

## Consigli utili

Per la congestione nasale, molto efficaci risultano gli olii essenziali di **timo** (principio attivo è il timolo che è un potente disinfettante e antimicrobico) **eucalipto** (principio attivo è il cinelolo), **pino, garofano** (antibatterico) e **lavanda** (antimicrobico e antisettico) che usati per inalazione come suffumigi hanno un notevole effetto balsamico. Per trarre il massimo beneficio dalle inalazioni, bisogna prima praticare

**un lavaggio delle fosse nasali**, quindi soffiarsi il naso, in modo da aumentare il contatto della mucosa con i principi attivi inalati. In fase acuta si consiglia di praticare tre o quattro sedute al giorno.



Gli stessi olii si possono impiegare come **unguenti o pomate da frizionare sul petto o sulla schiena**. In alternativa si possono mettere alcune gocce di oli essenziali **in un diffusore o nell'acqua dei termosifoni per umidificare l'ambiente** (Vapori Balsamici).

Ricordo che gli olii essenziali sono poco stabili: all'aria, alla luce e al calore si ossidano diventando scuri, più densi e di odore meno gradevole. Gli olii essenziali sono lipofili, cioè capaci di penetrare anche in tessuti contenenti elevate quantità di sostanze grasse, generalmente liquidi, assai poco solubili in acqua ma solubili nei solventi dei grassi come alcool, etere, cloroformio e nei grassi stessi come olio di mandorle, oli di oliva e/o di semi ecc. La loro lipofilia ne consente la penetrazione nel sangue in quantità significative anche se usati per via esterna.

È necessario accertarsi che **gli oli essenziali usati siano purissimi e prodotti quindi da officine farmaceutiche**, poiché quelli sofisticati e quelli sintetici possono essere molto più tossici. Gli oli essenziali hanno un'azione curativa ottimale, ma possono essere facilmente tossici se usati in modo non corretto, per questo se ne sconsiglia vivamente l'uso interno, soprattutto "fai da te". Tale trattamento è riservato ai bambini di età superiore ai 6 anni e va evitato durante la gravidanza, l'allattamento o nei soggetti allergici. In caso di rinite, l'utilizzo di soluzioni per il lavaggio delle fosse nasali (acqua marina, soluzione fisiologica, fiale antisettiche) rappresenta un efficace trattamento di primo intervento.

Il consiglio del tuo farmacista



## Integrazione

### IMMUNOfuid

Concentrato liquido a base di Polinacea (Echinacea Angustifolia), di Arabinogalattani e di Ribes Nigrum

Si consiglia l'assunzione di 5 ml nel bambino e 10 ml nell'adulto al mattino a digiuno, cicli di 20-30 giorni per tutto l'inverno.

### MULTIVITcap

Multivitaminico con Luteina e Sali Minerali chelati:

1 cps al dì a colazione.

### FERMENTifast

1 bustina al dì, il mattino dopo colazione.

### OSCILLOCOCCINUM

½ o 1 tubo dose a settimana per tutto l'inverno.

### Rosa Canina 1dh MG

### + Ribes Nigrum 1dh MG

10-20 gocce nel bambino, 30 gocce nell'adulto, al mattino a digiuno in poca acqua per tutto l'inverno.



FARMACIA SAN FRANCESCO  
Dottori Daniele e Paolo Corte  
SAVONA

Tel. +39 019 800402  
www.farmaciasanfrancesco.net

# SCHEDA CONSIGLIO

# Prevenzione



# MALATTIE DA RAFFREDDAMENTO



Mal di gola, tosse, raffreddore, laringite, faringite sono alcuni esempi di malattie da raffreddamento.

Sono fastidi che purtroppo si presentano puntuali ai primi freddi e colpiscono tutti senza distinzione.

Sono problemi che di solito si risolvono in pochi giorni, protraendosi poi con spossatezza.



## Adottare corrette strategie comportamentali e ambientali.

■ **Moderare le temperature negli ambienti** in cui si vive (non dovrebbe superare i 20-22° C) e prevedere una corretta umidificazione, in particolare delle camere da letto.

■ **Cambiare frequentemente aria** nel caso di locali affollati, possibilmente, soprattutto per i bambini, evitare i luoghi pubblici come i grandi magazzini, i cinema e le sale d'aspetto, data la facilità con cui si trasmettono i virus in questione.

■ È buona norma **verificare l'igiene delle mani** perché la pelle è uno degli habitat prediletti dai

■ Il passaggio dei virus avviene facilmente attraverso l'inalazione di goccioline, perciò bisogna **avere cura di coprirsi il naso e la bocca** quando si tossisce o si starnutisce.

■ **Bere molto e consumare frutta e verdura in grande quantità.** Le vitamine e i sali minerali sviluppano infatti la nostra capacità di resistenza, soprattutto la vitamina C, che stimola le difese immunitarie, diminuisce notevolmente l'intensità dei sintomi e riduce la durata dell'episodio infettivo. Ma non assumete troppe calorie perché

## Per un'efficace prevenzione delle malattie da raffreddamento occorre operare su più fronti



germi; quando è possibile lavare le mani con acqua tiepida, strofinando tra loro i palmi, in mezzo alle dita, il dorso ed i polsi, asciugando quindi con asciugamani asciutti. Quando non è possibile, ideale è l'utilizzo di un Gel igienizzante mani: preferite i prodotti contenenti bilanciate percentuali di alcool, germicidi "fisiologici" e agenti lenitivi per mani già disidratate dal freddo invernale.

■ **Usare sciarpa e cappello e vestirsi adeguatamente,** preferibilmente a strati per avere la possibilità, se l'ambiente è caldo, di togliere qualche indumento.

d'inverno prevale "naturalmente" la sedentarietà sul movimento.

■ **Non eccedere con il consumo di zuccheri semplici e di latticini:** i grassi alimentari forniti da questi ultimi contribuiscono ad intensificare il processo infiammatorio e la produzione di muco.

■ **Praticare attività sportiva,** indispensabile per aumentare le difese.

■ **Smettere di fumare** riduce la sensibilità delle mucose all'attacco di agenti patogeni. Le sigarette, inibiscono l'attività delle ciglia vibratili dell'epitelio delle vie respiratorie, rendendo più difficile l'espulsione dei microrganismi.

■ **Evitare abusi di antibiotici.** La società attuale infatti utilizza l'antibiotico praticamente in qualsiasi situazione di febbre, dimenticando che è solo un sintomo ed esprime la reazione di un individuo verso alcuni agenti che lo hanno aggredito. L'antibiotico è un'ottima arma, e in alcune rare occasioni può essere utilizzato efficacemente, ma va ricordato che esso agisce solo sui batteri e sulle patologie derivanti (polmoniti, broncopolmoniti, tonsilliti batteriche), ma non sui virus, che sono invece la causa di più del 90% di raffreddori, tracheiti, laringiti, faringiti, ecc., anche con febbre. Si sa che ogni antibiotico preso va ad alterare la normale flora microbica dell'individuo, riducendo inoltre la sua capacità difensiva verso altre eventuali infezioni.

■ **L'integrità della parete intestinale e una corretta eubiosi sono di fondamentale importanza** per lo sviluppo e il mantenimento dell'immunità e della capacità difensiva dell'individuo. Più del 70% del nostro sistema immunitario è situato a livello intestinale, ed è proprio a questo livello che possiamo agire, con prodotti specifici (FERMENTIFAST) per sostenere fisiologicamente il sistema immunitario e, allo stesso tempo, contrastare le allergie.

In particolare **i bambini tendono ad ammalarsi più frequentemente** avendo un sistema immunitario non del tutto "maturo" e frequentando comunità dove il contagio è facile.

La medicina naturale parte dal presupposto che nessun terreno organico può essere invaso da un germe cosiddetto infettivo se possiede, al completo e ben funzionanti, le capacità di difesa che madre natura gli ha fornito.

Noi consideriamo lo **stato di salute** quello "stato" in cui vi è un **equilibrio interiore sia psichico sia fisico** e un equilibrio con l'ambiente e le forze della natura che ci circondano. In questo "stato", anche di fronte a virus e batteri altamente contagiosi quali quelli del raffreddore e dell'influenza, l'organismo può non ammalarsi.

Ecco quindi che la medicina naturale si pone come obiettivo il mantenimento o il ripristino di questo equilibrio quando viene a mancare.

Vediamo quindi come affrontare l'inverno con equilibrio e **come difenderci dalle malattie caratteristiche di questa stagione.**

## Rafforzare e riequilibrare il nostro sistema immunitario.

La **fitoterapia** costituisce un valido approccio per risolvere e prevenire la maggiore parte di questi "mali di stagione". Spesso viene erroneamente considerata una medicina alternativa, quando, invece, è a tutti gli effetti **un ramo della medicina tradizionale.**

È una delle più antiche pratiche usate dall'uomo per curare i propri disturbi tanto da trovarne tracce in civiltà antichissime come quelle degli egizi, degli indù, dei greci, dei cinesi, dei romani. Ogni pianta medicinale ha una sua propria composizione chimica che comprende un numero più o meno grande di sostanze, la maggior parte delle quali sono dotate di una loro propria attività medicamentosa, mentre alcune sono considerate inerti.

Esse, prese tutte assieme formano quello che si definisce **fitocomplesso.** Esso nella sua globalità è il responsabile delle proprietà salutari di una pianta medicinale, che possono essere diverse da quelle di uno o più dei suoi componenti presi isolatamente.

Questo concetto ci spiega perché ogni pianta possieda un'azione medicamentosa considerata predominante e delle altre azioni dette secondarie, talvolta anche assai diverse da quella principale. Il fitocomplesso inoltre è il principale responsabile della tollerabilità di questi rimedi, che in genere è ottima.

