proteine la Zuppa di funghi Gianluca Mech Spa Tisanoreica (16 €).



Lenisce i fastidi della tosse Melato di Licheni di Weleda (11,50 €).

Rinforza le difese immunitarie naturali Immun'Âge di Named (54 €).



Sollievo a gola e vie respiratorie, Propoli Plus Epid Gocce di Specchiasol (9 €).

# UNO SCUDO ANTI MALATTIE

La papaya che combatte i radicali liberi, l'integratore di vitamina B e le capsule vegetali: così si dà la carica al sistema immunitario



Aiuta il sistema immunitario Be - Total Immuno Plus (14,90 €).



Per le esigenze delle donne over 50, Multicentrum Donna 50+ (15,8 €).

Immugen® Effe - 30 Compresse effervescenti di IDI Farmaceutici rinforza l'organismo (19,30 €).



Come prevenzione Immuno sempre capsule vegetali di Erbamea (10,50 €).



Favoriscono le naturali difese organiche le Caramelle gommose Echinaid di Esi (4,50 €).



Contro i radicali liberi Papaya Act 3g di Consulteam (30 bustine, 24,90 €).



tanti i carotenoidi con le loro spiccate proprietà antiossidanti e protettive, in grado di combattere i radicali liberi. Sono contenuti in frutta e verdura gialla, arancio e rossa», precisa il dottor Sorrentino. In questa stagione, perciò, in cachi, carote, zucca, ma anche in spinaci e broccoli. Se importanti sono i cibi e la

**OCCHIO ALLA SALUTE**  
La vitamina C è importante per prevenire i malanni da raffreddamento. La troviamo negli agrumi, kiwi, papaya peperoni, ortaggi a foglia verde.

loro stagionalità, altrettanto importante è il modo di assumerli. Via allora con le zuppe calde di legumi o dei gustosi minestrone di verdura.

Ma se, nonostante tutto ci prendiamo lo stesso un raffreddore che facciamo? «La prima regola è di bere tanto perché con il naso otturato si tende a respirare con la bocca e così si asciugano troppo le mucose orali creando l'habitat ideale per i virus». Quindi acqua, mai gelata, e bevande calde: tisane, tè, latte. Dolcificanti con il miele che, assunto sciolto in succo di limone, ha effetto decongestionante sui bronchi. «Evitiamo l'alcol per scaldarci: procura un momentaneo e ingannevole senso di calore e, quando fa molto freddo, può aumentare il rischio di assideramento», avverte il dottor Nicola Sorrentino.

Cristina Berretta