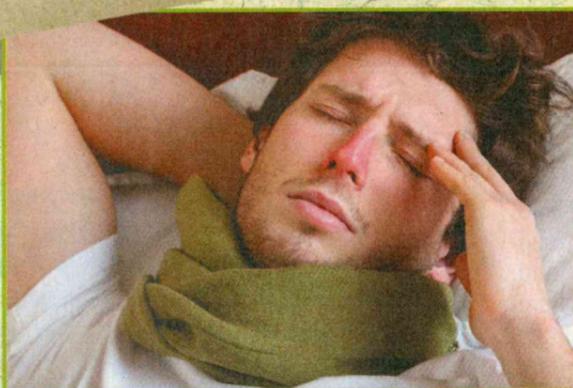


# ARRIVA L'AUTUNNO, PROTEGGITI COSÌ

GIOVANNI DA CREMONA,  
34 ANNI

Ciao Renato, è stato davvero un incubo riprendere a lavorare dopo questa caldissima estate. Ora che ho quasi ripreso il ritmo, però, mi sento già come se covassi un virus influenzale. Spesso la sera mi sento accaldato, ti sembra possibile abbia già preso l'influenza?



Giovanni, l'ingresso nella stagione autunnale con improvvisi cambi di temperatura, le prime piogge, aria più fredda, può prenderci in contropiede. Gli sbalzi improvvisi di temperatura sono causa di malesseri che richiamano a sintomatologie influenzali. Mi dai occasione di ricordare che nei mesi prossimi dovremmo vedercela con i paravirus, forme virali che precedono il virus influenzale vero e proprio. Per questo occorre iniziare da adesso una prevenzione adeguata, con Echinacea in estratti fitoterapici, e nutraceutici mirati ad aumentare le difese. Non aspettare, la strategia per battere il virus è la tempistica.

ANNA DA TORINO,  
38 ANNI

Caro Renato, come posso fare per rafforzare "naturalmente" le mie difese immunitarie? Sono una mamma a tempo pieno e i miei due bimbi hanno un'età cruciale, per quanto riguarda impegni scolastici e attività sportive. Non posso proprio prendere l'influenza... consigli?

Cara Annamaria, il punto è proprio questo. Il benessere nei mesi freddi si misura con lo stato di salute di tutti i familiari. E se si ammala una mamma poi, la famiglia si blocca! Per questo motivo ti consiglio di iniziare, con tutti i tuoi familiari, da adesso, una prevenzione con un supporto integrato di omeopatia e fitoterapia. Noi sai quanto l'Echinacea assunta nei tempi e nei modi giusti rappresenti un vero e proprio scudo. E a tavola frutta e verdura di stagione per una alimentazione ricca di vitamine e minerali.



CHIARA DA PISA,  
28 ANNI

Ciao Chiara! Vitamine A ed E e i precursori, i carotenoidi, sono contenuti in frutta o verdura giallo arancio: carote, zucca, patate, pomodori, spinaci, barbabietole rosse, broccoli, cime di rapa, alimenti che non devono mai mancare nella integrazione alimentare di tutti. Vitamina C è abbondante in agrumi, pomodori, kiwi, broccoli, cavolfiori, mandorle, nocciole, patate. I betaglucani presente nella farina, nel pane sono importanti immunomodulatori. Poi potrai prepararti questo ottimo immuno smhooiti vegano e glutenfree: champignon freschi e biologici 50g, 1 pera matura, ½ limone succo, 3 datteri bio, 1 cucchiaino di miele, 250 ml di latte di mandorle. Frulla tutto e bevi!



Ciao Renato! Ti scrivo perché, da vegana, sono una grandissima amante di verdura e ortaggi di stagione. Ma mi chiedo, quali sono davvero i più indicati a prevenire le patologie influenzali? Mi consiglieresti, inoltre, anche un estratto immunostimolante?



La sua carriera si sviluppa su diversi binari: dalle scienze di farmacia e fitoterapia, fino al suo noto lato artistico. In questa rubrica troverete i consigli della settimana del nostro "farmattore", tutor di fitoterapia nella trasmissione "Detto Fatto", che in ogni numero di LEI Settimanale vi guiderà verso l'uso corretto e scientifico della medicina naturale. Seguitemi su Instagram: @renatoraimo\_officialpage

di Renato Raimo



MATTEO DA POTENZA,  
60 ANNI

Gentile Renato, ho letto il suo articolo sulla "prevenzione". Mi chiedo quale delle sostanze naturali da lei elencate potesse fare al caso di un signore sui 60 anni come me. Non rischio di sentirmi "sovraeccitato"? Temo possano disturbare il mio sonno, già abbastanza precario.

Ciao Matteo, l'eleuterococco è un adattogeno eccezionale, soprattutto per un signore di 60 anni come tu ti sei presentato. Proprio in questa fascia di età i fitoterapici adattogeni esaltano la loro funzione, stimolando le funzioni cerebrali aiutando l'organismo ad adattarsi ai cambiamenti stagionali, migliorare la concentrazione, la funzione mnemonica e l'attività sessuale. L'eleuterococco inoltre attiva le difese immunitarie e in associazione ad Echinacea è utile per prepararti ad affrontare la stagione più fredda. Un consiglio controlla i radicali liberi e la tua capacità antiossidante. Seguimi, nelle prossime settimane affronterò questo tema molto interessante.

