



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»?

**ELEUTEROCOCCO:** è una pianta originaria delle regioni asiatiche nord orientali, ha un'azione adattogena, ossia aiuta ad aumentare la resistenza dell'organismo. E' conosciuto anche come il Ginseng della Siberia. Contiene fitosteroli, flavonoidi e polisaccaridi sostanze ad azione **immunostimolante**.



A cosa serve l'Eleuterococco?

E' utile per contrastare l'astenia, ha un effetto immunomodulante, utile nelle malattie infettive e nelle forme influenzali; è uno stimolante per il sistema nervoso centrale, ha proprietà antivirali e aumenta i livelli ematici di linfociti T che hanno l'importante ruolo di distruzione delle cellule infettate da microbi e la proliferazione dei patogeni nelle nostre cellule.



Dove trovo l'Eleuterococco?

Solitamente in erboristeria, in farmacia e parafarmacia, ma anche presso alcuni supermercati ben riforniti. Il suo formato è in opercoli, compresse, tintura madre.



**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.

