

Nutrizione corretta e rimedi verdi: ecco le armi per difendersi da tosse e mal di gola

Proteggiamoci così dal grande freddo

Contro lo stress ai primi sintomi occorre staccare la spina

Da due a quattro volte all'anno e, nella maggioranza dei casi, nei mesi invernali. Il "tormento" raffreddore, spesso accompagnato da complicanze a gola, bronchi e infiammazioni varie delle prime vie respiratorie, arriva puntuale quando le temperature esterne calano. Non si tratta di acciacchi gravi, è chiaro, però scatenano malessere, spassatezza, mal di testa, mal di gola e problemi a deglutire. Il problema nasce dal proliferare di virus e batteri patogeni che, grazie al freddo intenso, riescono ad avere la meglio sul nostro sistema immunitario. Tra le cause che favoriscono il loro diffondersi nell'ambiente c'è anche la necessità di trascorrere la maggior parte del tempo in luoghi chiusi, come mezzi pubblici, uffici, asili, dove basta uno starnuto per "sparare" a grande velocità un'enorme quantità di virus. Difficile difendersi, ma non impossibile. Anzi, oggi abbiamo a disposi-

zione davvero molte risorse per non incorrere nel rischio di ammalarsi di riniti, tonsilliti e bronchiti, o di andare incontro alla sequela di ricadute.

GLI ALLEATI DELLA PREVENZIONE

In alcuni casi potrebbe bastare anche una sciarpa e un plaid caldo per stare alla larga dal raffreddore, ma è meglio far leva anche su altri alleati. Uno di



Le piante ci offrono da sempre la cura contro le affezioni delle prime vie aeree

questi è di sicuro il cibo. L'aglio è un potente antisettico grazie ai composti solforati, sostanze che contrastano la proliferazione di batteri gram-positivi e gram-negativi, andrebbe schiacciato uno spicchio crudo ed ingerito una volta al giorno durante i mesi invernali (per evitare il noto effetto alito cattivo, basta masticare dopo uno o due chicchi di caffè). Il limone è un disinfettante naturale, inoltre depura l'organismo grazie ai citrati di sodio e di potassio; una spremuta quotidiana è un vero toccasana. L'aceto di mele ha proprietà antibatteriche, che alleviano i sintomi del mal di gola, calma gli attacchi di tosse, libera le prime vie aeree dal catarro; una spruzzata di questo prezioso condimento nell'insalata aiuta nella prevenzione. Il cavolfiore contiene zolfo dall'azione disinfettante, ma ormai è stato dimostrato che le sue notevoli proprietà lo rendono un vero e proprio cibo-farmaco in quanto rinforza le difese immunitarie. Lo zenzero, notissi-



mo tra le popolazioni orientali, è efficace nel contrastare i virus che provocano influenza e raffreddore; basta bere ogni giorno una tisana fatta con zenzero fresco grattugiato, lasciare riposare per dieci minuti, filtrare e aggiungere un cucchiaino di miele. Ma, accanto ad una sana alimentazione, occorre, ai primi sintomi, stare alla larga dallo stress. Dormire le ore giuste è importante in quanto durante il sonno l'organismo ricarica le sue energie vitali; bere uno-due litri di acqua idrata dall'interno organi e tessuti

Gli antibiotici sono farmaci molto utili, ma li deve prescrivere il proprio medico

rendendoli più efficienti; lavarsi le mani prima di mangiare, è un consiglio di buon senso che funziona davvero. E se il naso ha iniziato già a colare e la tosse non dà tregua? Un ottimo aiuto viene dai suffumigi fatti con acqua calda arricchita di olii essenziali ad azione espettorante, come menta (decongestionante e anticatarrale), eucalipto (antinfiammatorio), o rosmarino (balsamico).

ANTIBIOTICI, ISTRUZIONI PER L'USO

Più del 90% delle infezioni delle vie respiratorie è causata da virus e non da batteri! Secondo recenti studi e statistiche risulta che l'uso sconsidera-

to degli antibiotici (efficaci solo contro i batteri) negli ultimi decenni rischia di renderli armi spuntate contro i batteri patogeni. L'antibiotico, infatti, va preso sotto controllo medico e nei casi in cui serve davvero. Altrimenti, non solo non contrasta la malattia (come è noto, non funziona contro i virus), ma provoca la selezione di ceppi di "super batteri" resistenti contro i quali non agisce. Ecco allora che laboratori di tutto il mondo sono costretti a cercare sempre nuove molecole per evitare di ritornare alle problematiche di decenni passati, quando le epidemie e le infezioni di massa erano una realtà ben nota contro cui si poteva fare poco.

Purtroppo, tra ritmi di vita frenetici, che impediscono di fermarsi anche per un solo giorno, e ansie dei genitori al minimo rialzo febbrile, si pensa che l'antibiotico rappresenti una buona scorciatoia. E, spesso, si prende la scatola dall'armadietto dei medicinali facendosi un'auto diagnosi. L'Italia da questo punto di vista risulta tra i Paesi con il più alto consumo di antibiotici!

Un atteggiamento superficiale di questo tipo non danneggia solo i singoli, come abbiamo visto, ma tutta la comunità. È bene quindi ricordare che gli antibiotici sono farmaci preziosi e vanno usati in modo appropriato soltanto quando sono realmente necessari per combattere infezioni batteriche e non virali. Per questo se non si riscontra una chiara evidenza di infezione batterica, è consigliato l'uso di farmaci attivi contro i virus e attivi sul sistema immunitario per affrontare il problema alla radice ed evitare possibili ricadute!

Sintomi di raffreddore? Tosse? Mal di gola? Cura quello che c'è sotto

Arrivano i primi freddi e mezza Italia è colta impreparata! A volte basta un improvviso abbassamento delle temperature o uno sbalzo termico per sentire la fastidiosa goccia al naso o il pizzicore alla gola. Ecco quindi che raffreddore, gola arrossata, tosse e abbassamento della voce sono solo alcuni dei sintomi più classici delle infezioni respiratorie che nelle forme più gravi possono sfociare in influenza con febbre, faringiti e bronchiti. Da sempre l'uomo ha saputo trovare nella natura le risorse per tenere a bada questi malesseri, ma oggi le conferme sulla validità di alcuni rimedi fitoterapici arrivano dalle più moderne ricerche scientifiche. Una vera novità della fitoterapia moderna, è rappresentata dal *Pelargonium sidoides*, una varietà medicinale di geranio di origine sudafricana, con proprietà antivirali, antibatteriche e immunostimolanti.

Ricerche condotte in laboratorio hanno infatti chiarito il complesso meccanismo d'azione riconducibile alle diverse componenti attive della radice del *Pelargonio* che agiscono in maniera sinergica contro virus, batteri e muco.

In particolare l'azione antivirale si esplica mobilitando le cellule del sistema immunitario per combattere l'agente infettante. L'azione antibatterica invece avviene principalmente contrastando il meccanismo di adesione dei batteri alle mucose, aumentando la fagocitosi, evitando così lo sviluppo dell'infezione. Infine ha una marcata azione fluidificante del muco, il cui ristagno rappresenta l'ideale terreno di proliferazione di germi e batteri.

Il *Pelargonium sidoides* risulta quindi particolarmente efficace per curare ciò che sta sotto i sintomi di raffreddore, tosse e mal di gola.

Finalmente anche in Italia è possibile provare l'efficacia di questo farmaco naturale di automedicazione, utilizzato con successo già da decenni, nei Paesi di lingua tedesca e apprezzato per la sua ottima tollerabilità.

L'estratto di *Pelargonium sidoides* è quindi un'arma in più per affrontare i malanni di stagione, che non si limita ad alleviare i sintomi, ma agisce contrastando direttamente la causa delle infezioni.

