

**V**irus (vecchi e nuovi), batteri, parassiti, funghi, cellule infettate da agenti patogeni e le cellule tumorali, potenziali pericoli per la salute di tutti, ma specialmente per gli immunodepressi, sono sempre in agguato.

**Il nostro baluardo è costituito dal sistema immunitario.** Come possiamo sostenerlo in modo naturale?

I due terzi delle cellule del sistema immunitario si trovano nell'intestino e il microbiota ha un ruolo fondamentale nello sviluppo di un sistema immunitario forte e bilanciato. Ma non basta: recenti studi hanno dimostrato la sua influenza nel mantenimento del peso al di sotto dell'obesità. L'alterazione del microbiota intestinale, secondo gli studi più recenti, può portare a patologie croniche e immuno-

logiche, cancro del colon, ulcera gastrica, patologie cardiovascolari, patologie intestinali e soprattutto obesità, infiammazione e l'insulino-resistenza.

**Possiamo aiutare il nostro microbiota con Biocult Strong** che non solo ottimizza la simbiosi intestinale, interviene negli stati di stitichezza, flatulenza, diarrea, dovuti ad alterazioni della flora batterica, ma costituisce anche una barriera ottimale nelle infezioni da candida albicans, garantisce il necessario apporto delle vitamine B e K, favorisce l'eliminazione del colesterolo nell'intestino, rende la pelle più luminosa agendo anche sulle eruzioni cutanee, rinforza i capelli e le unghie.

**Biocult Strong è integratore innovativo** di 120 miliardi di probiotici, contiene 8 ceppi batterici (probiotici) scelti tra quelli che sappiamo essere più frequen-

ti nel microbiota di persone sane, per affrontare le insidie che nuocciono al nostro organismo. Un ulteriore vantaggio: si conserva a temperatura ambiente senza alterazioni dei lactobacilli.

**Un altro concetto importante è quello di "stress ossidativo"** che indebolisce le nostre difese immunitarie ed è provocato da alimentazione squilibrata, fumo, scorrette abitudini.

**Dobbiamo considerare che anche l'invecchiamento rende meno attivo il sistema immunitario.** Le nostre cellule ricavano l'energia necessaria al funzionamento del nostro corpo a partire dal cibo; ciò comporta la formazione di radicali liberi, molecole capaci di danneggiare la struttura della cellula. Questo è un processo naturale inevitabile, ma, quando i radicali liberi sono in eccesso ri-



spetto ai sistemi antiossidanti presenti nel nostro organismo, le cellule non riescono a difendersi e autoripararsi e si parla di "stress ossidativo". Oltre all'indebolimento delle difese immunitarie, patologie a carico del sistema cardiovascolare e neurodegenerative come il morbo di Parkinson, Alzheimer e Sclerosi Laterale Amiotrofica, danni al DNA sono associati allo "stress ossidativo", considerato causa anche dell'invecchiamento della pelle e di inestetismi come rughe, segni d'espressione, macchie...

**Che cosa alimenta l'eccesso di radicali liberi?** Alimentazione ricca di grassi saturi e zuccheri, alcune abitudini di vita come fumo di sigaretta, ma influiscono negativamente anche inquinamento, prolungata esposizione ai raggi UV, intensa attività fisica, condizioni di infiammazione cronica.

**Come prevenire e contrastare questo fenomeno?** Innanzitutto dobbiamo correggere le situazioni e gli stili di vita scorretti e adottare un'alimentazione che ci permetta di assumere quantità adeguate di antiossidanti. Tra i più importanti,



**Mario Marchetti**  
Giornalista  
Professore Ph D  
marchetti\_mario@libero.it

la vitamina C contenuta in frutta e verdura, la vitamina E presente negli oli vegetali, gli antiossidanti polifenolici come il resveratrolo che troviamo nei frutti e nel vino, il licopene contenuto nella verdura, il coenzima Q 10. La concentrazione di queste molecole negli alimenti, però, non è costante, varia notevolmente a seconda del tipo di conservazione e cottura, inoltre non sempre è possibile assumerne la quantità adeguata. Quando non riusciamo ad assumere la giusta quantità di antiossidanti con l'alimentazione, **ci viene in aiuto l'integratore Q10 Selen Vit** che esercita effetti benefici sul sistema immunitario ed è un vero concentrato dei più importanti antiossidanti: il coenzima Q10, l'acido alfa-lipoico, le vitamine C ed E, il resveratrolo, il licopene, il selenio.

# Forza naturale



DAI FORZA ALLE TUE DIFESE IMMUNITARIE CON:

## BIOCULT STRONG E Q10 SELEN VIT

PROBIOTICI + ANTIOSSIDANTI  
**UN SOSTEGNO NATURALE!**

Numero Verde  
**800-592024**

[www.italfarmacia.com](http://www.italfarmacia.com)



italfarmacia  
LABORATORI

Sempre primi,  
per il tuo benessere!

