



l'albero

DAL 1987 IL BIOLOGICO A MANTOVA

Published on *l'albero* (<https://www.alberobio.it>)

[Home](#) > Sistema immunitario, disturbi e cure naturali

Sistema immunitario, disturbi e cure naturali ^[1]

Argomenti: [rimedi naturali](#) ^[2]
[sistema immunitario](#) ^[3]

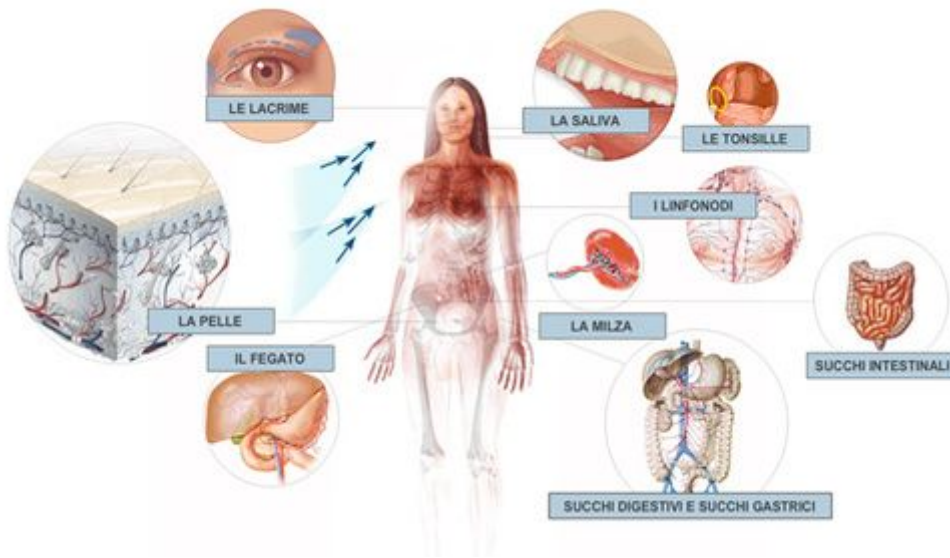


di Elisa Cappelli

^[4]

Il sistema immunitario agisce come una vera e propria barriera in grado di generare una risposta immunologica contro l'attacco all'organismo da parte di virus, batteri e tossine. Scopriamo meglio come curarlo e mantenerlo in buona salute.

- > [Descrizione anatomica del sistema immunitario](#)
- > [Trattamenti e terapie naturali](#)
- > [Yoga per il sistema immunitario](#)
- > [Medicina tradizionale cinese](#)
- > [Curiosità sul sistema immunitario](#)



[1] **Descrizione anatomica del sistema immunitario**

Immaginate tanti soldatini pronti a combattere per voi. Il sistema immunitario è il nostro sistema di difesa primario. Ci difende dall'aggressione di batteri e virus. Molte delle cellule che compongono il sistema immunitario si trovano nell'intestino e se pensate che questo organo è anche sede di tutte le nostre emozioni, capirete quanto è importante mantenere un buon equilibrio psicofisico.

Le cellule del sistema immunitario sono dette cellule immunocompetenti. Si trovano in organi linfatici primari, che sono il midollo osseo e il timo, e secondari, i linfonodi, la milza, le adenoidi, le tonsille, l'appendice cecale.

I linfociti B, responsabili della risposta immunitaria, presentano sulla loro superficie proteine particolari, dette recettori di superficie o molecole anticorpali, che interagiscono con gli antigeni (sostanze estranee). In seguito a questa interazione inizia la trasformazione dei linfociti B in plasmacellule, produttrici dei 5 principali tipi di immunoglobuline (proteine vegetali o animali), e in cellule B memoria. Gli anticorpi sono proteine capaci di riconoscere l'antigene e di consentirne l'eliminazione; pertanto l'immunità umorale è quel processo difensivo dell'organismo che è mediato dagli anticorpi.

[1] **Trattamenti e terapie naturali per il sistema immunitario**

I cambi di stagione possono abbassare le difese immunitarie, ma ciò è più difficile se si fa largo consumo di frutta, verdura, associata all'assunzione di prebiotici e fermenti lattici vivi (probiotici), pone le basi per un regime alimentare corretto, atto a rafforzare le difese immunitarie.

Anche i semi oleosi contribuiscono a rafforzare le difese immunitarie, così come l'alga spirulina che ha proprietà immunostimolanti.

Ottimi gli adattogeni vegetali, l'echinacea, l'astragalo. Esistono anche funghi medicinali utili per migliorare il funzionamento del sistema immunitario e risolvere i sintomi dovuti a malattie autoimmuni come la tiroidite di Hashimoto.



Una gestione poco consapevole dello stress fa abbassare automaticamente le difese immunitarie. Esistono specifiche erbe contro lo stress. Ad esempio, la griffonia è utilizzata con buoni risultati come antidepressivo naturale, in quanto innalza i livelli di serotonina e regolarizza il ciclo sonno-veglia (ritmo circadiano). L'uso della griffonia si è rivelato utile anche per il controllo della fame nervosa, legata a stati di stress.

L'iperico ^[5] invece agisce come riequilibrante del tono dell'umore, limitando il riassorbimento di due ormoni (noradrenalina e dopamina) che intervengono a sostegno dell'organismo nei periodi di maggiore esaurimento nervoso.

Ottime anche la melissa (*melissa officinalis*) e la passiflora (*Passiflora incarnata*), oltre alla valeriana.

[1] Yoga

La potenza di alcune tecniche yoga e l'estrema efficacia della meditazione sono indiscutibili per rinforzare il sistema immunitario. L'influenza esercitata dalla mente sul sistema nervoso e il sistema immunitario è enorme: lo stato di benessere globale viene costantemente influenzato dai nostri stati d'animo e viceversa. E il canale lungo il quale si svolge

continuamente questa azione è il sistema nervoso.

La respirazione dello yoga va ad agire direttamente su quei delicati, piccoli "soldatini" che ci proteggono: un *pranayama* eseguito correttamente rilassa oltremodo. Le posizioni, poi, tengono conto dell'equilibrio e del benessere dei tre anelli principali del sistema nervoso: colonna vertebrale (irrorata di nervi), addome, cervello.

[1] **Medicina tradizionale cinese**

L'agopuntura riporta armonia in caso di disturbi di ordine immunologico.

Gli aghi agiscono direttamente sulla grande mole organica responsabile della regolazione immunitaria: la flora microbica intestinale che può arrivare nel suo insieme a pesare fino a 1,5 kg (il cuore pesa circa 800 g e il fegato 1,4 kg).

Una buona seduta di agopuntura regola, potenzia e modula il sistema immunitario, anche nei bambini.

La dietetica cinese ricorre anche alla micoterapia per la cura del sistema immunitario. In particolare, lo Shiitake è un fungo medicinale che potenzia il sistema immunitario perché contiene il lentinano, un beta-glucano in grado di sollecitare i macrofagi, i linfociti T e le cellule Natural Killer ovvero tutti quei globuli bianchi deputati a riconoscere e a distruggere elementi potenzialmente dannosi per l'organismo. Esistono anche altri funghi medicinali utili contro le malattie autoimmuni e per migliorare l'equilibrio del sistema immunitario.

[1] **Curiosità sul sistema immunitario**

Azioni che non immaginate ma che fanno bene al sistema immunitario:

- Fate una lunga passeggiata nel verde per fissare i colori negli occhi e poi tornare a visitarli quando saranno già cambiati. La natura è lì a dirvi che tutto si evolve, fluisce, muta;
- Ripulire le parole. Si dice sempre che Pasqua è periodo di pulizia. Provate a fare igiene anche delle parole che dite, non risparmiate sul silenzio e astenetevi dal dire la prima cosa che vi passa in testa. È un grande esercizio di spiritualità, educa l'anima e il cuore;
- Parlate al (non del, ma al, c'è differenza; tenete dentro voi e dialogate con voi) progetto di vita che avete. Parlate come se fosse una persona. Ditegli di crescere con voi, di sostenervi, di vedere la luce;
- Comprendete il confine tra autostima e superbia. Esplorate questa differenza con piccoli gesti, telefonate, relazioni di lavoro e simili;
- Dite il vero a chi amate. Non lesinate sulla verità. Quale? Quella interiore. Come contattarla? Già capire che c'è la necessità di farlo è un grande passo.



via Daino 1, 46100 Mantova tel. 0376 329883 mail info@alberobio.it
via Cisa 102 (Porto Mantovano) tel. 0376 398626 mail porto@alberobio.it
Partita I.V.A. 01488750207

Accesso utente

Nome utente *

Password *

•

[Richiedi nuova password](#)

CAPTCHA

Questa domanda è per testare la validità del mittente e scongiurare fenomeni di spamming.

Drag or click the correct shape to the grey "drop area".

Target Image

Image not found or type unknown

Source URL: <https://www.alberobio.it/immuno>

Links

[1] <https://www.alberobio.it/immuno>

[2] <https://www.alberobio.it/taxonomy/term/28>

[3] <https://www.alberobio.it/taxonomy/term/29>

[4] <http://www.cure-naturali.it/sistema-immunitario/3142>

[5] <http://www.cure-naturali.it/iperico/2192>