

## Prevenzione invernale

L'estate ci sta lasciando, le temperature cominciano a farsi più frizzanti e i colori della natura sono più vicini all'autunno.

In questa stagione è importante cominciare a mettere le basi della prevenzione delle malattie invernali adottando una strategia per evitare di ammalarsi.

Potenziare le difese immunitarie significa curare l'alimentazione mangiando tanta frutta e verdura di stagione, ricchissima di minerali e delle vitamine indispensabili per un sistema immunitario attivo ed efficiente anche con il freddo. Ricordo che l'Organizzazione Mondiale della Sanità fissa a 5 le porzioni di frutta e verdura raccomandate nella giornata da scegliere tra i vegetali di stagione.

L'attività fisica e il movimento fatti con regolarità sono anch'essi importanti per rinforzare il sistema immunitario contro l'attacco di virus e batteri. Sono sufficienti 3 ore di attività fisica alla settimana per avere effettivamente un'azione di prevenzione delle patologie da raffreddamento. Non importa lo sport praticato (basta una camminata a un buon passo), l'importante è muoversi, meglio se all'aria aperta e a tutte le età.

Con l'inizio della scuola ai bambini possiamo integrare con la vitamina C e lo Zinco, possiamo utilizzare alcuni rimedi a base di Echinacea secondo uno schema a cicli: ad esempio 15 giorni di terapia seguiti da 15 giorni di sospensione, da ripetere più volte. L'Echinacea in combinazione con l'Astragalo esplica al meglio quegli effetti di sostegno del sistema immunitario durante l'inverno.

In omeopatia lo schema più semplice è quello di utilizzare una dose di Anas barbariae 200K o in alternativa Influenzinum 200K, ogni settimana da ora e terminando alla fine dell'inverno.

In aggiunta alla terapia di prevenzione, ai primi sintomi utilizziamo l'olio essenziale di Melaleuca (Tea Tree Oil), potente rimedio antivirale; soprattutto per i bambini si può somministrare della propoli decerata.

Se il disturbo è particolarmente inenso: Antimonium tartaricum 30CH granuli 2-3 volte al giorno è indicato per liberare i bronchi dal muco; per la tosse secca, quasi abbaiente, il rimedio più importante è senza dubbio un composto a base di Drosera.

Per la febbre consiglio Belladonna 5CH da utilizzare più volte nell'arco della giornata.

Per consigli personalizzati potete chiedere consigli in Farmacia.

Di fronte ad un disturbo conosciuto come il raffreddore stagionale è in ogni caso importante mettersi in contatto con il proprio medico per un parere, specialmente se il sintomo dura più giorni e si manifesta con modalità aggressiva.



