

Εχινάκεια και ανοσοποιητικό

Τι είναι και πώς μπορεί να βοηθήσει στη θωράκιση της άμυνας του ανθρώπινου οργανισμού;

Hαυξημένη ευαισθησία σε λοιμώξεις και η έλλειψη ενέργειας αποτελούν δύο από τις πιο βασικές ενδείξεις της εξασθένισης του ανοσοποιητικού συστήματος. Αν αισθάνεστε συχνά κουρασμένοι, εξουθενωμένοι ή δυσκολεύεστε να συγκεντρώθείτε στις εργασίες σας και να ακολουθήσετε τις απαιτήσεις του καθημερινού σας προγράμματος, τότε ενδεχομένως το ανοσοποιητικό σας σύστημα είναι ευάλωτο σε εξωγενείς παράγοντες, όπως οι παθογόνοι μικροοργανισμοί, και χρειάζεται θωράκιση. Ο σύγχρονος τρόπος ζωής επηρεάζει σε μεγάλο βαθμό τη φυσιολογική λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Η μείωση της φυσικής δραστηριότητας, η περιορισμένη έκθεση στον ήλιο, η κακή διατροφή, τα αυξημένα επίπεδα άγχους και η διαταραγμένη εντερική μικροχλωρίδα επηρεάζουν φυσιολογικές λειτουργίες του οργανισμού, συμπεριλαμβανομένης της άμυνας έναντι των παθογόνων μικροοργανισμών.

Η βελτίωση του τρόπου ζωής μπορεί να αποτελέσει ισχυρό σύμμαχο στην ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος. Η καθημερινή φυσική δραστηριότητα συμβάλλει στη διατήρηση της καλής φυσικής κατάστασης και προσφέρει τόνωση και ευεξία. Επιπλέον, είναι πολύ σημαντική η καθημερινή ολιγόλεπτη έκθεση στον ήλιο (ιδιαίτερα τους χειμερινούς μήνες) για την ενίσχιση της παραγωγής βιταμίνης D από τον οργανισμό. Άκομα, σημαντική είναι η υιοθέτηση ισορροπημένου διαιτολογίου, το οποίο θα τροφοδοτήσει τον ανθρώπινο οργανισμό με τα απαραίτητα μικροθρεπτικά συστατικά (βιταμίνες, μέταλλα, ιχνοστοιχεία, ένζυμα, συνένζυμα κ.ά.). Ωστόσο, ακόμα και η ισορροπημένη διατροφή και η τακτική άσκηση δεν εξασφαλίζουν τη θωράκιση του ανοσοποιητικού συστήματος, ιδιαίτερα σε περιόδους άγχους, περιόδους έντονου και απαιτητικού προγράμματος και σε περιόδους έξαρσης των εποχικών ιώσεων. Εχει αποδειχθεί, σε πληθώρα μελετών, ότι η λήψη συγκεκριμένων βοτά-



νων και κυρίως της εχινάκειας, συμβάλλει στην ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος.

Η εχινάκεια είναι βότανο που ανήκει στην οικογένεια των αστεροειδών φυτών (Asteraceae), στην οποία ανήκουν και άλλα φυτά, όπως η μαργαρίτα, το χρυσάνθεμο και το χαμομήλι. Τα περισσότερα συμπληρώματα διατροφής παράγονται από δύο είδη εχινάκειας, την *Echinacea angustifolia* και την *Echinacea purpurea*, με την τελευταία να αποτελεί την πιο αποτελεσματική, ασφαλή και κατάλληλη για μακροχρόνια χρήση επιλογή. Ο λόγος είναι ότι η *Echinacea angustifolia* έχει ανοσοδιεγερτική δράση, συνεπώς η λήψη της ενεργοποιεί το ανοσοποιητικό σύστημα γεγονός το οποίο δεν είναι πάντα επιθυμητό. Αντιθέτως, η *Echinacea purpurea* δρά μόνο κατά την παρουσία παθογόνου μικροοργανισμού, συνεπώς το βότανο καθίσταται ιδιαίτερα ασφαλές και για μακροχρόνια χρήση. Πολύ σημαντικός παράγοντας για την επιλογή συμπληρώματος διατροφής με εχινάκεια πέρα από το είδος, είναι και οι προδιαγραφές του σκευάσματος. Είναι επιστημονικά αποδεδειγμένο ότι τα πιο αποτελεσματικά σκευάσματα παράγονται από φρέσκια εχινάκεια βιολογικής καλλιέργειας, χρησιμοποιώντας ολόκληρο το βότανο. Σειρά κλινικών μελετών έχει αποδείξει ότι τα σκευάσματα που παράγονται από φρέσκα βότανα παρουσιάζουν σχεδόν τριπλάσια αποτελεσματικότητα σε σχέση με τα σκευάσματα που έχουν παραχθεί από αποξηραμένα βότανα.

Η πιστοποιημένη βιολογική καλλιέργεια αποτελεί εγγύηση για την ασφάλεια και την ποιότητα του φυτού, ενώ η ολιστική τιτλοδότηση, η χρήση δηλαδή ολόκληρου του φυτού και όχι η απομόνωση μιας συγκεκριμένης δραστικής ή κάποια-

ου μέρους του, εξασφαλίζει σημαντικά καλύτερο αποτέλεσμα.

Η μοναδική σειρά συμπληρωμάτων διατροφής παγκοσμίως που πληρού όλες τις παραπάνω προδιαγραφές είναι η σειρά **Echinaforce** της παγκοσμίου φήμης και αξιοποίησας ελβετικής εταιρίας **A. Vogel**. Τα προϊόντα της σειράς **Echinaforce** είναι τα μοναδικά που παράγονται από φρέσκια 100% βιολογικής καλλιέργειας *Echinacea purpurea*, η οποία εκχυλίζεται ολόκληρη μέσα σε 24 ώρες από τη συλλογή της, μεγιστοποιώντας με τον τρόπο αυτό τα οφέλη για τον ανθρώπινο οργανισμό. Τα προϊόντα της σειράς **Echinaforce** περιλαμβάνουν:

- **To Echinaforce drops:** Βάμμα από φρέσκια *Echinacea purpurea*
- **To Echinaforce Forte tabs:** Ταμπλέτες από βάμμα φρέσκιας *Echinacea purpurea*
- **To Echinaforce Junior:** Μασώμενα δισκία για παιδιά από φρέσκια *Echinacea purpurea*, με φυσικό άρωμα πορτοκαλιού
- **To Echinaforce Sore Throat Spray:** Σπρέι για τον ερεθισμένο λαιμό από φρέσκια *Echinacea purpurea*, φασόκομπλο και αιθέριο έλαιο μέντας Τα εκχυλίσματα της *Echinacea purpurea* έχουν αποδειχθεί ότι διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στη ρύθμιση του ανοσοποιητικού συστήματος και τη μείωση των συμπτωμάτων κρυολογήματος και γρίπης, ενώ ταυτόχρονα επιταχύνουν τη διαδικασία ανάκτησης της υγείας. Πολυάριθμες και πολυετείς κλινικές μελέτες επιβεβαιώνουν τις ευεργετικές ιδιότητες της σειράς προϊόντων **Echinaforce** της **A.Vogel** για τη θωράκιση της υγείας του ανθρώπινου οργανισμού μέσω της προστασίας του ανοσοποιητικού του συστήματος.

Για περισσότερα από 60 χρόνια, η σειρά προϊόντων **Echinaforce** της **A.Vogel** χρησιμοποιείται για τη φροντίδα και την ανακούφιση συμπτωμάτων λοιμώξεων του αναπνευστικού συστήματος. ♦

