



Leggi
l'articolo

**Da farmacista a
farmacista**

Rubrica sull'omeopatia
dedicata a chi è scettico,
a chi vuole approcciarsi,
a chi vuole approfondire.

Tredicesima puntata



Difese immunitarie

stile di vita corretto e il ruolo
dei medicinali omeopatici

Le difese immunitarie rappresentano il sistema di protezione naturale del nostro organismo. Ogni giorno il nostro sistema immunitario lavora silenziosamente per riconoscere e contrastare virus, batteri e altri agenti esterni potenzialmente dannosi. Mantenere un buon equilibrio immunitario è fondamentale durante tutto l'anno, ma diventa particolarmente importante nei cambi di stagione, nei periodi di stress intenso e nei mesi più freddi, quando le infezioni respiratorie tendono a essere più frequenti. È importante ricordare che non

esistono soluzioni miracolose per "rafforzare" il sistema immunitario. La sua efficienza dipende da molteplici fattori, tra cui alimentazione, qualità del sonno, attività fisica, gestione dello stress e stato di salute generale. Un approccio globale e costante rappresenta sempre la strategia più efficace per favorire il benessere dell'organismo.

Le basi di un sistema immunitario efficiente

Una dieta varia ed equilibrata costituisce il primo pilastro della prevenzione. Frutta e verdura di stagione apportano vitamine, mi-

nerali, fibre e sostanze antiossidanti che contribuiscono al normale funzionamento dell'organismo. Particolarmente utili risultano gli alimenti ricchi di vitamina C, come agrumi, kiwi e peperoni, oltre a quelli che contengono zinco e selenio.

Anche il sonno svolge un ruolo determinante. Durante il riposo notturno il corpo attiva numerosi processi di recupero e regolazione. Dormire un numero adeguato di ore e mantenere una buona qualità del sonno può aiutare l'organismo a conservare i propri meccanismi di difesa.

L'attività fisica moderata e regolare rappresenta un altro elemento essenziale. Camminate, bicicletta, nuoto o ginnastica dolce favoriscono la circolazione sanguigna e contribuiscono al benessere generale.

Al contrario, sedentarietà e stress cronico possono influenzare negativamente l'equilibrio dell'organismo.

Omeopatia e difese immunitarie: un approccio fondamentale

Molte persone si rivolgono all'omeopatia come supporto complementare durante i periodi in cui desiderano prendersi cura del proprio benessere.

Nella pratica omeopatica, l'approccio è spesso personalizzato e considera le caratteristiche individuali della persona.

Il consiglio di un medico o di un farmacista esperto è sempre raccomandato prima di intraprendere qualsiasi percorso di trattamento.

I medicinali omeopatici più frequentemente utilizzati

Tra i medicinali omeopatici maggiormente conosciuti in ambito immunitario troviamo *Anas barbariae*, spesso utilizzato da chi desidera un supporto durante la stagione fredda. Si tratta di uno dei prodotti omeopatici più diffusi e viene scelto soprattutto nei periodi caratterizzati da una maggiore circolazione dei virus influenzali. Come oramai è ben noto agli esperti del settore, tra i medicinali omeopatici più conosciuti per la stagione influenzale vi è *Anas barbariae* 200K, prodotto tradizionalmente utilizzato per il sollievo dei sintomi simil-influenzali, come brividi, febbre, malessere generale, dolori muscolari e stanchezza. Ma anche alterazione della flora intestinale e dissenteria di origine virale. È ottenuto da un estratto di fegato e cuore d'anatra sottoposto a successive diluizioni omeopatiche. Viene consigliato sia in prevenzione che ai primi sintomi di sindrome influenzale o di raffreddamento stagionale.

L'importanza della prevenzione

Quando si parla di salute immunitaria, la prevenzione rimane l'elemento fondamentale. Lavarsi frequentemente le mani, mantenere una corretta igiene degli ambienti, seguire le raccomandazioni vaccinali indicate dalle autorità sanitarie e adottare comportamenti salutari rappresentano strumenti concreti e riconosciuti per ridurre il rischio di infezioni. Anche l'idratazione svolge un ruolo importante. Bere acqua in quantità adeguata contribuisce al corretto funzionamento dell'organismo e al mantenimento delle normali funzioni fisiologiche. Nei mesi freddi possono essere utili anche tisane e bevande calde che favoriscano il comfort generale. Un aspetto spesso sottovalutato riguarda la gestione dello stress. Impegni lavorativi, ritmi frenetici e preoccupazioni quotidiane possono incidere sul benessere psicofisico. Tecniche di rilassamento, meditazione, respirazione consapevole e momenti dedicati al tempo libero possono contribuire a mantenere un migliore equilibrio complessivo.

Un approccio integrato al benessere

Prendersi cura delle difese immunitarie significa adottare una visione ampia della salute. Nessun integratore, farmaco o medicinale omeopatico può sostituire le basi di uno stile di vita sano. Alimentazione equilibrata, sonno regolare, movimento, corretta igiene e controllo dello stress costituiscono il vero fondamento del benessere. I medicinali omeopatici sono considerati come un supporto per la propria salute. L'obiettivo non deve essere la ricerca di una soluzione rapida, ma la costruzione quotidiana di abitudini che aiutino l'organismo a mantenere il proprio naturale equilibrio. Investire nella prevenzione e nella cura di sé significa promuovere una salute più solida e duratura nel tempo, affrontando i cambi di stagione e le sfide quotidiane con maggiore serenità e consapevolezza.

Situazione	Posologia comunemente indicata	Note
 Prevenzione	1 dose (1 tubo monodose) alla settimana durante il periodo autunnale e invernale o nei periodi a maggior rischio.	Utilizzato nell'ambito della prevenzione stagionale secondo la pratica omeopatica.
 Primi sintomi (fase prodromica)	1 dose ai primi sintomi, seguita da 1 dose ogni 6-8 ore nelle successive 24 ore.	L'assunzione precoce è importante per arrestare i sintomi al loro esordio.
 Fase acuta (sintomi conclamati)	1 dose al mattino e 1 dose alla sera per 1-3 giorni (o secondo il parere del professionista sanitario).	In genere utilizzato fino all'attenuazione della sintomatologia.
 Modalità di assunzione	Lasciare sciogliere il contenuto del tubo monodose sotto la lingua.	Preferibilmente 15 minuti prima o dopo i pasti.

Farmacista Più ²⁰₂₆

XIII CONGRESSO dei FARMACISTI ITALIANI

La professione del Farmacista
nella Sanità che cambia.

Unità, responsabilità e governo dei territori

ROMA

4-5 Novembre 2026

Un'iniziativa di



Con il Patrocinio di



Segreteria Organizzativa

SUMMEET
segreteria@farmacistapiu.it

www.farmacistapiu.it