



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»?

VITAMINA D: solitamente è nota perché contribuisce nel processo di assorbimento del calcio utile per le ossa, la mancanza di vitamina D dipende da una inadeguata esposizione al sole, per questo è fondamentale uscire all'aperto e passeggiare, in ogni stagione, inoltre recenti studi hanno dimostrato che la vitamina D ha un ruolo fondamentale per il nostro **Sistema Immunitario**.



A cosa serve la Vitamina D?

E' utile per l'assorbimento del calcio a livello intestinale, promuove l'assorbimento del fosforo a livello renale, rinforza le ossa, è fondamentale come attivatore dei linfociti T, cellule del nostro sistema immunitario che riconoscono i corpi estranei e li inattivano, innescando una adeguata risposta immunitaria per contrastare le infezioni in atto.



Dove trovo la Vitamina D?

Solitamente in erboristeria, in farmacia e parafarmacia, ma anche presso alcuni supermercati ben riforniti. Il suo formato è in opercoli, compresse, in formato liquido da assumere con il contagocce.

