



# PREVENIRE L'INFLUENZA È QUESTIONE DI... TEMPI

La **prevenzione influenzale** comincia da un chiarimento su come affrontare correttamente questa patologia nei tempi giusti, **sin dalla fine dell'estate**. L'uso "eccessivo" di farmaci durante le stagioni fredde e in particolare di antibiotici è, in moltissimi casi, dettato da una "autocura" errata, accreditata da un'inappropriata confidenza con il farmaco. Occorre cambiare mentalità. Va, prima di tutto, ricordato che l'influenza è un'affezione di origine virale e non batterica e che l'antibiotico combatte i batteri e non i virus. Oltre a ciò, l'uso

immotivato di antibiotici rischia di ridurne l'efficacia là dove è realmente necessario. Nei soggetti a rischio (bambini e adulti con particolari stati di salute, anziani sopra i 65 anni, persone che prestano servizio in ambienti pubblici) prevenire è obbligo e il vaccino antinfluenzale resta in questi casi il metodo più efficace, anche se la risposta ottimale dipende dalla reazione dei singoli. Per tutti gli altri, che sono la maggioranza, è opportuno scegliere le armi giuste e la strategia adeguata per la prevenzione. Il fattore "tempo"

in ogni battaglia è fondamentale e non deve mancare mai il "rifornimento" alle milizie. La fitoterapia, che utilizza estratti di piante contenenti principi attivi ad alta concentrazione ed è sostenuta sempre più da studi clinici, rappresenta un'efficace risposta preventiva alle esigenze di una società in continuo movimento, che pretende un costante stato di benessere. Ma andiamo per gradi. Entrare in sintonia con il proprio organismo, capendo ciò di cui ha realmente bisogno in termini di stile di vita. Una **dieta** corretta ricca di frutta fresca, verdura e ortaggi di stagione. Questi i primi passi per aumentare le nostre difese nei confronti di malattie stagionali come raffreddore e influenza. 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)... E non sempre si ha il tempo o la costanza di seguire tutte le regole del perfetto salutista. Così, per una completa azione preventiva, possiamo chiedere aiuto ai rimedi fitoterapici di qualità, sostenuti da studi clinici che ne confermano e ne attualizzano l'applicazione

## Contro virus e batteri uno scudo Efficace

**Echinacea:** *Echinacea angustifolia o purpurea* - dalla radice si ricava l'estratto secco nebulizzato e titolato in echinacoside minimo 0,6%. La monografia della Commissione europea ha definito che «...le preparazioni a base di Echinacea hanno attività immunobiologica...». Cioè, la pianta è in grado di rafforzare le difese dell'organismo nei confronti delle sindromi influenzali o febbrili con interessamento delle vie respiratorie superiori, aumentando le difese e stimolando il sistema immunitario; in altre parole, ha attività antibatterica e antivirale. Per godere al massimo della sua azione preventiva cominciare il trattamento in autunno. Unica avvertenza: può causare allergie in soggetti allergici alle Composite. Controindicazioni: non va usata da soggetti con patologie autoimmuni e da chi prende farmaci immunosoppressori, come la ciclosporina e i corticosteroidi.

**Eleuteurococco:** *Eleutherococcus senticosu* - dalla radice si ricava l'estratto secco nebulizzato e titolato in Eleuteroside minimo 0,5%, secondo la Farmacopea francese. Definita pianta adattogena in grado di esercitare «azione specifica sui processi fisiologici con il risultato di innalzare la resistenza fisica contro gli stress ambientali e l'efficienza generale in situazioni di carico straordinario, e prevenire l'insorgenza di malattie» (Lazarev 1947-Brekhman 1969). La somministrazione di estratto di Eleuteurococco per due mesi all'anno riduceva del 30% i giorni di

lavoro persi per malattia in un gruppo di 1.200 operai. Nessuna controindicazione degna di nota. Non superare comunque i 3 mesi di trattamento.

**E... Propoli:** per la sua riconosciuta attività antivirale (impedisce la penetrazione del virus nella cellula), battericida e antinfiammatoria si associa a Echinacea ed Eleuteurococco in fase preventiva. Ottima la risposta nelle fasi acute per ridurre i sintomi delle malattie da raffreddamento.



in campo preventivo e l'uso tempestivo in fase acuta.

Echinacea, Eleuterococco, Acerola, Uncaria, Propoli, Ribes sono tra le piante più accreditate per efficacia terapeutica.

Occorre selezionare tra le miriadi di prodotti in commercio distinguendo in etichetta tra i prodotti a "base di" e quelli che contengono gli "estratti titolati" dove l'efficacia si esprime nella percentuale della sostanza più attiva del fitocomplesso. I tempi: già da settembre-ottobre potremo iniziare ad assumere questi rimedi con i seguenti criteri dando alle singole piante il loro giusto collocamento terapeutico.

**PREVENZIONE:** si parte a fine settembre-metà ottobre con:

1) **Echinacea angustifolia**

(estratto secco titolato in Echinaside min. 0,6%) per la sua attività immunostimolante che si traduce in un aumento della resistenza dell'organismo all'aggressione dei germi. Durata della terapia preventiva: ciclo di 30 giorni seguito da una pausa di 15. Si ripete per altri due cicli.

2) **Acerola**, che garantisce ottimo apporto di vitamina C e si può assumere fino a marzo.

3) **Eleuterococco** (estratto secco titolato in Eleuteraside min. 0,5%) per la sua azione adattogena, antistress e immunostimolante che si traduce in un aumento generale della resistenza fisica, per 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 psicofisico, cause di una riduzione della capacità di difesa dell'organismo.

**FASE ACUTA:** all'insorgenza di eventuali sintomatologie da raffreddamento, la scelta di elezione cadrà su **Propoli**, da sola o in associazione a rimedi più specifici come **Salice** o **Spirea**, senza mai interrompere il ciclo preventivo.

Che cosa aspettate? Armatevi e... che vinca il più astuto!