

Influenza e Coronavirus: come puoi aiutare il tuo sistema immunitario?

V3_22-03-2020

Indicazioni per migliorare la tua risposta immunitaria ai virus.

- **Evitare l'uso di zucchero, miele** (compresi i prodotti dolcificati che contengono questi) e prodotti ricchi di zuccheri semplici come la frutta dolce;
- **Evitare l'uso di succhi di frutta e altri prodotti zuccherati** come bevande analcoliche, bevande a base di latte zuccherate e bevande a base di riso, che superano i 4 g. zuccheri per 100 g. di prodotto (vedi composizione). L'uso eccessivo di zuccheri singoli ha un effetto negativo sul sistema immunitario; pertanto utilizzalo solo in via eccezionale e preferibilmente diluito con acqua; usa bevande senza zuccheri semplici come acqua e tisane;
- **Evitare l'uso di tutti i prodotti latticini**, questi inibiscono l'assorbimento del ferro e dello zinco, sono acidificanti e quindi predisponendo ad un terreno infiammatorio e possono alterare la funzione delle membrane mucose, inducendo una maggior produzione di muco.
- **Evitare l'uso di bevande alcoliche**
- Mangiare preferibilmente alimenti **freschi e non raffinati**. Mangiare almeno 300 grammi di **verdure fresche** al giorno (varie!) comprese le verdure a foglia verde regolari.

- Assumere quotidianamente **zinco** (da 15 a 25 mg una volta al giorno) sotto forma di citrato o picolinato, o gluconato, o metionina di zinco. Dosi diverse si applicano ai bambini; si prega di chiedere direttamente al medico.; un giusto livello di zinco nelle nostre cellule è essenziale per la difesa antivirale;
- In caso di resistenza immunitaria ridotta (esempio: raffreddamento prolungato o influenza stagionale), o se si appartiene a uno dei gruppi a rischio (vedi sotto), utilizzare quotidianamente un preparato multivitaminico - assicurarsi che la quantità totale di zinco non superi i 30 mg al giorno;
- Assumere **vitamina D** (da 20-25 mcg = 800-1000 UI al giorno); altre dosi si applicano ai bambini, chiedere al medico la dose corretta;
- **Se possibile praticare esercizio fisico quotidiano** per almeno mezz'ora (cyclette, tapis-roulant, connettersi ad una chat di allenamenti fisici, di yoga, Pilates o altro.

Gruppi a rischio: aumento del rischio di essere infettati e/o avere un decorso più grave dell'infezione da virus influenzale / Coronavirus (COVID-19):

- Persone sopra i 70 anni;
- Persone con diabete mellito, malattie cardiovascolari croniche, ipertensione, malattie polmonari croniche, anemia, malattie renali gravi (portando a dialisi o trapianto di rene), disturbi neurologici o cancro;
- Persone con sovrappeso (obesità);
- Potenzialmente persone con infezioni croniche come l'HIV o la malattia di Lyme cronica (consultare il medico).
- Persone che ricevono o hanno recentemente avuto la chemioterapia e/o radiazioni o un trapianto di organo / midollo osseo;
- Disturbi immunitari congeniti o ad esordio tardivo che richiedono un trattamento.
- Le persone che regolarmente o saltuariamente usano medicinali con un effetto immunosoppressivo come i corticosteroidi (Prednisone, Prednisolone, Cortisone e simili), i diuretici, certe catechorie di antipertensivi possono rendere deficitaria la resistenza immunitaria. Se sta assumendo uno di questi medicinali, chiedi indicazione al medico.



Studio Medico
Dr. J.P. Mossink

Terapia della nutrizione, Agopuntura, Auriculomedicina
Via del Trionfo 25/8 - 52100 Arezzo - T 0575-1596285 – www.mossink.it

In caso di raffreddore o influenza (con febbre e disturbi respiratori come mal di gola, tosse e respiro corto):

- Ai primi sintomi influenzali, aumentare la dose di **zinco** 15 fino a 25 mg 2 volte al giorno, e ritornare ad un'unica dose al giorno (quindi 15 a 25 mg 1 volta al giorno) solo quando l'influenza è completamente terminata - altre dosi si applicano ai bambini (consultare il medico);
- Iniziare contemporaneamente l'assunzione di **vitamina C: 500 mg due volte al giorno** e interrompere solo quando tutti i sintomi dell'influenza sono scomparsi. Dosi diverse si applicano ai bambini fare sempre riferimento direttamente al medico;
- Per quanto concerne il regime alimentare, attenersi ancora più strettamente alle indicazioni soprascritte .
- In caso di febbre, non utilizzare prodotti ad alto contenuto di grassi, evitare latticini e carne rossa come carne di maiale e manzo.
- Riposo e stare al caldo
- Se fai parte di uno dei gruppi a rischio, si raccomanda di consultare il medico per ulteriori specifiche.

Le raccomandazioni di cui sopra sono degli aggiuntivi alle misure sanitarie obbligatorie che il Governo Italiano ha espresso e a quelle dell' Organizzazione Mondiale della Sanità [OMS] per la prevenzione dell'infezione da Coronavirus.

