

## MALI D'INVERNO

È ARRIVATO IL FREDDO:  
TEMPERATURE PIÙ BASSE,  
MENO ORE DI LUCE  
E PRIME PIOGGE.  
PREPARATE I FAZZOLETTI!  
LA STAGIONE  
DEL RAFFREDDORE  
È ARRIVATA!

# IL RAFFREDDORE È SERVITO!



di CHIARA BENVIGNÙ  
DIVISIONE SCIENTIFICA  
PHYTO GARDA

Il raffreddore è il malanno di stagione più diffuso che fa capolino con l'arrivo dei primi freddi. Spesso la sua manifestazione appare a seguito di brusche variazioni climatiche o dopo essersi esposti a corrente d'aria o alla pioggia. Per definizione scientifica, il raffreddore, è una rinofaringite acuta, infettiva e virale causata solitamente da Rhinovirus. È un'affezione quindi delle prime vie respiratorie e in particolare del naso e della gola, ed è ben distinta per durata e gravità, dall'influenza. Il raffreddore generalmente non dura più di 3-6 giorni e i suoi sintomi comprendono starnuti, abbondante produzione di muco, congestione nasale, catarro e mal di gola, tosse, mal di testa, stanchezza. L'influenza invece è un'infezione virale più seria del tratto respiratorio caratterizzata da un rapido innalzamento della temperatura, brividi di freddo, dolori muscolari. A provocare il raffreddore sono i virus (Rhinovirus e Coronavirus), dei piccolissimi microrganismi che per riprodursi sono obbligati a entrare all'interno di altre cellule, utilizzarne le loro fonti energetiche e che trovano terreno fertile nelle mucose nasali.



### MA PERCHÉ IN INVERNO CI SI AMMALA PIÙ SPESSO?

I motivi principali sono tre: innanzitutto il freddo rallenta il movimento del muco, il cui compito è formare una barriera contro i virus; inoltre, si trascorre più tempo in ambienti chiusi e affollati dove i virus possono circolare e contagiare più facilmente.

Ecco allora che le nostre difese immunitarie si possono abbassare, soprattutto se ci troviamo in una condizione di debilitazione organica. Altro fattore di recente interesse è il possibile accumulo di tossine nel nostro organismo.

Quando i nostri organi emuntori (rene, fegato, cistifellea, intestino, pelle) non riescono più a smaltire tutte le tossine in eccesso, queste si potrebbero anche accumulare in muco e catarro.

Le alte vie respiratorie (naso, gola, orecchie) rispondono fisiologicamente eliminando gli eccessi attraverso le fisiologiche secrezioni.

### COME ALLEVIARE I SINTOMI

I trattamenti che aiutano ad alleviare i sintomi del raffreddore sono i più noti della tradizione farmacologica.

Antinfiammatori, antipiretici o antistaminici come decongestionanti nasali.

Con prudenza, specie nei ragazzi sotto i 16 anni, viene indicata l'aspirina, assolutamente da evitare invece nei bimbi.

Per ridurre la congestione nasale si utilizzano solitamente spray a base di vasocostrittori ad attività simpatico-mimetica, ma, anche AIFA lo consiglia, ad essi sono da preferire le soluzioni saline che riducono la rinorrea, evitano il ristagno del muco, e senza gli effetti collaterali dei farmaci, non inducono dipendenza.

A PROVOCARE IL  
RAFFREDDORE SONO  
I VIRUS (RHINOVIRUS  
E CORONAVIRUS),  
DEI PICCOLISSIMI  
MICROORGANISMI CHE  
PER RIPRODURSI SONO  
OBBLIGATI A ENTRARE  
ALL'INTERNO DI ALTRE  
CELLULE, UTILIZZARNE  
LE LORO FONTI  
ENERGETICHE E CHE  
TROVANO TERRENO  
FERTILE NELLE MUCOSE  
NASALI

Novità  
2018

# fifty

## Aerosol Portatile VIB-MESH TECHNOLOGY

MADE IN ITALY

\* Adatto alla nebulizzazione  
di farmaci in sospensione come  
beclometasone e budesonide

by **FLAEM**<sup>®</sup>



- ✓ Aerosol portatile, silenzioso e compatto
- ✓ Erogazione con modalità "on demand" o "continua"
- ✓ Alimentazione con 2 batterie stilo AA alcaline o ricaricabili

\*Test eseguiti presso l'Università di Parma



**FLAEMNUOVA**  
S.p.A.  
HEALTHCARE & HOUSEHOLD PRODUCTS

FLAEM NUOVA S.p.a.  
Via dei Colli Storici, 221-223-225  
25015 Desenzano del Garda - BS (Italy)  
Phone 030 9910 168 - Fax 030 9910287

Seguici su:     
 [www.flaemnuova.it](http://www.flaemnuova.it)  
[info@flaemnuova.it](mailto:info@flaemnuova.it)



Sono, infatti, particolarmente indicati nei bambini, sotto forma di spray nasale o gocce per lavaggi, le soluzioni fisiologiche spesso associate a componenti naturali come estratti vegetali ad esempio a base di acqua distillata di Eufrasia e Sodio ialuronato. Un rimedio naturale molto frequente è anche l'applicazione di composti balsamici sul petto o sotto le narici stesse. Prodotti di questo genere sono a base di olii essenziali come l'olio di Eucalipto, l'olio di Timo o di Cipresso dalle note proprietà antisettiche e balsamiche. La loro azione principale, infatti, è quella di liberare le vie respiratorie togliendo l'insopportabile fastidio di "intasamento" tipico del raffreddore.

Utile anche lo Zenzero, assunto sotto forma di tisana della radice. Le sue proprietà antiossidanti e antiinfiammatorie favoriscono l'apertura delle vie respiratorie per dilatazione dei vasi sanguigni e quindi agevolano l'espulsione del muco in eccesso. Una versione naturale dell'Acido acetilsalicilico, è la salicina, derivato dal Salice bianco che ha gli stessi effetti dell'aspirina: attività antinfiammatoria, antiflogistica e antinevralgica. Quindi, assumere il salice come rimedio contro il raffreddore è una scelta ottimale soprattutto se si soffre di forti dolori alle articolazioni e di mal di testa di tipo nevralgico (localizzato alle tempie o sulla fronte).

Rimangono sempre validi anche i rimedi della nonna, quindi in presenza della prima sintomatologia le tre L sono sempre attuali "Lana-Latte-Letto". Poi, per favorire la respirazione, è bene regolare la temperatura e l'umidità dell'ambiente in cui si vive, evitando un clima troppo caldo o secco, per esempio umidificando la stanza. E ancora: bere molti liquidi per mantenere una giusta idratazione del corpo, preferire cibi leggeri, ricchi di vitamina C (le comuni spremute d'arancia), soffiarsi spesso il naso per evitare il ristagno prolungato delle secrezioni nel naso e nella faringe e lavarsi spesso le mani.

### PREVENZIONE A SOSTEGNO DEL SISTEMA IMMUNITARIO

Il raffreddore, una volta contratto, può essere combattuto per alleviarne i fastidi ma prima di tutto, con l'avvicinarsi del freddo o durante periodi particolarmente stressanti per il corpo e per la mente, si dovrebbe cercare di eludere la sintomatologia con la giusta prevenzione. Il nostro corpo per lo stile di vita, l'alimentazione spesso scorretta e lo stress a cui quotidianamente è sottoposto rischia di andare in sovraccarico di tossine e necessariamente cerca risposte funzionali per espellerle. Muco e catarro sono due prodotti tipici di questi accumuli che potrebbero facilmente essere evitati attraverso un'alimentazione corretta, sana, ricca di frutta, fibre, antiossidanti e soprattutto ricca di liquidi. Il ruolo benefico della Vitamina C su raffreddore e affezioni febbrili, è indubbio. Infatti, questa vitamina agisce sia come rinforzante del sistema immunitario sia come acceleratore nella guarigione della sintomatologia da raffreddamento. L'assunzione di vitamina C è garantita da una dieta ricca di frutta e verdura, soprattutto se crude, ma se ci si è presi un bel raffreddore, le dosi devono essere aumentate. Uno dei migliori integratori naturali di vitamina C è la Rosa canina che stimola il sistema immunitario. Anche l'Echinacea, grazie alle sue proprietà immunostimolanti, è una delle piante medicinali più ricercate nel panorama fitoterapico. Il crescente utilizzo dell'echinacea deriva dalla sua capacità, in gran parte confermata da studi farmacologici, di aumentare la resistenza alle infezioni ed è particolarmente utile negli stati influenzali e nella prevenzione delle malattie da raffreddamento. Alcuni minerali come il Manganese, Zinco e Rame sono riconosciuti dalla comunità scientifica come oligoelementi a sostegno del sistema immunitario perché contribuiscono alla protezione dallo stress ossidativo. Si pensi che la prima profilassi proposta per il trattamento del raffreddore da Rhinovirus (studiata e presentata nel 1987 da Common cold unit (CCU); Unità istituita dal Medical research council, Regno Unito), era un trattamento a base di compresse di Zinco gluconato. Non dimentichiamo di menzionare i Fermenti lattici. Studi condotti hanno dimostrato che l'assunzione di Lactobacilli aumenta fortemente la risposta immunitaria e, in presenza di stati patologici come il raffreddore, aumenta la concentrazione di anticorpi in grado di neutralizzare i virus. I fermenti lattici possono essere utilizzati da tutti, senza timore di incorrere in effetti indesiderati: rinforzano le difese immunitarie di adulti e bambini.