

Home > SALUTE > ARRIVA L'INVERNO. ECCO COME DIFENDERSI

SALUTE

ARRIVA L'INVERNO. ECCO COME DIFENDERSI

Ott 25, 2021

Durante l'inverno influenze e raffreddori possono mettere a rischio il nostro benessere. Diversi studi universitari illustrano come il **riposo**, una corretta **alimentazione** e un'opportuna **idratazione** sono preziosi alleati per la salute della persona. L'idratazione, in particolare, aiuta a rafforzare le difese immunitarie dell'organismo poiché permette alle cellule colpite da infezione batterica di recuperare il giusto apporto idrico.

Con l'inverno alle porte è opportuno aumentare l'assunzione di **Vitamina C**, un micronutriente che stimola il sistema immunitario aiutando l'organismo a combattere i microrganismi che provocano le malattie invernali.

La vitamina C si trova maggiormente nella frutta e in particolare negli agrumi, kiwi, fragole, ribes nero, e nelle verdure in particolare: pomodori, peperoni, broccoli, rucola, cavolfiori, cavolo, spinaci. Consumare circa tre frutti freschi al giorno variandone il tipo e preferendo gli agrumi (arance, pompelmo, mandarini). Gli agrumi possono essere mangiati a fine pasto, agli spuntini e a colazione. Possono essere utilizzati anche spremuti o aggiunti a macedonie e insalate. A pranzo e cena, consumare verdura fresca di stagione, variandone il tipo e il colore. La verdura e la frutta che sono conservate per lungo tempo prima di essere consumate, possono subire perdite di vitamine, quindi è bene consumare frutta e verdura fresche. La vitamina C è sensibile alla luce e all'ossigeno, quindi frutta e verdura andrebbero conservate in luoghi chiusi e non esposti alla luce diretta, cosa difficile da fare; quindi una volta sbucciata o spremuta consumarla immediatamente; altrettanto per la verdura appena mondata o centrifugata.

Preziosi alleati anche i prodotti di origine erboristica. Lo sa bene **BIOS LINE** che sceglie e raccoglie ogni pianta, fiore o gemma (da coltivazione biologica) nel momento in cui è presente la massima concentrazione di principi attivi.

In caso di gola irritata, faringiti e tonsilliti **Apix® Sedigola Spray gola forte** protegge ed idrata la mucosa orofaringea, alleviando la sensazione di dolore. Propoli, Astragalo, Erisimo e Acido Ialuronico formano un film mucoadesivo che protegge la mucosa irritata.

Ideale per rimuovere i depositi di muco dalle fosse nasali in caso di congestione, come nelle sindromi influenzali, raffreddori, riniti, otiti e per favorire la respirazione, **APIX® PROPOLI Rinopur** contiene Propoli, Semi di Pompelmo, Olivello spinoso ad attività antiossidante ed oli essenziali di Eucalipto, Cannella e Pino mugu, che in associazione al Sale di Grotta e al MetilSolfoniilMetano, favoriscono la protezione delle mucose delle fosse nasali dall'azione di batteri o di inquinanti ambientali. L'acido Ialuronico pensa a formare un film protettivo sulla mucosa nasale oltre che esercitare un'azione idratante ed emolliente.

Contro gli agenti allergizzanti, **Rinopur® Allergie Spray Nasale** è indicato in caso di rinite di natura allergica. La sua composizione a base di Acido Ialuronico, Sale di Grotta e fitoestratti, forma un film protettivo che impedisce a polvere, pollini e altri allergeni di aderire alla mucosa nasale, proteggendola e mantenendone l'integrità.

Gli estratti di Elicriso e Ribes, ad azione antiossidante, alleviano i sintomi, mentre Piantaggine e Pantenolo svolgono un'azione protettiva, emolliente e decongestionante sulla mucosa nasale irritata mediante un'attività meccanica e non farmacologica.

[ARTICOLI CORRELATI](#)[ALTRO DALL'AUTORE](#)

ANTRACHINONI: ALLO
STUDIO ATTIVITÀ
ANTIDIABETICA

LA PORTULACA NELLE
CULTURE TRADIZIONALI

DENTI SANI E BELLI:
CORRETTA IGIENE ORALE E
ALIMENTAZIONE SANA

ATTIVITÀ
ANTINFIAMMATORIA DELLA
CURCUMINA

FARMACO CONTRO IL
CANCRO DAL "FUNGO BRUCO"
DELL'HIMALAYA

