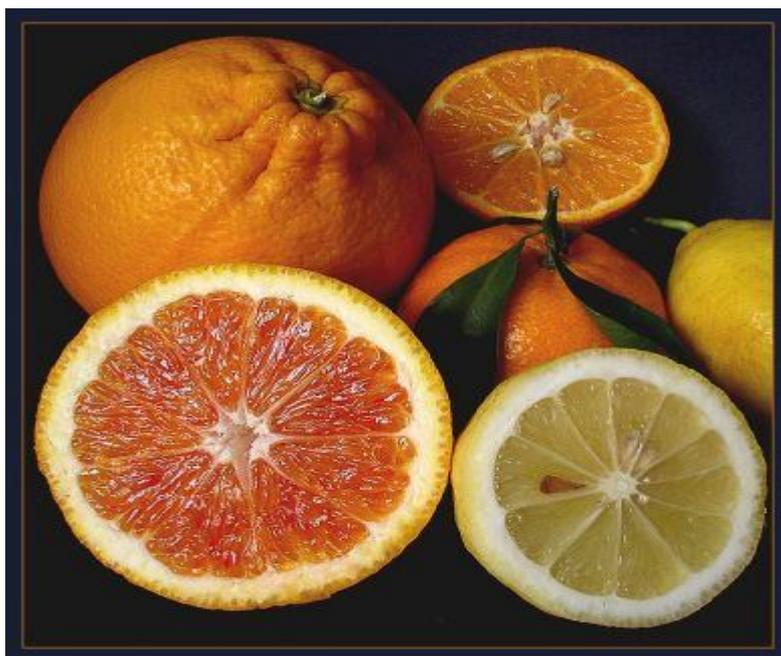


## ALIMENTAZIONE CONTRO L'INFLUENZA



In questo periodo invernale mi sembra che dalle esperienze vissute con altri podisti che seguono l'influenza sta facendo diverse "vittime" e ci costringe a stare a letto, ma come ben sapete per tutti coloro che stanno in fase di preparazione questo non è un bene. Si rischia di restare a letto per diverso tempo, di recuperare con fatica le energie perse nel periodo di inattività soprattutto perché si fa uso di antibiotici e altri medicinali che dovrebbero far passare i sintomi influenzali, ma al tempo stesso danneggiano la nostra flora batterica intestinale con conseguenze per il nostro sistema immunitario. Secondo importanti studi il sistema immunitario può essere considerato un "organo di senso" capace di riconoscere stimoli come virus, batteri, tossine, il suo scopo è quello proprio di intercettare ed eventualmente distruggere questi agenti.

Secondo Niels Kaj Jerne scienziato danese "il sistema immunitario e il sistema nervoso, sono gli unici capaci di rispondere in maniera adeguata a una enorme varietà di segnali. Le cellule dei due sistemi possono ricevere sia trasmettere segnali, sia di natura eccitatoria e sia inibitoria". Abbiamo visto diverse volte quale sia l'importanza del sistema immunitario e di quanto venga messa a dura prova dalla nostra vita quotidiana, soprattutto per noi podisti che dobbiamo far fronte ad allenamenti e preparazioni lunghe e intense, portate avanti in qualsiasi condizione meteorologica. Un'influenza virale ha delle caratteristiche ben diverse da una qualsiasi infezione batterica, a volte specie per i problemi legati alle vie respiratorie superiori, in inverno i sintomi si confondono e ciò riduce nettamente la risposta terapeutica. Qualsiasi affezione virale non deve essere curata con antibiotici poiché inefficaci, mentre secondo alcuni dati ottenuti sulla nutrizione, la terapia può essere molto più efficace e specifica. Una loro conoscenza abbinata ai parametri mineralogici tissutali permette una diagnosi precisa. Alcuni sintomi principali legati all'influenza virale sono: senso di affaticamento, depressione, sensibilità al freddo, visione offuscata, occhi lucidi, naso umido, disidratazione, nausea e crampi allo stomaco.

### ***Cause nutrizionali inerenti all'influenza , raffreddore e virus***

- Stress
- Rapporto calcio/fosforo elevato
- Carenza di zinco
- Rapporto zinco rame ridotto
- Rapporto ferro rame ridotto
- Carenza di fosforo
- Rapporto sodio/potassio elevato

## Consigli nutrizionali

Per agire contro questi agenti esterni e quindi contro l'influenza trovandoci in un processo endocrino anabolico è bene favorire l'assunzione di frutta di stagione e verdure in tutte le forme. Abbiamo sempre parlato dell'importanza dell'alimentazione e abbiamo definito "il cibo la medicina naturale" per ogni malattia. Quindi via libera all'assunzione di arance, mandarini, spremute di arance, verdura principalmente cruda, finocchi, insalata di ogni tipo, carote, verdura cotta, bietole, broccoli, cicoria. Per quanto concerne i carboidrati da scegliere preferibilmente sono quelli integrali, quindi pasta, riso e pane integrale. Per i secondi è preferibile optare per pesci con maggior quantità di omega3 e acidi grassi polinsaturi. Via libera anche alla frutta secca per la presenza di magnesio oltre che di acidi grassi omega3.

### Giornata tipo dal punto di vista alimentare

- Colazione: spremuta di arancia + tea verde + fette biscottate integrali con miele o confettura di arance non zuccherata
- Spuntino: frutta arancia o mela
- A pranzo: verdura cotta al vapore + insalata mista con aggiunta di noci + salmone al vapore condito con gocce di succo di arance + frutta melograno
- Spuntino: spremuta di agrumi (arance, pompelmo rosa)
- Cena : insalata mista + carpaccio di manzo + mandarini + noci

### Supplementi nutrizionali

- **Vitamina A** : a parte la sua sinergia con lo zinco per stimolare il sistema immunitario questa vitamina è in grado di ridurre i livelli tissutali di sodio
- **Magnesio chelato**: questa minerale è l'antagonista principale del sodio per cui, per cui oltre a rallentare il processo virale, è in grado di ridurre l'edema infiammatorio
- **Zinco chelato**: serve per ridurre il livello di rame e aumentare le difese immunitarie.
- **Fosforo organico**: esistono delle forme nutrizionali che contengono fosforo, se dopo tre giorni con l'assunzione di supplementazione con vitamina A, Zinco e magnesio, i problemi non stati risolti, è opportuno passare all'assunzione di fosforo (lecitina)
- **Vitamina C**: in caso di virus la vitamina C diventa fondamentale in quanto stimola le difese del nostro organismo, attiva i linfociti, è antivirale di per sé e riduce i livelli di rame.

### Erbe associate

- Rosa canina è un'erba molto ricca di vitamina C
- Echinacea ha un'azione di stimolo dell'apparato linfatico e immunitario

Come avete ben potuto constatare dall'influenza non solo si può guarire in maniera naturale, ma soprattutto si possono mettere in atto delle azioni per mantenere il nostro sistema immunitario attivo e funzionale al 100% mediante una corretta ed equilibrata alimentazione che abbia come scopo quello di fornire tutti i principi nutritivi e soprattutto non lasci scorie e tossine nel nostro organismo utilizzando prodotti il più possibile di stagione e quindi da reperire con facilità e senza utilizzo di metodi di conservazione dannosi al nostro organismo e che impoveriscono gli alimenti di sostanze nutritive per il nostro organismo. Non dimenticatelo che la "salute passa dalle nostre mani" effettuando una corretta scelta degli alimenti, per poi essere trasmessa al nostro organismo mediante un'utilizzazione corretta in cucina degli alimenti stessi. Le modalità di cottura sono fondamentali per evitare di degradare completamente gli alimenti e far perdere i principi nutritivi, meglio cotture semplici, come al vapore per il pesce, oppure quando è possibile consumando gli alimenti crudi, come insalata, carote, etc.

Buona corsa in salute !