

Influenza. la prevenzione comincia ora

L'uso eccessivo di farmaci durante le stagioni fredde e in particolare di antibiotici è, in moltissimi casi, dettato da una "auto-cura" errata, accreditata da una inappropriata confidenza con il farmaco. Occorre cambiare mentalità. L'uso immotivato di antibiotici, tra l'altro, rischia di ridurne l'efficacia là dove casi estremi lo richiedano.

La prevenzione delle patologie invernali comincia proprio da un chiarimento su come affrontare correttamente questi disturbi, preparando l'organismo sin dalla fine dell'estate.

E' doveroso ricordare che l'influenza un'afezione di origine virale e non batterica e che l'antibiotico combatte i batteri e non i virus. 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 anti-influenzale resta in questi casi il metodo più efficace, anche se la risposta ottimale dipende dalla reazione dei singoli.

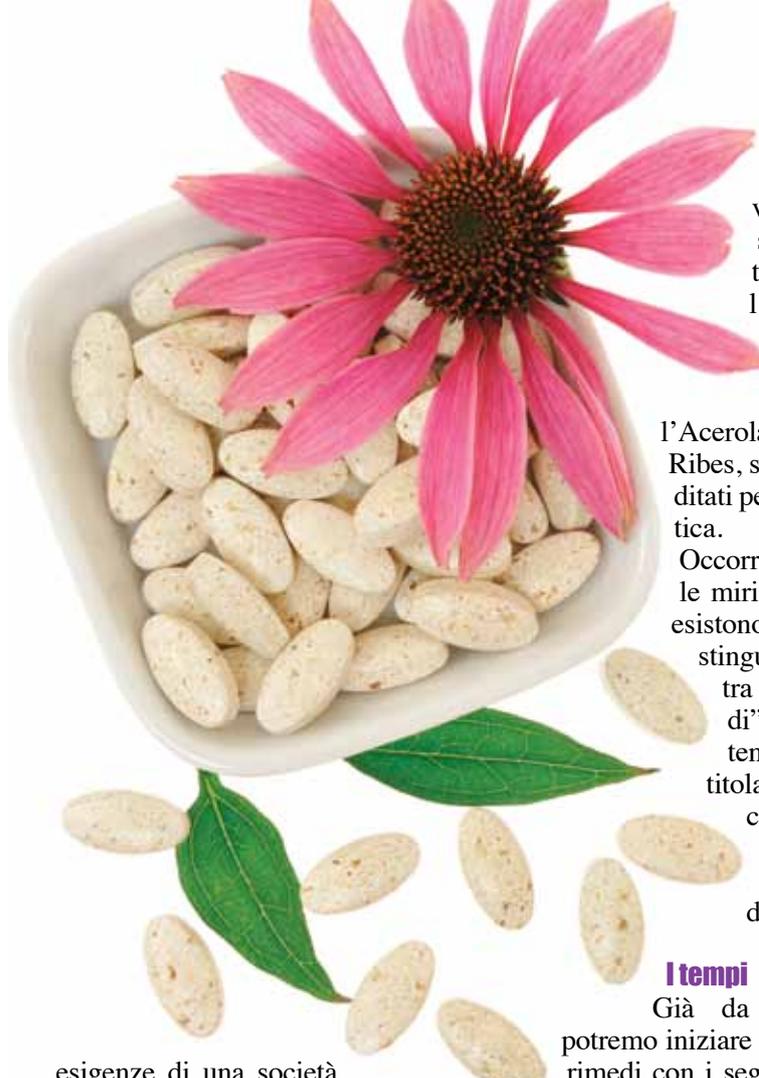
Echinacea, Eleuterococco, Pelargonium, Acerola, Propoli e Ribes sono i rimedi fitoterapici più accreditati per prevenire efficacemente le patologie da raffreddamento invernali. Alla base, un corretto stile di vita e una dieta ricca di frutta e verdura.

Per tutti gli altri individui, che sono la maggioranza, l'influenza resta un "incidente di percorso" da risolvere nel più breve tempo possibile perché rappresenta un rallentamento a lavoro, sport, impegni sociali; questo spiega la tendenza a ricorrere spesso a uso errato di farmaci...bisogna star bene e subito! Occorre cambiare le abitudini sbagliate: "preven-

zione" è la parola chiave. Bisogna però scegliere le armi giuste e la strategia adeguata. Il fattore "tempo" in ogni battaglia è fondamentale. Di quanto sia importante l'omeopatia in questo campo ne abbiamo già parlato su TopSalute i mesi scorsi. L'associazione con la fitoterapia rappresenta

oggi una efficace risposta preventiva alle





e ne attualizzano l'applicazione in campo preventivo e l'uso tempestivo in fase acuta. L'Echinacea, l'Eleuterococco, il Pelargonium (in farmacia con il nome kaloba), l'Acerola, la Propoli, il Ribes, sono tra i più accreditati per efficacia terapeutica.

Occorre selezionare tra le miriadi di prodotti che esistono 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 terapia preventiva: ciclo di 30 giorni seguito da una pausa di 15. Si ripete per altri due cicli.

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

3) Eleuterococco (Estratto secco titolato in Eleuteroside 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 psico-fisico cause di una riduzione della capacità di difesa da parte dell'organismo.

La fase acuta

All'insorgenza di eventuali sintomatologie da raffreddamento, la fase acuta, 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. La vera novità della fitoterapia moderna, in questo senso, è il Pelargonium (Kaloba), le cui capacità antibatteriche a livello delle patologie delle prime vie respiratorie, sono ampiamente documentate. Per le dosi corrette e i tempi di somministrazione, rivolgetevi sempre in farmacia, al vostro farmacista esperto.

esigenze di una società in continuo movimento che pretende un costante stato di benessere. Entrare in sintonia con il proprio organismo, capire ciò di cui ha realmente bisogno in termini di stile di vita e di alimentazione. Una dieta corretta ricca di frutta fresca, verdura e ortaggi di stagione può fare molto per aumentare le nostre difese nei confronti di malattie stagionali come raffreddore e influenza, ma può non bastare da sola. Il licopene, presente nei pomodori maturi, è reso disponibile all'organismo soprattutto con la cottura (nella salsa e nella passata di pomodoro). Fondamentale sono la vitamina A e la E i cui precursori, i carotenoidi, contenuti in frutta o verdura giallo-arancio e in particolare 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. Regole alimentari che possono essere difficili da seguire poiché richiedono costanza; per una completa azione preventiva dunque ci vengono in supporto i rimedi fitoterapici di qualità, sostenuti da studi clinici che ne confermano

