

POTENZIARE SISTEMA IMMUNITARIO PER DIFENDERSI DAL COVID

ferocibus70, domenica 06 settembre 2020 - 18:56:25

Sono d'accordo che fare una vita sana e mantenere un sistema immunitario attivo aiuta parecchio contro le malattie. Il nostro corpo ha in se tutti gli strumenti di difesa necessari. Quando ci ammaliamo, una buona parte delle cause proviene dal nostro stile di vita sbagliato, dallo stress, da malesseri psicologici profondi, dalla troppe ansie.

*Quanto all'informazione che veicola la paura, sicuramente ci sono stati errori comunicativi da parte del governo. Ma se non avessero anche giocato sulla paura, gli **Italiani** avrebbero assunto lo stesso un atteggiamento di grande prudenza come durante il **lockdown**? Ho seri dubbi visto anche i tanti imbecilli negazionisti che girano, in Italia e nel mondo.(admin)*

Di questi tempi si parla molto di **salute**, giusto? Non è vero!

Di questi tempi, nei dibattiti e bollettini sanitari veicolati dai mass media, si parla di **malattia**! Si parla di virus, di contagi, di epidemia, di pandemia & si usa la **metafora della guerra** per dire che stiamo combattendo contro il nemico-virus. E le **armi** che abbiamo a disposizione sono barriere fisiche come le mascherine, il distanziamento sociale, l'isolamento, la sanificazione degli ambienti, le disinfezioni assidue, i lavaggi delle mani, fino ad arrivare poi a quello che molti vedono come la protezione suprema, il vaccino. ([da DolveVita](#))

Osserviamo in modo curioso questo fenomeno dal punto di vista della comunicazione, e degli effetti che sappiamo da sempre la comunicazione ha sugli esseri umani. Riconosciamo la comunicazione che evoca emozioni di paura, e l'accento oggi è messo su questo. E la paura stimola il rilascio di ormoni che, alla lunga, debilita il nostro sistema immunitario. Siamo andate alla ricerca della definizione di salute data nel 1948 dall'OMS, e abbiamo visto che, come è giusto che sia, questa considera l'essere umano da un punto di vista olistico (un'unità di corpo-emozioni-mente): La salute è uno stato di completo benessere fisico, psichico e sociale e non semplicemente l'assenza di uno stato di malattia o infermità. Noi sappiamo che ogni donna e uomo dà il meglio di sé (ed è in grado di superare qualsiasi avversità esterna) quando sente di avere un potere personale. Quando si sente protagonista della propria vita, quando percepisce di avere un certo grado di controllo attivo sull'ambiente esterno e soprattutto su di sé, sulle proprie risorse interne.

Al contrario, dà il peggio di sé quando si sente vittima di qualcosa di esterno, o impotente. Quando è in preda alla paura, o all'angoscia, o all'incertezza prolungata. La pro-attività è la base fondante della resilienza.

Sistema immunitario: l'arma dimenticata

Tornando al dibattito sui mezzi di comunicazione di massa quello che ci colpisce è la quasi totale assenza, a parte alcune rare voci a cui non viene data grande rilevanza, di approfondimenti che riguardano il come occuparsi in maniera attiva di rafforzare il proprio sistema immunitario, il nostro primo sistema di difesa contro le malattie.

Anziché mettere l'accento sulla nostra possibilità di essere e mantenerci sani viene invece piantato nelle nostre teste il virus della paura, del dubbio (il più forte tra tutti i virus!)

Un esempio su tutti: la potente frase di magia nera comunicativa pronunciata da Roberto Burioni:

Tutti dovremmo

considerarci malati, potenzialmente infetti .

L' invito che riceviamo, a livello di massa, è quello di restare nella paura.

Non potremo considerarci tranquilli fino a quando non avremo il vaccino . Ecco un' altra esortazione ad abdicare al nostro potere personale, e delegare a un avvenimento esterno la nostra sensazione di sicurezza o la mancanza di essa.

Siamo incoraggiati, a livello di massa, a chiedere alle mascherine, ai disinfettanti, alla distanza e più in generale ai farmaci, ai medici, al sistema sanitario di sostituirsi a noi e a quello che invece possiamo attivamente fare per mantenere l' efficienza del nostro sistema immunitario.

Questo è il modo in cui resteremo sempre in uno stato di addormentati in vita , impotenti, vittime.

Cinque strategie per rinforzare il sistema immunitario

Una dieta sbagliata, stress cronico e mancanza di sonno, nonché alcune condizioni mediche, possono influire negativamente sul sistema immunitario. Ecco 5 strategie che si possono attuare per rafforzarlo, brevi spunti che invitiamo ad approfondire.

1. Dormire a sufficienza

Un sonno di scarsa qualità può avere un effetto negativo sul sistema immunitario. Le citochine sono proteine che vengono rilasciate mentre dormiamo e svolgono un ruolo fondamentale nella regolazione e nell' attivazione dei nostri meccanismi difensivi e nei processi infiammatori.

2. Bere molta acqua

Bere molta acqua aiuta a eliminare le tossine dal corpo e mantiene fluido il muco nel tratto respiratorio. Quando si ha il raffreddore, il muco aumenta per combattere l' infezione e mantenerlo fluido può rendere più facile l' espulsione dal corpo attraverso la tosse o il naso che cola.

3. Curare l' alimentazione

Avere una dieta sana ed equilibrata, ricca di fibre, frutta e verdura fresca, noci e semi è importante per un sistema immunitario sano ed efficiente. Gran parte del sistema immunitario è nell' intestino, quindi è essenziale mantenerlo equilibrato e funzionante.

4. Esercizio fisico regolare

Un regolare esercizio fisico fa bene sia al sistema immunitario che alla salute mentale. Tanto più se praticato all' aperto perché essere rinchiusi all' interno di edifici riscaldati con aria di ricircolo in inverno può veicolare la diffusione dei virus.

5. Gestire lo stress

Gli psicologi che lavorano nel campo della psiconeuroimmunologia ritengono che lo stato d' animo possa influire sulla salute.

Gestire lo stress, in particolare lo stress a lungo termine, può aiutare le persone a combattere i virus.