

TABELLA ALIMENTARE DIFESE IMMUNITARIE

Bollino Difese Immunitarie per tipo di alimento



Alto



Medio



Basso

	ALIMENTI	INDICAZIONI
	Acqua	È consigliabile bere almeno 2 litri di acqua al giorno al di fuori dei pasti. Il nostro corpo è fatto per la maggior parte d'acqua e per questo necessita costantemente di riceverne per mantenersi sano e in vita.
	Aglio e Cipolla	Non dovrebbero mai mancare in tavola per le loro proprietà terapeutiche ormai riconosciute dai più esperti dietologi. Contengono entrambi allicina e quercitina con proprietà antiossidanti, antibatteriche e antivirali. L'aglio è considerato un antibiotico naturale ed inoltre ha proprietà antifungine (allontana i parassiti dal corpo).
	Alcolici	I superalcolici andrebbero evitati il più possibile. Al contrario è suggerito (per chi non ha controindicazioni particolari) bere $\frac{1}{2}$ bicchiere di vino rosso a pasto, in quanto facilita la digestione ed ha effetti benefici per il cuore. Il vino bianco è invece sconsigliato.
	Cacao o Cioccolato Fondente	Ricco di serotonina o “ormone del buonumore”. Azione antiossidante e anti-depressiva. Ricco di vitamina B e flavanoli che potenziano linfociti i quali fanno sì che le nostre difese immunitari migliorino al mutare delle infezioni.
	Carne	Il consumo di carne andrebbe ridotto al minimo o eliminato del tutto. Oggi giorno gli animali, oltre ad essere allevati in condizioni da lager, vengono costantemente imbottiti di antibiotici (gli stessi che poi finiranno nei piatti dei consumatori). Il consumo di carne è la principale causa di malattie cardiovascolari, infarti e tumori. Oltre a ciò non è da escludere l'elevato impatto ambientale che ha il mangiare carne. Infatti per produrre 1 kg di carne vengono impiegati ben 15500 litri di acqua.
	Cereali (Grano Saraceno, Orzo, Farro, Avena)	Questi cereali contribuiscono al benessere intestinale e a ripulirci dalle scorie ristabilendo un buon equilibrio delle difese immunitarie.
	Crucifere (Cavolini di Bruxelles, Cavolo, Cavolfiore, Cime di Rapa, Rafano, Ravanello, Rucola, Senape)	Le crucifere oltre a proteggere i nostri alveoli polmonari hanno un elevato contenuto di sulforafano (una piccola molecola che è contenuta in essi).

	Formaggi	È preferibile il consumo dei formaggi di capra che risultano essere più digeribili. Attenzione invece all'abbinamento formaggio e pomodoro, in quanto tende a creare calcolosi.
	Frutta di stagione (Arance, Kiwi, Mele)	Arance e Kiwi sono ricchi di vitamina C. Le mele oltre a contenere una buona percentuale di vitamina C, contengono quercitina (antiossidante che protegge i polmoni), fibre (stimolano l'intestino pigro), azoto (utile per recuperare stati di malessere fisico ed intellettuale).
	Frutta secca (Mandorle, Nocciole, Noci)	La frutta secca è ricca di minerali come il selenio, lo zinco, il rame, la vitamina E e omega 3. Si consiglia pertanto un consumo quotidiano ma non in eccessive quantità perché potrebbe creare infiammazioni.
	Funghi	I funghi contengono carboidrati complessi che migliorano l'attività del sistema immunitario contro le infezioni. Sono ricchi di Sali minerali tra cui il selenio che aiuta i globuli bianchi (responsabili della difesa contro le infezioni) ad attivarsi.
	Latte	È bene non eccedere con il consumo di latte. Esso dovrebbe essere considerato come un alimento e non come una bevanda, quindi da bere a piccoli sorsi. È sconsigliato unirlo al caffè in quanto tende ad acidificare troppo i succhi gastrici.
	Legumi (Fagioli, Lenticchie, Ceci, Fave)	Abbinare sempre i legumi ai cereali al fine di garantire un rapporto proteico completo.
	Limone	Elevati poteri alcalinizzanti. Aiuta l'organismo a fissare il ferro. È consigliato non usarlo per condire le insalate, fatta eccezione per condire il cavolfiore in quanto contribuisce a far fissare il calcio nelle ossa. Utilizzare quindi come un medicinale, ad esempio abbinato al miele e zenzero è un'ottima cura per contrastare le affezioni respiratorie (raffreddore e tosse).
	Miele	Il miele ha un'azione battericida ed agisce come antibiotico naturale. Ottimo disinettante e cicatrizzante per le ferite esterne ed inoltre aiuta a disinettare le prime vie respiratorie (previene e contrasta la tosse, raffreddore e mal di gola). Attenzione: in commercio ci sono molti mieli che sono solo dei surrogati. Prediligere quindi i prodotti venduti da produttori locali in grado di certificarne la genuinità.

	Olio di semi di girasole	L'olio di semi di girasole che si trova in commercio viene prodotto secondo procedimenti chimici. I semi vengono infatti decorticati e lavati con dei solventi, successivamente vengono spremuti con passaggi in presse continue ad elevate temperature. Si susseguono ancora diversi passaggi fino ad ottenere il prodotto finito che è stato anche deodorato e decolorato. Tutti questi processi ovviamente, oltre ad aver fatto perdere tutte le proprietà iniziali dei semi di girasole, risultano essere molto dannosi per l'essere umano.
	Pepe	Il pepe sarebbe da evitare in quanto non ha nessuna proprietà benefica e risulta inoltre essere irritante e nocivo per la prostata dell'uomo.
	Peperoncino	Ricco di vitamina C (ne contiene più dell'Arancia) e di capsaicina (sostanza rubefacente in grado di stimolare e aumentare il flusso sanguigno).
	Pesce	Per quanto riguarda il consumo di pesce, sarebbe anch'esso da ridurre al minimo o eliminarlo. La maggior concentrazione di inquinamento è nei mari, fiumi, laghi e oceani. Purtroppo i loro abitanti sono diventati ormai delle spugne che assorbono tutto l'inquinamento che viene riversato nelle acque.
	Quinoa	È un alimento ipocalorico che spesso viene scambiato per un cereale, privo di glutine e ricco di sali minerali, racchiude in sé tutti e dieci gli aminoacidi essenziali e contiene più ferro degli spinaci.
	Spezie (Cannella, Chiodi di Garofano, Curcuma, Zenzero)	Queste spezie se consumate, oltre a mantenere alte le nostre difese immunitarie, riattivano il metabolismo e facilitano lo smaltimento delle scorie. Per potenziare l'efficacia della curcuma è consigliabile abbinarla al peperoncino.
	Uova	Proteine animali ad elevato contenuto proteico. Ricche di vitamine del gruppo B in particolare di vitamina B12.
	Verdure arancioni e rosse (Carote, Barbabietole, Zucche)	Ricchi di betacarotene contribuiscono non solo ad eliminare i radicali liberi ma anche a far aumentare il numero delle cellule che combattono le infezioni.
	Verdure amare (Carciofi, Catalogna, Cicoria, Radici amare, Radicchio, Tarassaco)	Elevato potere disintossicante e depurativo.

	Zucchero	Ridurre il consumo di zucchero in generale ed in particolare eliminare quello raffinato. Favorisce l'obesità, oltre ad abbassare le difese immunitarie, contribuisce ad aumentare l'iperattività, l'ansia, la difficoltà di concentrazione, indebolire la vista. Inoltre ha effetti deleteri causando malattie croniche, cardiovascolari, tumori e osteoporosi.
--	----------	---

BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE:

Aggarwal B.B., *Le Spezie che salvano la vita*, Red, Milano, 2017.

Sabatini A. – Groppi M., *L'aglio e la cipolla. Per la buona tavola e la salute*, Annulli Editori, Grotte di Castro (VT), 2009.

Tartaglione G., *Ripartiamo dal cibo*, Aracne, Conterano (RM), 2019.

Collen A., *I batteri della felicità*, Hoepli, Milano, 2017.

Hout I. e Roy D., *Stimolare il sistema immunitario*, Il Punto d'Incontro, Vicenza, 2010.

Carnazzi S., *100 domande sul cibo*, Edizioni Ambiente, Milano, 2009.