



Rafforzare il sistema immunitario: il ruolo delle piante officinali

Descrizione

COMUNICATO STAMPA - CONTENUTO PROMOZIONALE

Milano, 9 Marzo 2026. Il sistema immunitario Ã un sistema molto complesso formato da tessuti e da cellule specializzate, il cui compito Ã quello di proteggere lâ organismo dai numerosi agenti esterni che possono causare infezioni.

Durante la stagione invernale, le difese dell organismo sono maggiormente sollecitate. In questo periodo, infatti, si registra una maggiore diffusione di disturbi come raffreddore, influenza e infezioni delle vie respiratorie (come bronchite, faringite e laringite), caratterizzati da segni e sintomi quali febbre, tosse, mal di gola e stanchezza generalizzata.

Le cause principali della maggiore diffusione di tali disturbi non sono legate al freddo in sÃ© (anche se comunemente si parla di malattie da raffreddamento), bensÃ alla maggiore permanenza in ambienti affollati, chiusi e poco ventilati, alla protezione minore delle mucose respiratorie a causa dell aria fredda e secca e a una riduzione delle difese immunitarie. Quest ultima condizione Ã legata a vari fattori: minore attivitÃ fisica, ridotta esposizione alla luce solare, alimentazione meno varia e, spesso, maggiore stress.

Molte persone, soprattutto in inverno, cercano di adottare strategie che possano aiutare a rafforzare il sistema immunitario, anche in chiave preventiva. Tra queste si menzionano un attivitÃ fisica regolare, un alimentazione equilibrata, sonno di qualitÃ e il supporto di alcune piante officinali, ad esempio carpino, rosa canina, ginseng. Anche lâ echinacea per le difese immunitarie

È una valida alleata, grazie alle sue proprietà immunostimolanti.. Di seguito verranno approfondite le proprietà di ognuna.

Il carpino (*Carpinus betulus*) È una pianta caratterizzata da proprietà antinfiammatorie, anticatarrali e antispasmodiche. Le sue gemme esercitano un'azione decongestionante e protettiva sulle vie respiratorie e possono quindi aiutare in caso di raffreddore, bronchite e faringite. Il carpino può essere particolarmente utile anche in presenza di muco localizzato nelle narici, grazie al suo effetto emolliente sulle mucose.

La rosa canina È una delle fonti vegetali più ricche di vitamina C (acido ascorbico) sostanza dalle riconosciute proprietà antiossidanti. La vitamina C sostiene il metabolismo energetico ed È fondamentale per proteggere le cellule dai radicali liberi. La rosa canina contiene anche altre sostanze utili, tra cui carotenoidi, flavonoidi e antociani.

Il ginseng (*Panax ginseng*), tradizionalmente impiegato per gestire affaticamento e debolezza generale e muscolare, È una pianta dalle proprietà toniche, ciò significa che È in grado di aiutare l'organismo ad adattarsi alle variazioni ambientali e a gestire gli stress fisici e mentali. Proprio per questo motivo il ginseng viene spesso consigliato in caso di convalescenza, stanchezza e perdita di concentrazione. Gli sono riconosciute anche proprietà immunostimolanti.

L'echinacea (*Echinacea angustifolia*) È una delle piante officinali più note quando si parla di prevenzione dei malanni stagionali. Generalmente viene suggerita per supportare le difese immunitarie nelle prime fasi di raffreddore e influenza. Oltre all'azione immunostimolante, all'echinacea sono riconosciute anche proprietà antisettiche e cicatrizzanti, che derivano dalla presenza di echinacosidi, alchilamidi, e cinarina.

Ricorrere alle piante officinali deve essere considerato un utile supporto alle terapie suggerite dal medico per il rafforzamento delle difese immunitarie. È importante ricordare che uno stile di vita sano È fondamentale nel supporto delle difese immunitarie, e non può prescindere da una sana

alimentazione, una gestione dello stress e una regolare attività fisica.

Contatti:

BoironSito web: boiron.it

COMUNICATO STAMPA - CONTENUTO PROMOZIONALE

Responsabilità editoriale di Boiron

??

immediapress

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. ImmediaPress

Data di creazione

Marzo 9, 2026

Autore

redazione

default watermark