

Vitamine ed Integratori- Si tratta solo di esempi ; i presidi per migliorare la propria immunità sono innumerevoli e l'approccio varia a seconda della persona e del suo stato di salute. Specialmente le vitamine sono INTEGRATORI ,CHE INTEGRANO QUINDI LA ALIMENTAZIONE SE NECESSARIO. Si elencano vitamine e sostanze che comunque aumentano sensibilmente l'immunità. Se la correzione delle abitudini alimentari, lo sport, la limitazione del consumo di alcolici ecc. non fossero sufficienti a ravvivare le difese immunitarie, è possibile avvalersi delle risorse che la natura offre da sempre all'essere umano, ADATTOGENE : il variegato gruppo di piante medicinali ad azione immunostimolante e adattogena (**Rosa canina ECHINACEA UNCARIA ASTRAGALO ACEROLA** funghi medicali ma con aggiunta di vitamina C, graviola, rodiola, Astaxantina, spirulina alga Noni

Evito di citare nomi commerciali , se non è indispensabile. Bisogna tenere presente che ci sono anche molti validi prodotti che contengono più di un principio attivo (oligominerali, vitamine, fitocomplesso, fiori di Bach). Bisogna considerare anzitutto la qualità ed affidabilità del produttore poi la forma farmaceutica (cioè meglio consumare polveri da sciogliere in acqua o gocce evitando così eccipienti, tipici di capsule e compresse). Importante anche tenere presente che su internet si possono ordinare farmaci e integratori purchè già conosciuti , non ignoti.

Colecalciferolo (Vitamina D3) . Più nota per la sua capacità (insieme alla Vit K2) , di consentire al calcio di entrare e depositarsi negli osteoblasti /osteociti. In realtà molto alta è la capacità della vitamina D di influenzare centinaia di geni antinfiammatori , stimolando così la crescita dell'immunità generica innata . Se usata come farmaco il dosaggio giornaliero deve essere alto e prescritto dal medico. In caso di carenza 4/5000 U.I. al giorno a colazione o pranzo (si trovano gocce contenenti 2.000 UI quindi due gocce oppure una capsula molle da 5.000 U.I.). Valore da ottenere nel dosaggio di Vit.D OH 25 a mio avviso almeno 60 mcg

Antiossidanti ; La Vitamina C 2 grammi al giorno in due volte In caso di necessità di fortissimi antiossidanti Astaxantina 1 c. al giorno da 6/8 mg.

ALTRI

Amrita 4 e Amrita 5 o Amrita Kalasch

Citogenex (probiotici e vitamine)

Oligoelementi come:

Zinco 30 mg e selenio 10 mg.c. 1 al giorno.

Anche altri oligoelementi come il rame, oro, argento sono buoni immunomodulatori

Funghi Medicali :specialmente shitake (da aggiungere ascorbato di potassio o almeno Vit C); ciò è indispensabile altrimenti il citocromo C epatico elimina i glucani che sono le componenti essenziali del fungo. I funghi si possono mangiare , se sicuri ,ma per usarli come immunomodulatori bisogna comprare gli estratti titolati e standardizzati , provenienti da culture dedicate. Non sono cioè consigliabili i funghi selvatici. Lentinex (2 gocce al giorno) è un ottimo immunomodulatore costituito da estratti di funghi medicali

Farmaci omotossicologici (il più semplice è citomix 3 o 4 granuli sotto la lingua al giorno) oppure Echinacea Homaccord

Numerosi i Fitofarmaci e Fitocomplessi (rispettivamente provenienti da vegetali ma titolati e standardizzati , ovvero complessi di più di un estratto vegetale);echinacea 400 mg una bustina o una capsula al giorno o l'equivalente in gocce.

Vaccini omeopatici (es.omeogriphi o oscillococcinum 1 tubo dose per settimana Da ottobre ad Aprile).