

# Prendi in mano le tue difese immunitarie

## Modulo 2 Soluzioni naturali per rinforzare il sistema immunitario



**Simona Grossi**

[www.simonagrossi.it](http://www.simonagrossi.it)

[www.alookinside.org](http://www.alookinside.org)

Copyright 2019 Simona Grossi

[www.simonagrossi.it](http://www.simonagrossi.it) e [www.alookinside.org](http://www.alookinside.org)

Tutti i diritti riservati

Immagini fornite da [www.unsplash.com](http://www.unsplash.com) e [www.pixabay.com](http://www.pixabay.com)

# INDICE

INDICE	3
ALIMENTAZIONE E DIFESE IMMUNITARIE	5
Nozioni di base per trovare un equilibrio alimentare	6
Quali sono i principali nemici della digestione?	6
Quali sono i capisaldi di una buona alimentazione?	8
TENERE L'INTESTINO PULITO E ATTIVO	22
Regolarità intestinale	23
L'importanza della fibra	25
Il prezioso aiuto delle piante	28
Sotto quali forme si possono usare le piante?	30
Acqua per aiutare l'intestino	32
Preservare il microbiota (non solo quello intestinale)	33
L'AIUTO CHE VIENE DALL'ACQUA	36
Borsa dell'acqua calda	37
Bagno caldo	39
Idromassaggio	40
Pediluvi caldi	40
Hammam o bagno turco	40
Sauna	41
Biosauna	42
Bagno di fieno	42
Bagno romano	44
Doccia scozzese	45
Percorso Kneipp	45
Bagni derivativi	45
Fangobalneoterapia	47
PELLE, UNA BARRIERA DA PROTEGGERE	49
Struttura della pelle	50
Quali sono le principali funzioni della pelle?	51
Come mantenere la pelle sana e integra?	53
CRIOTERAPIA: IL FREDDO AIUTA IL SISTEMA IMMUNITARIO	57
ESERCIZIO FISICO	61

L'IMPORTANZA DELLA RESPIRAZIONE	64
Impariamo a respirare consapevolmente	65
GESTIRE LO STRESS E LE EMOZIONI	67
Come si manifesta lo stress?	68
L'ARTE DEL MASSAGGIO PER RILASSARE, ELIMINARE E RINVIGORIRE	73
Massaggio thailandese	74
Massaggio shiatsu	75
Massaggio ayurvedico	75
<i>Hot stone massage</i> o massaggio con le pietre	75
Riflessologia	75
L'IMPORTANZA DI UN SONNO RISTORATORE	76
Perché è importante la qualità del sonno?	77
Numero di ore di sonno necessarie	78
Un sonno discontinuo è sempre qualitativamente inferiore?	79
È utile recuperare il sonno perso nel fine settimana?	79
IL SOLE, UN GRANDE MEDICO E ALLEATO	82
CONCLUSIONE	86
A PROPOSITO DI ME	87