

PREVIENI FIN DA ADESSO I MALANNI DELL'INVERNO!

L'INFLUENZA

Vi sembrerà strano, ma sin da ora voglio parlarvi di una delle patologie più comuni e fastidiose nella stagione che verrà. L'influenza metterà a dura prova il nostro benessere, quello status di energie psico-fisiche già messo a dura prova nella stagione più calda. Il concetto chiave è "resistere" ai virus! Per farlo nei migliori dei modi, credetemi è "questione di tempo". Innanzitutto occorre interpretare bene il concetto di virus influenzali. Quando parliamo di influenza, sbagliando ci riferiamo solo a quella patologia che da fine novembre mette a letto milioni di persone. In realtà ad indebolirci nei mesi precedenti arrivano i paravirus, che porteranno, a breve, affezioni di varia natura: i rinovirus del banale raffreddore e i disturbi gastro intestinali più frequenti, a volte con febbre, degli enterovirus.



La lotta inizia adesso, perché se non ci attiviamo da subito a contrastare queste forme più lievi, il nostro organismo si troverà indebolito e quindi più predisposto a lasciar spazio a batteri e al virus influenzale stagionale con le conseguenze sulla salute e le complicazioni nella nostra vita quotidiana. La prevenzione deve cominciare sin dalla fine dell'estate per farci trovare pronti e determinati se non vogliamo farci mettere all'angolo!

PREVENIRLA È SOLO QUESTIONE DI TEMPO



COSA FARE?



Innanzitutto una nutraceutica corretta con frutta fresca, verdura e ortaggi di stagione. In ogni battaglia è fondamentale non far mancare mai il "rifornimento" alle milizie in prima linea, cioè le nostre difese naturali. Fondamentali sono le vitamine A ed E i cui precursori, i carotenoidi, sono contenuti in frutta o verdura giallo arancio (soprattutto in carote, zucca, patate, pomodori, spinaci, barbabietole rosse, broccoli, cime di rapa). Ben nota è l'azione della vitamina C, abbondante in agrumi, pomodori, kiwi, broccoli, cavolfiori, mandorle, nocciole, patate. Dobbiamo poi ricordare che il licopene, presente nei pomodori maturi, è reso disponibile per l'organismo soprattutto con la cottura (nella salsa e nella passata di pomodoro).

CONSIGLI DI FITOTERAPIA



La fitoterapia moderna integrata completa l'azione preventiva che deve iniziare già da ottobre. Per ottimizzare la prevenzione:

- 1) Echinacea angustifolia (Echinaside min. 0,6%) per la sua attività immunostimolante che si traduce in un aumento della resistenza dell'organismo all'aggressione dei germi. Ciclo di 25 giorni seguito da una pausa di 5. Si ripete per altri due cicli.
- 2) Acerola, che garantisce ottimo apporto di vitamina C e si deve assumere fino a marzo.
- 3) Eleuterococco (Eleuteraside min. 0,5%) adattogeno, antistress e immunostimolante che si traduce in un aumento generale della resistenza fisica. Cicli di due mesi, da ripetere dopo una pausa di 15-20 giorni. Eleuterococco è utile soprattutto in individui sottoposti a stress ambientali o a surmenage psico-fisico, cause di una riduzione della capacità di difesa dell'organismo.

Per i bambini e gli anziani, al momento opportuno, si potrà ricorrere al vaccino, che a volte non è sufficiente. Perciò tempistica e integrazione sono le armi vincenti.



La sua carriera si sviluppa su diversi binari: dalle scienze di farmacia e fitoterapia, fino al suo noto lato artistico. In questa rubrica troverete i consigli della settimana del nostro "farmattore", tutor di fitoterapia nella trasmissione "Detto Fatto", che in ogni numero di LEI Settimanale vi guiderà verso l'uso corretto e scientifico della medicina naturale.