

Il sistema immunitario è il baluardo contro virus, batteri, parassiti, funghi, cellule infettate da agenti patogeni e le cellule tumorali che sono sempre in agguato e costituiscono potenziali pericoli per la salute di tutti, ma specialmente per gli immunodepressi. Come possiamo sostenerlo in modo naturale?

**I due terzi delle cellule delle difese immunitarie si trovano nell'intestino** e il microbiota ha un ruolo fondamentale nello sviluppo di un sistema immunitario forte. Recenti studi hanno anche dimostrato la sua influenza nel mantenimento del peso al di sotto dell'obesità. L'alterazione del microbiota intestinale può portare a patologie croniche e immunologiche, cancro del colon, ulcera gastrica, patologie cardiovascolari, patologie intestinali e soprattutto obesità, infiammazione e l'insulino-resistenza.

**Possiamo aiutare il nostro microbiota con BIOCULT STRONG** che ottimizza la simbiosi intestinale, interviene negli stati di stitichezza, flatulenza, diarrea, dovuti ad alterazioni della flora batterica, e costituisce anche una barriera nelle infezioni da candida albicans, garantisce il necessario apporto delle vitamine B e K, favorisce l'eliminazione del colesterolo nell'intestino, rende la pelle più luminosa agendo anche sulle eruzioni cutanee, rinforza i capelli e le unghie. **BIOCULT STRONG è integratore innovativo** di 120 miliardi di probiotici, contiene 8 ceppi batterici (probiotici) scelti tra quelli che sappiamo essere più frequenti nel microbiota di persone sane, per affrontare le insidie che nuocciono al nostro organismo. Un ulteriore vantaggio: si conserva a temperatura ambiente senza alterazioni dei lactobacilli.

**Un altro concetto importante è quello di "stress ossidativo"** che indebolisce le nostre difese immunitarie ed è provocato da alimentazione squilibrata, fumo, scorrette abitudini. Dobbiamo considerare che anche l'invecchiamento rende meno attivo il sistema immunitario. Le nostre cellule ricavano l'energia necessaria al funzionamento del nostro corpo a partire dal cibo; ciò comporta la formazione di radicali liberi, molecole capaci di danneggiare le cellule. Questo è un processo naturale inevitabile, ma, quando i radicali liberi sono in eccesso rispetto ai sistemi antiossidanti presenti nel nostro organismo, le cellule non riescono a difendersi e autoripararsi e si parla di "stress ossidativo". Oltre all'indebolimento delle difese immunitarie, patologie a carico del sistema cardiovascolare e neurodegenerative come

il morbo di Parkinson, Alzheimer e Sclerosi Laterale Amiotrofica, danni al DNA sono associati allo "stress ossidativo", considerato causa anche dell'invecchiamento della pelle e di inestetismi come rughe, segni d'espressione, macchie, borse sotto gli occhi.

**Che cosa alimenta l'eccesso di radicali liberi?** Alimentazione ricca di grassi saturi e zuccheri, alcune abitudini di vita come fumo di sigaretta, ma influiscono negativamente anche inquinamento, prolungata esposizione ai raggi UV, intensa attività fisica, infiammazione cronica.

**Come prevenire e contrastare questo fenomeno?**

Innanzitutto dobbiamo correggere gli stili di vita scorretti e adottare un'alimentazione con quantità adeguate di antiossidanti. Tra i più importanti, la vitamina C

contenuta in frutta e verdura, la vitamina E presente negli olii vegetali, gli antiossidanti polifenolici come il resveratrolo che troviamo nei frutti e nel vino, il licopene contenuto nella verdura, il coenzima Q10. La concentrazione di queste molecole negli alimenti, però, varia a seconda del tipo di conservazione e cottura, e non sempre è possibile assumerne la quantità adeguata.

**Ci viene in aiuto l'integratore Q10 SELEN VIT** che esercita effetti benefici sul sistema immunitario ed è un vero concentrato dei più importanti antiossidanti: il coenzima Q10, l'acido alfa-lipoico, le vitamine C ed E, il resveratrolo, il licopene, il selenio.

A Voi, care Lettrici e Lettori, l'augurio di un nuovo anno che finalmente veda la sconfitta della pandemia e sia ricco di esperienze che scaldano il cuore e di nuove opportunità per ripartire. Buone feste!



Mario Marchetti

Giornalista  
Professore Ph D

marchetti\_mario@libero.it

# Una festa di salute

**INVECCHIAMENTO E STRESS OSSIDATIVO SONO NEMICI DEL NOSTRO SISTEMA IMMUNITARIO SOSTENIAMOLO IN MODO NATURALE CON PROBIOTICI E ANTIOSSIDANTI**



**TANTI AUGURI  
DI BUONE FESTE CON:  
BIOCULT STRONG  
E Q10 SELEN VIT  
PROBIOTICI + ANTIOSSIDANTI  
UN SOSTEGNO NATURALE!**



**Sempre primi,  
per il tuo benessere!**



Numero Verde **800-592024** [www.italfarmacia.com](http://www.italfarmacia.com) seguici su **facebook**