



## GENTE BENESSERE

a cura di **Giulia Stolfa**



# Contro i malanni C'È L'OLIVELLO SPINOSO

**Con questo arbusto si rinforzano le difese immunitarie. E per tenere lontani gli acciacchi sono utili gli integratori a base di zinco e vitamina C**

**L**e difese immunitarie sono il nostro scudo contro i malanni di stagione. Ma lo scudo non è d'acciaio, anzi diventa fragile per colpa dell'abbassamento della colonnina di mercurio, o anche per lo stress e la mancanza di sonno. «Tutte condizioni che in questo periodo dell'anno si accentuano», spiega il dottor Brenno Canovi, medico ed esperto in nutrizione. «Diversi studi dimostrano che se le condizioni psicofisiche non sono ottimali si corre il rischio di ammalarsi. Colpa del cortisolo (un ormone che rende l'organismo più vulnerabile) in risposta appunto a eventi stressogeni».

### Come correre ai ripari?

«Oggi c'è una risorsa in più: un nuovo attivo naturale e tollerabile, capace di tenere a bada i virus e di rendere il sistema immunitario più forte. Si tratta dell'olivello spinoso, un arbusto dai frutti arancioni dalla forma ovale. Le bacche sono energizzanti e antiossidanti, i semi hanno efficacia antibatterica, mentre l'estratto dei germogli fogliari, ossia le foglie più tenere, una volta fatte macera-

re, sotto forma di estratto secco hanno attività antivirale, combattono influenza ed herpes. Bisogna utilizzarlo a scopo di prevenzione, ma anche in caso di influenza in famiglia per controllare il contagio, e come anti-influenzale è prezioso soprattutto per i bambini sopra i tre anni e per gli anziani, categorie che spesso hanno difese più vulnerabili».

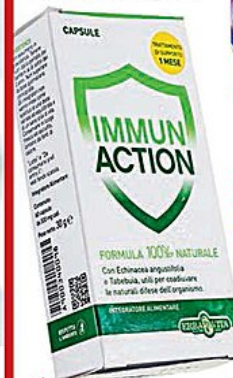
### Come funziona?

«L'olivello spinoso va a inibire la moltiplicazione del virus nelle cellule, "bloccandolo" e circoscrivendone il campo d'azione. Utile per affrontare i malanni stagionali anche gli integratori a base di zinco e vitamina C, che hanno una documentata attività immunostimolante. Associati a una dieta ricca di frutta e verdura e al movimento fisico all'aperto, e lavate sempre bene le mani. Sembra banale, ma per un lavaggio efficace devono essere strofinate per un tempo che varia tra i 40 e i 60 secondi e asciugate accuratamente per evitare che l'umidità residua causi la crescita di batteri e funghi. Se non disponete di acqua può essere utile portare con voi un gel igienizzante».



### IN VETRINA

**Dalle capsule antivirali allo spray per la gola alla polpa di frutta: gli aiuti per combattere i malanni di stagione**



Combina attività immunostimolante e antivirale Immun Action capsule di Erba Vita (15 €).

Contro i disturbi invernali Apix Propoli spray gola di Bios Line (10 €).



Protegge dallo stress e contrasta le malattie da raffreddamento, Acerola Day Bio Prodiggi della Terra (19,95 €).



A base di estratto secco di olivello spinoso, con azione ricostituente, Influpirin Viral di Pool Pharma (19,80 €).

Aiuta a prevenire e combattere le patologie influenzali, In-flu-nam di Named (11,90 €).

