Il tempo delle piante: difese immunitarie

Come prepararsi all’inverno con le piante (di Daniela Tosco)

Daniela Tosco

Fuori ci sono ancora 25 gradi, ma il raffreddore potrebbe essere già in agguato. La realtà è che non è il freddo a farci ammalare: sono i virus respiratori. E in questo periodo, tra cambi di temperatura, ambienti chiusi, sonno che magari non è ancora tornato regolare e giornate sempre più intense, vale la pena ricordarsi che le difese immunitarie non sono un interruttore da accendere quando arriva il primo starnuto. Sono un sistema di cui prendersi cura prima.

1. **La *vitamina* S – la più sottovalutata**

Partiamo dalla più sottovalutata: la *vitamina* S. S come sonno.

Dormire bene non è un dettaglio del benessere, è una delle condizioni fondamentali per un sistema immunitario che funziona. Durante il sonno il corpo consolida la memoria immunitaria, produce citochine antinfiammatorie e ripara i tessuti. Chi dorme poco o male è statisticamente più suscettibile alle infezioni respiratorie. Prima di pensare a qualsiasi integratore, vale la pena chiedersi come si sta dormendo.

2. **La Vitamina C – più equilibrio che magia**

Poi c’è lei, la famosissima Vitamina C. Non è una barriera magica contro il raffreddore: nella popolazione generale non sembra ridurre in modo significativo la probabilità di ammalarsi. Un’assunzione regolare può però avere un effetto sulla durata e sulla gravità dei sintomi. Meglio pensarla come parte di un equilibrio nutrizionale complessivo, non come antidoto allo starnuto. Rosa canina ed Ecerola sono tra le fonti vegetali più concentrate e ben tollerate.

3. **L’Echinacea – la storia conta, ma i dettagli anche**

L’Echinacea ha una storia lunga nell’ambito delle infezioni delle vie respiratorie, e alcuni preparati sembrano avere un effetto reale sui sintomi del raffreddore, soprattutto se assunti precocemente, ai primi segnali. Ma non tutte le Echinacee sono uguali: specie botanica, parte della pianta utilizzata e metodo di estrazione fanno una differenza sostanziale sull’efficacia del prodotto finale. Vale la pena sceglierla con attenzione, preferibilmente con il supporto di un esperto. Va assunta a cicli, non in modo continuato, per mantenere la sua efficacia nel tempo.

4. **La Moringa – promettente, ma con cautela**

La Moringa contiene numerosi composti bioattivi, polifenoli, flavonoidi, isotiocianati ed è studiata per le sue attività antiossidanti e immunomodulanti. Ma qui è necessaria onestà: le ricerche sull’uomo sono ancora insufficienti per trasformarla nella “pianta delle difese” per eccellenza. È una pianta interessante e nutriente, da seguire con attenzione mentre la ricerca avanza, non una soluzione definitiva.

5. **La Propoli – il rimedio dell’alveare**

La Propoli è uno degli antisettici naturali più efficaci che esistano. Prodotto dalle api per proteggere l'alveare, ha un'azione antinfiammatoria e disinfettante sulle vie respiratorie ben documentata. In autunno diventa un presidio quotidiano prezioso: qualche goccia in acqua, spray diretto o pastiglie, usata con regolarità riduce significativamente la frequenza e l'intensità delle infezioni stagionali.

6. **La Vitamina D – il sole che manca**

La Vitamina D supporta il sistema immunitario in modo diretto e in autunno, con la riduzione dell'esposizione solare, i suoi livelli tendono a calare rapidamente. L'integrazione in questo periodo è quasi sempre necessaria e i benefici vanno ben oltre le difese immunitarie: umore, energia, salute ossea. Un esame del sangue a Settembre per verificare i propri livelli è una delle azioni preventive più intelligenti che si possano fare.

7. **La Lattoferrina – la proteina delle difese innate**

Meno conosciuta ma molto interessante è la Lattoferrina, una proteina naturalmente presente nel latte e in altre secrezioni del corpo umano, parte integrante delle nostre difese innate. Gli studi sulla supplementazione sono promettenti, soprattutto per la prevenzione delle infezioni respiratorie nei bambini e negli anziani. I risultati non sono ancora abbastanza uniformi da considerarla una protezione universale, ma è una delle novità più interessanti nel campo della nutraceutica immunologica.

8. **Il Ribes Nigrum e l'Astragalo i meno scontati**

Il **Ribes Nigrum**, già protagonista degli articoli sulle allergie primaverili, torna fondamentale in autunno con la sua azione antinfiammatoria e immunomodulante: sicuro, versatile, adatto anche a un uso più prolungato.

L'**Astragalo** (*Astragalus membranaceus*) dalla lunga tradizione della medicina cinese, stimola la produzione di cellule NK, i linfociti "natural killer", che costituiscono una delle prime difese contro virus e cellule anomale. Particolarmente indicato nei periodi di grande stanchezza, quando le difese tendono ad abbassarsi.

La conclusione più onesta

Non esiste il supereroe delle difese immunitarie. Esiste un sistema che funziona meglio quando trova le condizioni giuste: sonno, alimentazione, movimento, nutrienti e, quando serve, anche qualche aiuto in più.

Perché, forse, il momento giusto per occuparsi delle proprie difese non è quando arriva il primo raffreddore. È un po' prima.

Daniela Tosco

Prossimo appuntamento: il rito delle tisane – come sceglierla, prepararla e berla bene.

Fonte dell'immagine di apertura: pexels-guvo59-30367569

© 2026 CIVICO20NEWS – riproduzione riservata

Data di pubblicazione: 06/10/2026

Salvato in PDF in data: 22/11/2026

Link all'articolo: https://civico20-news.it/fitoterapia-e-benessere-naturale/il-tempo-delle-piante-difese-immunitarie/06/10/2026/