Naturopatia e Salute consapevole

Con l'arrivo dell'autunno e il cambio di stagione il nostro sistema immunitario è sottoposto a un superlavoro.

Ecco alcuni suggerimenti per mantenerlo efficiente e perfettamente in grado di difendere la nostra salute.

Come posso rinforzare e sostenere il mio «Sistema Immunitario»?

ECHINACEA: è una pianta originaria del Nord America, contiene acido cicorico e acido caffeico che svolgono azione antivirale. Contiene polisaccaridi che le conferiscono capacità immunostimolanti, utile nei sintomi influenzali e da raffreddamento, ha azione antibiotica in grado di **inibire la replicazione di batteri**.

A cosa serve l'Echinacea?

E' in grado di aumentare i leucociti in particolar modo i neutrofili e i monociti macrofagi, che hanno il compito di fagocitare (mangiare) batteri, funghi e agenti estranei dannosi per l'organismo, aumentando le **difese naturali**. Ha una azione corticosimile e rinforza il sistema immunitario.

Dove trovo l'Echinacea?

Solitamente in erboristeria, in farmacia e parafarmacia, ma anche presso alcuni supermercati ben riforniti. Il suo formato è in opercoli, compresse, tintura madre.
Può essere abbinata ad altri rimedi naturali, vitamine, minerali o altre piante per creare utili sinergie.

N.B. *Prima di assumere qualsiasi integratore è bene sentire sempre il parere del proprio* ***medico*** *o del* ***farmacista,*** *per valutare le interazioni con eventuali terapie in corso.*