Malattie da raffreddamento

Come prevenirle e curarle con le cure naturali

di **Gianni Nicolini**

Il clima autunnale ed invernale, porta con sé i "malanni di stagione" ovvero le malattie respiratorie quali: influenza, febbre, tosse, raffreddore ecc. Le malattie respiratorie nella maggior parte dei casi (90% nei bambini) sono provocate da virus e non da batteri per cui gli antibiotici non sono efficaci.

Perché in inverno ci si ammala di più?
Perché si rimane più a lungo in ambienti chiusi; la convivenza di più persone che possono essere veicoli della malattia, permette ai virus di diffondersi individuo ad individuo per mezzo di microscopiche goccioline, attraverso la tosse, gli starnuti o la saliva. Nei periodi freddi, il rivestimento delle alte vie aeree (naso, gola, trachea) risentono dell'abbassamento della temperatura e riducono la circolazione sanguigna. Tali parti presentano una minor ricchezza di globuli bianchi e minor produzione di muco; facilitando la vita a molti virus che ne approfittano per attaccarsi alla mucosa e sviluppare il loro effetto dannoso. Le basse temperature, inoltre, paralizzano le ciglia protettive delle cellule che ricoprono le vie aeree che non fungono più da filtro e questa alterazione funzionale fa sì che le secrezioni ristagnino, andando a costituire un buon terreno di coltura per virus, germi e batteri.
In inverno il particolato, e nello specifico le polveri sottili PM10 e PM2.5, hanno valori molto più alti che in estate ed è noto l'importante ruolo eziologico che queste sostanze inquinanti hanno nella manifestazione o riacutizzazione delle malattie respiratorie. Conseguenza di tutto ciò è che le mucose irritate portano a tosse e starnuti, che facilitano la diffusione del virus ad altre persone. Il bambino che frequenta l'asilo nido e la scuola materna, va spesso incontro a malattie respiratorie. I lattanti (da 0 a 12 mesi) sono coloro che subiscono maggiormente i sintomi delle prime infezioni respiratorie perché sono respiratori nasali "obbligati", in quanto non riescono a respirare con la bocca che serve a loro esclusivamente per succhiare ed alimentarsi, così, quando sono raffreddati, piangono frequentemente e si svegliano diverse volte durante la notte.

"La salute, una condizione dinamica di equilibrio, è il prodotto della capacità dell'individuo di far fronte alle influenze interne ed esterne."

GIANNI NICOLINI
Naturopata, Iridologo e Heilpratiker

PERCORSO FORMATIVO
Accademia di Scienze Igienistiche Galileo Galilei
Laurea in Scienze Forestali
ex Dirigente Servizio Parchi e Foreste P.A.T.
autore di oltre 100 pubblicazioni scientifiche

CONVENZIONE
Visita Iridologica € 80,00 – soci As.Tr.I.D. € 70,00
Visita Naturopatica con test € 60,00 – soci As.Tr.I.D. € 55,00
Seduta Pranoterapia € 60,00 – soci As.Tr.I.D. € 55,00
Seduta Riflessologia plantare € 60,00 – soci As.Tr.I.D. € 55,000
Consulenza Fiori di Bach e Normabit Test € 60,00 – soci As.Tr.I.D. € 55,00

gianni.nicolini@alice.it

Con una adeguata **prevenzione** e scegliendo "**rimedi dolci**", si può rinforzare le difese ed il sistema immunitario**.** I medicinali andranno invece riservati alle situazioni più importanti.

CONSIGLI IGIENICI E COMPORTAMENTALI: LE REGOLE BASILARI
- mantenere una regolare pulizia ed umidificazione delle vie nasali anche con umidificatori e vaporizzatori, senza sostanze balsamiche;
- evitare ambienti saturi di fumo, locali chiusi, sovraffollati;
- scegliere abbigliamento idoneo a non avere freddo;
- arieggiare frequentemente gli ambienti;
- lavarsi spesso le mani;
- evitare di frequentare persone che non sono ancora guarite;
- fare regolare attività fisica;
- avere uno stile di vita sano mantenendo una corretta ed equilibrata alimentazione: acidi grassi omega 3 (pesce e frutta secca), antiossidanti (vitamine A, C, E), minerali (zinco e selenio) e polifenoli. Per raggiungere il fabbisogno giornaliero basterà mangiare 3 frutti al giorno e 2 porzioni di verdura ai pasti principali, preferire condimenti a base di verdure, olio extra vergine d'oliva e poco sale integrale.

I principali rimedi naturali o "**cure dolci**" sono: gli estratti naturali di piante ed erbe, l'omeopatia, gli oligoelementi, l'aromatoterapia. Gli estratti di specie vegetali sono: le tinture madri **(TM)**, i macerati glicerici (**MG**), le compresse e gli sciroppi; sia in soluzioni alcoliche, idroalcoliche o senza alcol (per i bambini)

QUALI SONO LE SPECIE MEDICINALI CHE CI POSSONO AIUTARE?
Echinacea: possiede attività, *immunostimolante* ed *adattogena*. **Consigliata** ai cambi di stagione ed ai primi sintomi influenzali. **Sconsigliata** nelle patologie autoimmuni o nei casi di iperattività del sistema immunitario. **Cautela** in pazienti allergici alle Asteraceae. **Vietata** in pazienti con insufficienza epatica.
Aloe Vera: il gel trasparente interno ha proprietà *immuno-stimolanti*, mentre la parte esterna della foglia contiene *l'aloina*, una droga con effetto lassativo e irritativo del colon e (si ritiene) abortivo in gravidanza. L'aloe ha molte virtù: stimola il processo rigenerativo delle cellule, è antinfiammatoria, analgesica, disintossicante, fungicida, antitumorale e tante altre ancora
Ribes Nero: possiede attività *antinfiammatoria*, pari a quella del cortisone (cortison-like), può aumentare la pressione arteriosa a causa della sua azione di tipo cortisonosimile, per cui va usato con cautela nel paziente iperteso.
Rosa Canina: *immunostimolante*, possiede un'alta concentrazione di vitamina C e fattori antiossidanti. Deve sempre essere associata a: ribes, alnus, carpinus, etc. **Attenzione** al sovradosaggio perché ha effetti diuretici, nausea, vomito, mal di testa, bruciore di stomaco, diarrea, affaticamento; può interagire con alcuni farmaci. **Sconsigliata** l'assunzione in gravidanza e nei bambini.
Ontano Nero: ha proprietà *anticatarrale*, *antinfiammatoria* e *vasoregolatrice*. È indicato nel trattamento di stati febbrili e nella fase suppurativa di rinosinusiti, tracheobronchite, bronchite. Sia l'ontano nero che l'ontano bianco (Alnus incana) è **sconsigliato** nell'allattamento.
Carpino Bianco: il macerato glicerico ha un tropismo elettivo per i seni paranasali, il rinofaringe (ma agisce anche su trachea-bronchi) su cui esplica un'attività *cicatrizzante*, *antispasmodica* ed *antitussigena*. È indicato per le sindromi rino-sinuso-bronchiali anche recidivanti.
Altre specie impiegate nelle affezioni invernali, spesso come infusi e decotti, sono: *il salice, l'ulmaria, il sambuco, la lantana, il tiglio, il faggio e il rovo*.
Oligoelementi: sono rimedi naturali in forma liquida che hanno un ruolo fondamentale nel metabolismo dell'uomo, essendo implicati in quasi tutte le reazioni e le vie metaboliche conosciute, anche se presenti in quantità minime.

Rame: a proprietà *antinfiammatorie* e *anti-batteriche* senza effetti collaterali né controindicazioni. Ostacola raffreddore, influenza, bronchiti, cistiti e ne velocizza il decorso. Si può assumere in forma liquida (fialette) o attraverso alimenti (meno immediato) quali *cereali integrali, uova, mandorle, noci, verdure a foglia verde, cavolfiore, avocado, legumi e soia.*
Manganese: possiede attività *antinfiammatoria* ed *anti-allergica,* è quindi è utile negli adulti e nei bambini con familiarità positiva per allergie.
Manganese-Rame: *è perfetto per la prevenzione* nel periodo autunnale. La sua azione sul sistema immunitario aiuta ad evitare raffreddori, mal di gola, tosse, influenza, sinusiti, tracheiti, bronchiti e altri processi infettivi. Sono presenti *nell'ananas, piccoli frutti, nocciole, noci, castagne, semi di girasole, noce di cocco, avocado, olive, prezzemolo, germe, crusca di grano e cereali integrali.*
Rame-Oro-Argento: facilita la ripresa a seguito di: influenza, infezioni a lenta risoluzione, recidivanti con scarsa risposta ai farmaci; utile in caso di stanchezza, scarsa energia, convalescenza, allergie respiratorie che poi s'accompagnano a sinusiti, otiti, mastoiditi.

BAMBINI: è importante la pulizia del naso anche con soluzione fisiologica all'occorrenza. Da settembre si possono fare **1 o 2 bagnetti settimanali**, aggiungendo all'acqua del bagnetto, 5 ml di **essenza naturale di Timo,** ottimo attivatore delle resistenze organiche ed antibatterico poiché stimola la produzione di adrenalina, necessaria per mantenere l'organismo "all'erta" contro virus e batteri. Attenzione che non vi siano allergie!

Le strategie per la prevenzione negli adulti e nei bambini sono assolutamente personali: ognuno è un universo a sé e non si può generalizzare. Risolvere un raffreddore non è lo stesso che risolvere una bronchite; una tosse secca è diversa da una tosse umida con catarro e ovviamente, diverso dovrà essere il rimedio scelto. ❑