guna

influenza

#previenila

Influenza: #previenila

1° edizione: ottobre 2019

Guna S.p.a.
info@guna.it

Copyleft
Nota bene: questo volume è disponibile per chiunque ne abbia interesse in modalità copyleft, sotto licenza "Creative Commons". È possibile estrarne copia parziale od integrale gratuitamente e senza alcuna necessità di specifica autorizzazione, a patto di citare sempre la fonte [titolo e autore (Dipartimento Scientifico & Medico Guna S.p.a.)].
Le copie parziali o totali estratte possono essere integrate ed arricchite in un'ottica di sapere condiviso, ma non devono essere utilizzate per fini di lucro. Successivi rilasci di copie ulteriori del volume rielaborato devono rispettare le condizioni minime stabilite in questo disclaimer.

guna

LA NOSTRA VISIONE DELLA SALUTE

Uno dei nostri obiettivi è stimolare ogni individuo alla ricerca del proprio stato di benessere ideale.
È la visione di una Medicina che interpreta l'Uomo come unità di corpo, emozioni, mente e spirito - rappresentata scientificamente dalla PNEI (Psico-Neuro-Endocrino-Immunologia) - i cui squilibri interagiscono l'uno con l'altro: obiettivo del Medico e del Paziente è quello di ottenere e mantenere un equilibrio dinamico tra le sue componenti.
Di conseguenza, le nostre formulazioni sono concepite per stimolare l'organismo a ritrovare la propria armonia e per modulare i sintomi, importanti spie del suo malfunzionamento.

Crediamo che questa interpretazione dell'uomo in senso olistico trovi nei nostri prodotti d'avanguardia il naturale risvolto terapeutico. La prevenzione e la cura dell'influenza non fanno eccezione: insieme alla vaccinazione, consigliata per le categorie più a rischio, oggi sono disponibili nuovi rimedi naturali in grado di di migliorare la risposta immunitaria.
Studi scientifici[1] dimostrano che farmaci di origine naturale o biologica a basso dosaggio proteggono l'organismo in modo naturale, sicuro e armonico.

MEDICINA FISIOLOGICA DI REGOLAZIONE

La Medicina Fisiologica di Regolazione, figlia di questa visione, è un **innovativa metodologia terapeutica** che utilizza farmaci di origine naturale o biologica a **basso dosaggio** per riportare l'organismo alla condizione di salute.
La Medicina Fisiologica di Regolazione è un **metodo di cura efficace e senza effetti indesiderati, all'avanguardia e fondato su solide basi di sperimentazione clinica e di laboratorio**.

CHIEDI AL MEDICO O AL FARMACISTA

Per adempiere alla normativa vigente che regola le forme di pubblicità e di informazione al pubblico, non sono stati inseriti riferimenti o nominativi dei farmaci. Chiedi al tuo medico o al farmacista di fiducia.

PREPARATI AL CAMBIO DI STAGIONE

I cambi di stagione sono sempre periodi delicati. I ripetuti **sbalzi di temperatura** e le continue alternanze meteorologiche **mettono a dura prova il** nostro organismo a partire dal **Sistema immunitario**. Non a caso in questi frangenti, raffreddore, mal di gola e stati febbrili sono all'ordine del giorno.

→ *Ne parleremo più approfonditamente nella 4° edizione di questa collana: "Influenza: febbre, mal di gola e mal di pancia".*

Con piccoli accorgimenti, però, è possibile ridurre al minimo la possibilità di contrarre un raffreddore o di soffrire di mal di gola.

6 REGOLE SEMPLICI MA EFFICACI

Per **prevenire il contagio** influenzale è bene seguire **alcune semplici**, ma importanti **regole**. A prima vista possono sembrare banali, ma molto spesso basta un po' di accortezza per evitare di essere contagiati dal virus o per evitare che si diffonda troppo nell'ambiente circostante:

1. DETERGERE LE MANI SPESSO E ACCURATAMENTE CON ACQUA E SAPONE.
   Qual è il modo migliore per **lavarsi le mani**? Usare acqua corrente e sapone. Strofinare bene le mani per almeno un minuto, senza dimenticarsi dello spazio sotto le unghie.

2. EVITARE I LUOGHI AFFOLLATI QUANDO I CASI DI MALATTIA SONO MOLTO NUMEROSI
   Questo non vuol dire rinunciare alla propria vita sociale, ma almeno nei periodi di massima diffusione del virus, sarebbe bene **evitare i luoghi affollati, soprattutto se chiusi**.

3. ATTENZIONE AL CONTATTO CON OCCHI, NASO E BOCCA
   Per virus e batteri ci sono delle porte di accesso preferenziale al nostro organismo rappresentate da **occhi, naso e bocca**. Per questo è importante **evitare** il più possibile (in generale, ma soprattutto nel periodo di diffusione dell'influenza) **di toccare queste vie d'accesso con le mani**.

4. RIPARARE LA BOCCA E IL NASO QUANDO SI TOSSISCE O SI STARNUTISCE.
   L'aria e il muco espulsi con uno starnuto viaggiano a circa di 160 km/h [2] e possono arrivare fino a 8 metri di distanza. **Starnutire** è un riflesso normale, così come **tossire**: si tratta di due mezzi utilizzati dal nostro organismo per **espellere gli agenti patogeni**, l'importante è adottare alcune precauzioni per arginare il più possibile il rischio di contagio.

5. FAVORIRE LE DIFESE DELL'ORGANISMO QUANDO SI MANIFESTANO I SINTOMI DELL'INFLUENZA
   Normalmente un sistema immunitario efficiente ci difende dalle infezioni, influenzali e parainfluenzali, grazie principalmente agli **anticorpi** ed a particolari cellule "soldato". Per **favorire le difese dell'organismo**, un'**alimentazione corretta e bilanciata**, particolarmente ricca di frutta e verdura fresche di stagione, e opportuni integratori alimentari e farmaci a basso dosaggio, possono rappresentare un'ottima soluzione. In quest'ultimo caso ricordati di **consultare il tuo medico o il tuo farmacista di fiducia** che sapranno darti il consiglio migliore.

6. CONOSCI LA SESTA REGOLA?
   Innalzare le difese immunitarie ed essere più intelligenti dei virus influenzali.
   Quando? In autunno, per un'opportuna protezione; nel caso si contraesse il virus, ai primi sintomi, per ridurne l'intensità.
   Nei nostri laboratori all'avanguardia produciamo rimedi a bassi dosaggi che possono fare al caso tuo. Studi scientifici dimostrano che farmaci di origine naturale o biologica a basso dosaggio sono in grado di stimolare le naturali difese immunitarie in modo armonico, assecondando la fisiologica funzione del sistema immunitario. Per maggiori informazioni rivolgiti al tuo medico o al tuo farmacista di fiducia.
   Contro l'influenza sono oggi a disposizione in farmacia e parafarmacia **moderni farmaci di origine naturale o biologica a basso dosaggio ed integratori di ultima generazione in varie forme farmaceutiche**: granuli, globuli, gocce, spray nasali, bustine orosolubili monodose, ma anche compresse, gocce, fiale, supposte e sciroppi tutti di facile somministrazione ed adatti a bambini ed adulti.

VESTITI A "CIPOLLA"

Sempre valido è il consiglio di vestirsi a strati. In questo modo ci si protegge facilmente da **sbalzi di temperatura**, tipici dei cambiamenti stagionali.
A tutti è capitato, almeno una volta, nei passaggi dall'estate all'autunno, o dall'inverno alla primavera, di vestirsi con un abbigliamento troppo leggero oppure troppo pesante. In condizioni meteorologiche poco stabili è facile che una giornata di sole e caldo si trasformi rapidamente in una di pioggia e vento con effetti poco gradevoli sul nostro organismo.
Adottare un abbigliamento a strati consente di adeguarsi facilmente a ogni contesto, per rimanere vestiti in caso di freddo e svestirsi in caso faccia caldo, evitando così sudate e colpi di freddo.
Fibre natuali o sintetiche? È preferibile scegliere le fibre naturali, come il cotone o la lana leggera, per lo strato direttamente a contatto con la pelle così da favorire la traspirazione ed evitare che il sudore si accumuli sulla pelle. Ad esempio, un

possibile e semplice abbigliamento a cipolla potrebbe essere: una t-shirt in cotone, un maglioncino a manica lunga e una giacca.
Il capo che non dovrebbe mai mancare nell'outfit della mezza stagione è la sciarpetta leggera importante alleata nel proteggere la gola nel passaggio da un ambiente caldo a uno freddo o da improvvisi venti freddi.

ATTENZIONE ALL'ALIMENTAZIONE!

Come abbiamo detto in precedenza, durante i cambiamenti stagionali l'organismo deve adattarsi ai diversi contesti e condizioni climatiche. Per questo motivo deve essere supportato nel migliore dei modi attraverso una dieta sana, bilanciata e variata così da garantirgli tutti i nutrienti di cui ha bisogno per affrontare la mezza stagione.
→ *Ne parleremo più approfonditamente nel 3° numero di questa collana: "Influenza: cosa mangiare".*

FAI IL PIENO DI VITAMINE

Per sostenere il nostro sistema immunitario attraverso l'alimentazione, è importante assumere giornalmente tutte le **vitamine, i sali minerali e gli antiossidanti** utili all'organismo, attraverso frutta, verdura, acqua e tanti altri cibi sani e gustosi come i cereali integrali.
In altre parole, per aiutare il nostro sistema immunitario durante il cambio di stagione ed evitare il più possibile situazioni sgradevoli come raffreddori, faringiti e influenza, oltre a mettere in pratica piccole accortezze nell'abbigliamento quotidiano è utile seguire una sana e variegata alimentazione.
Mangiare 'colorato'. Frutta e verdura color giallo-arancio, ricche di carotenoidi e vitamina C, color viola-blu, ricche di antocianine, a color rosso, ricche di licopene e antocianine e color verde per un pieno di resveratrolo.

QUANDO INIZIARE LA PREVENZIONE

Prima possibile. L'ideale è **iniziare nelle prime settimane di settembre**. Infatti, sin dall'assunzione delle prime dosi di farmaci a basso dosaggio si inizia ad avere un aumento della risposta immunitaria, ma è alla fine dell'intero ciclo di assunzione dei medicinali (in media 6 settimane) che si raggiunge la massima copertura.

LA MEDICINA FISIOLOGICA DI REGOLAZIONE

Funziona in prevenzione? Perché pensare alla Medicina Fisiologica di Regolazione nella prevenzione e nella cura dell'influenza e delle malattie da raffreddamento in generale? Per il motivo più semplice: perché funziona e molto bene. L'influenza è proprio una di quelle malattie dove i farmaci a basso dosaggio esprimono tutto

il loro potenziale. Con il valore aggiunto dell'assenza di effetti avversi, di un'alta aderenza da parte dei pazienti e di un'ottima sostenibilità in termini di spesa.
L'influenza e le malattie da raffreddamento rappresentano anche una buona occasione per far **convivere Medicina tradizionale e Medicina Fisiologica di Regolazione.** Per esempio, la prevenzione antinfluenzale può permettere il contemporaneo ricorso al vaccino antinfluenzale e all'immunostimolante a basso dosaggio. **Questi farmaci sono un valido alleato**: a seconda dei casi, essi possono rappresentare la prima scelta, così come la prima scelta deve essere l'antibiotico laddove una sindrome influenzale esiti in polmonite.
Sarà il tuo medico o il tuo farmacista di fiducia a valutare l'opportunità di scelta in un senso o nell'altro o la combinazione dei due.

I FARMACI DI ORIGINE NATURALE O BIOLOGICA A BASSO DOSAGGIO

Esiste un **farmaco a basso dosaggio per la prevenzione antinfluenzale** a base di selezionati componenti immunostimolanti (*Vincetoxicum hirundinaria, Anas barbariae, Influencinum*), in grado di indurre una risposta immunitaria detta "cellulo-mediata": **la cellula infettata dal virus viene uccisa** e il virus si ritrova senza il "terreno" ideale per la sua replicazione e moltiplicazione.
Questo aspetto è di estrema importanza nella prevenzione della malattia influenzale perché se il virus muta – cosa che spesso avviene – il vaccino diventa inefficace mentre il nostro sistema immunitario, se opportunamente sostenuto, è perfettamente in grado di individuare e distruggere tutte le infettate dal virus.

MODALITÀ DI SOMMINISTRAZIONE E POSOLOGIA

La modalità di somministrazione e la posologia sono molto semplici.
Prevenzione: si scioglie sotto la lingua il contenuto di un tubo-dose 1 volta alla settimana per 6 settimane.
In acuto: si scioglie sotto la lingua il contenuto di un tubo-dose, ripetendo se necessario l'assunzione per un massimo di 3 volte al giorno, fino al miglioramento della sintomatologia.

E SE FACCIO LA VACCINAZIONE...

...posso prendere i farmaci a basso dosaggio? Certo, anzi può essere un modo corretto per prepararsi all'inverno. Rivolgiti sempre al tuo Medico di fiducia che saprà valutare la terapia più indicata per te. **Ricorda:** il vaccino antinfluenzale protegge solamente dal virus dell'influenza stagionale di quest'anno; se il virus muterà, come spesso avviene, sarai comunque protetto anche dallo Scudo contro l'influenza Guna. Questi medicinali, rinforzando le tue difese immunitarie, aiuteranno ad ostacolare l'infezione da parte del virus e se ad essere responsabili dei tuoi sintomi simil-influenzali saranno stati i virus parainfluenzali copriranno comunque il variegato ventaglio dei possibili aggressori avendo efficacia aspecifica su ciascun eventuale agente causale.

INTERVISTA AL MEDICO

Dr. Antonello Arrighi - *Specialista in Pediatria*

QUALSIASI SIA LA RISPOSTA LA SOLUZIONE SI CHIAMA OVERLAPPING

Ci risiamo, la stagione fredda è arrivata e con essa i tanto temuti sintomi dell'influenza: tosse, mal di gola, febbre, dolori ossei e muscolari, raffreddore.
Ma siamo sicuri che accusare uno o più di questi sintomi voglia dire aver preso l'influenza?
In realtà no: accanto al virus influenzale, oltre 250 diversi tipi di virus – cosiddetti parainfluenzali – sono responsabili del 30-50% di quelle che si ritengono essere – sintomatologicamente – vere e proprie influenze, ma che in realtà sono forme parainfluenzali.
Come fare allora per difendersi da questa invasione di virus?!
Ne abbiamo parlato con il Dr. Antonello Arrighi, Medico Specialista in Pediatria Esperto in Omeopatia, Omotossicologia e Discipline Integrate, Docente del Corso di Perfezionamento in *Low Dose* Medicine in Pediatria, Università del Piemonte Orientale. In un recente articolo – luglio 2017, pubblicato sul Journal of Infectious Disease viene lanciato un allarme sul fatto che molte di quelle che si pensano essere sindromi influenzali non sono causate dal virus dell'influenza, ma da altri virus.
Quanti sono questi virus – cosiddetti parainfluenzali – e come può la *Medicina Fisologica di Regolazione* aiutare a difendersi contro di essi?
I virus che accompagnano quello influenzale vero e proprio sono moltissimi, oltre 250 addirittura, e si manifestano dall'arrivo dei primi freddi fino a primavera, con una espressione clinica sovrapponibile a quella influenzale: vale a dire virus diversi, ma stesso risultato!
La Medicina Fisologica di Regolazione rappresenta un'arma importante attraverso la quale possiamo allertare le cellule della difesa antivirale (in particolare i linfociti citotossici e le cellule NK – natural killer), quando l'organismo viene in contatto con uno di questi virus parainfluenzali. Il vaccino antinfluenzale, infatti, protegge solamente dal virus dell'influenza stagionale dell'anno in corso mentre non offre protezione nei confronti dei virus parainfluenzali. I medicinali *low dose*, in accompagnamento al vaccino 'tradizionale' rinforzano le difese immunitarie, aiutando ad ostacolare le infezioni. E, se ad essere responsabili dei sintomi, saranno stati i virus parainfluenzali copriranno il variegato ventaglio dei possibili aggressori avendo efficacia aspecifica su ciascun eventuale agente causale. Un concetto di integrazione e supporto che in medicina definiamo *overlapping* terapeutico.
Qual è la sua posizione circa la possibilità di utilizzare insieme farmaci di sintesi e farmaci naturali?
Il futuro della medicina è certamente quello che prevede un approccio integrato, nell'interesse del paziente e del principio 'primum non nocere'. Medicina *low dose* e Medicina cosiddetta allopatica possono e devono coesistere. E la prevenzione e il

trattamento dell'influenza rappresentano un ambito perfetto nel quale attuare questo concetto di integrazione.

Qual è la sua esperienza di clinico nell'utilizzo di medicinali naturali nella prevenzione e nel trattamento di sindromi influenzali e parainfluenzali?

Utilizzo da vari anni medicinali *low dose*, sia per le infezioni respiratorie che per la prevenzione influenzale, sempre con ottimi risultati: siamo di fronte ad una modalità terapeutica efficace, priva di effetti collaterali, rispettosa dell'organismo. Anche in fase acuta, con dosaggi diversi rispetto a quelli preventivi, i risultati sono eccellenti.

CURIOSITÀ SULL'INFLUENZA

Da dove deriva il termine influenza? Cos'è l'influenza? Si può stare tranquilli se si è vaccinati? Anche quest'anno è in arrivo l'influenza e dobbiamo prepararci adeguatamente. L'influenza è una malattia respiratoria acuta, caratterizzata da un periodo di incubazione di 48-72 ore, causata da virus specifici, che interessa le alte o basse vie respiratorie ed è spesso accompagnata da segni e sintomi generali quali febbre, mal di testa, tosse, dolori articolari e muscolari, astenia e, talvolta, vomito e diarrea.

PERCHÉ SI CHIAMA COSÌ?

Il nome della malattia sembra derivi dal fatto che gli antichi la ritenevano causata, appunto, dall'**influenza nefasta di alcuni astri**.

Il virus influenzale colpisce ogni anno una percentuale variabile della popolazione mondiale (mediamente centinaia di milioni di soggetti). In Italia si stima che ogni anno vengano colpiti, in media, da sindromi influenzali e para-influenzali circa 5 milioni di soggetti; i più esposti all'infezione sono, naturalmente, quelli con un sistema immunitario meno "allenato" o efficiente, cioè **i bambini, gli anziani e i pazienti con deficit immunitari**.

→ *A loro abbiamo dedicato il prossimo numero di questa collana: "Influenza: i più indifesi"*.

Molte delle sindromi influenzali in realtà non sono veramente "influenzali", cioè causate dal virus dell'influenza, ma sono in realtà sindromi para-influenzali.

I virus para-influenzali. Sono oltre 250 e sono capaci di provocare quadri sintomatologici molto simili all'influenza, senza essere però "vera influenza". Anche se siete vaccinati, non sarete purtroppo immunizzati nei confronti di questi virus.

PERCHÉ ARRIVA PROPRIO IN INVERNO

Che nei periodi invernali si prendano più spesso influenza e raffreddore è un dato di fatto. Più interessanti invece sono le ragioni per cui i virus influenzali si sviluppino e si diffondano più facilmente in inverno.

Alcuni ricercatori hanno provato ad indagare il motivo per cui l'influenza si manifesta principalmente in inverno, mentre la sua presenza diminuisce fin quasi a scomparire nei mesi caldi dell'anno e hanno scoperto che alcune caratteristiche dell'inverno come le **temperature fredde e il clima asciutto** associati ad altri motivi ambientali, **facilitano la trasmissione dei virus influenzali**.

IL FREDDO AIUTA L'INFLUENZA

Alcuni studi hanno mostrato come le condizioni invernali di scarsa umidità (inferiore al 50%) e temperature molto fredde aiuterebbero la trasmissione dell'influenza. Nello specifico l'aria asciutta facilita la disidratazione della mucosa nasale e indebolisce una delle prime barriere difensive del nostro organismo nei confronti dei virus respiratori favorendo così la proliferazione degli agenti patogeni all'interno del tratto respiratorio superiore. Inoltre, in un luogo caratterizzato da aria secca, le micro-particelle di saliva in cui è contenuto il virus hanno dimensioni ridotte, quindi sono molto più leggere e persistenti nell'aria e ciò aumenta la possibilità per le persone di venirne in contatto e sviluppare il virus. Al contrario in un ambiente umido la presenza di un maggiore tasso di acqua nell'aria appesantisce le goccioline respiratorie che decadono facilmente rimanendo sospese solo per un breve lasso di tempo.

LE NOSTRE ABITUDINI

Oltre al freddo e alla bassa umidità ci sarebbero altri fattori che agevolano la diffusione del virus dell'influenza durante il periodo invernale. In particolare, cambiano le abitudini delle persone: se in estate si tende a trascorrere le giornate all'aria aperta, durante i mesi freddi i luoghi di ritrovo si trasferiscono al chiuso dove può essere molto più semplice entrare in contatto con gli agenti patogeni. **Il virus che si trova nella saliva e nel muco delle vie respiratorie di persone influenzate, si trasmette facilmente per via aerea**, per questo è molto importante **lavarsi spesso e accuratamente le mani**, soprattutto dopo essere stati in contatto con superfici non pulite e dopo aver starnutito e di arieggiare frequentemente le stanze in cui ci si trova per far cambiare aria.

L'INFLUENZA VA ... IN VACANZA?

Durante l'estate (cioè, secondo i virologi, durante i periodi "inter-epidemici") il virus influenzale trascorre le sue "ferie" nel fegato e nel cuore di particolari specie di volatili che amano tanto sia il caldo che il freddo. Insomma, il virus influenzale la sa lunga in fatto di vacanze. Questo fatto è di estrema importanza ai fini della diffusione del virus influenzale durante le epidemie: questi **uccelli portatori dei virus migrano**, per esempio, verso l'Europa **e liberano** con le deiezioni **i virus influenzali**,

che infettano i maiali e questi, a loro volta, trasmettono l'infezione all'uomo.
Ecco, questo è il lungo viaggio del virus dell'influenza… dall'Africa o dalla Siberia fino al tuo apparato respiratorio (e non solo).

IL PIÙ GRANDE TRASFORMISTA IN NATURA…

Il virus dell'influenza è decisamente intelligente. Pur di non soccombere e, per esempio, sfuggire all'attacco dei farmaci, **cambia rapidissimamente la propria forma, i propri connotati**, si sottopone ad un radicale intervento di "plastica facciale": è il modo migliore per sfuggire al "controllo d sicurezza" degli anticorpi, quei soldati del Sistema Immunitario che vigilano affinché nessun "nemico" entri nel nostro organismo e, nel caso, lo contrastano efficacemente.
C'è però un piccolo problema: gli anticorpi sono molto specializzati e, al controllo di sicurezza, se anche solo per un "neo" il virus non è più lo stesso, lo lasciano passare. Già…sono proprio intelligenti questi virus!

QUANTO COSTA OGNI ANNO L'INFLUENZA

Si tratta di cifre enormi. Ogni anno in Italia sono circa 33.000.000 le giornate di assenza totali dal lavoro per l'influenza.
Tali assenze costano complessivamente al SSN, famiglie, INPS e datori di lavoro, circa 3.000.000.000 di euro.

QUANTI SI AMMALANO DI INFLUENZA?

Mediamente, ogni anno in Italia, vengono **colpiti da sindromi influenzali o parainfluenzali circa 5 milioni di soggetti** (con circa 8 milioni di soggetti colpiti negli anni di picco). In età pediatrica il 25% dei bambini di età inferiore a un 1 anno e il 18% dei bambini di età tra 1 e 4 anni sono infettati da infezioni influenzali o parainfluenzali.
Anche quest'anno la campagna **#previenila** mette a tua disposizione l'Osservatorio[3], un'operazione culturale e sociale il cui scopo è l'aggiornamento della popolazione sulla prevenzione dell'influenza.
L'andamento dell'epidemia. Le epidemie stagionali si verificano quasi sempre in due ondate, la prima tra i bambini in età scolare e i loro familiari (in genere i soggetti più giovani) e la seconda principalmente tra le persone (generalmente anziane) confinate nelle proprie abitazioni o in istituti che hanno quindi scarsi rapporti con l'esterno.

I SENTIMENTI POSITIVI

FANNO BENE AL SISTEMA IMMUNITARIO

Una nuova giornata ha inizio: sveglia (probabilmente presto), pioggia (ci sarà più traffico), doccia (l'acqua calda ci mette troppo ad arrivare), colazione veloce (bisogna muoversi). I motivi per essere già subito irritabili ci sono tutti: ma gli effetti sfavorevoli di rabbia, sentimenti negativi e stress dovrebbero farci prendere in considerazione un'altra opzione: sorridere! Gli effetti dello stress sul sistema immunitario, infatti, sono ormai evidenti e supportati a livello scientifico; secondo la Mayo Clinic, un'organizzazione medica statunitense votata alla ricerca scientifica, **i principali sintomi tipici dello stress sono**:

- uno stato d'animo negativo con una visione cinica, sarcastica e critica;
- cambiamenti nelle abitudini del sonno e dell'appetito;
- mancanza di energia e motivazione;
- mancanza di produttività ed efficienza;

E ve ne sono molti altri…! **Quando il corpo è sotto stress rilascia il cortisolo, un ormone che ha un profondo impatto sulla salute, perché contrasta il lavoro del sistema immunitario**. Arrabbiarsi, forse, non è la strada giusta se ci si vuole occupare della propria salute a 360°. **E se provassimo ad affrontare gli inconvenienti con un sorriso?**

SORRIDERE AIUTA A VIVERE MEGLIO

'Sorridere aiuta a vivere meglio', quindi, non è una frase fatta o un detto popolare: sorridere aiuta davvero a vivere meglio! Ma in che modo? Se da un lato lo stress può avere effetti così impattanti, allo stesso modo il sorriso (o ancora meglio una sana risata!) apporta innumerevoli benefici. **Ridere mette in moto la chimica dell'organismo e produce effetti benefici sulla mente e sul corpo**. Vediamo i principali:

- quando si ride si respira in maniera più profonda: grazie ad una combinazione naturale di inspirazioni ed espirazioni aumenta l'ossigenazione del sangue, che diventa più fluido, permettendo alle cellule di essere meglio nutrite;
- ridere fa diminuire i livelli di cortisolo, l'ormone dello stress;
- ridere stimola la produzione di serotonina; rabbia, gioia, memoria e capacità di comprensione sono collegati alla serotonina (come anche ad un altro neurotrasmettitore, la dopamina), la cui minore o maggiore presenza potrebbe influire sulla durata della vita media;
- la risata provoca il rilascio di endorfine, sostanze in grado di creare uno stato d'animo positivo, aumento dell'ottimismo, miglioramento dell'autostima;
- ridere stimola (e migliora) la circolazione sanguigna e fa bene al cuore, come confermato da una ricerca scientifica presentata addirittura all'American College of Cardiology.

Nel leggere i molteplici effetti positivi della risata, risulta facile intuire perché la clown- terapia (alla Patch Adams, per intendersi) incide positivamente sul benessere dei pazienti che ne usufruiscono. Così come è facile comprendere gli effetti della depressione sulla speranza di vita: se sorridere e ridere possono supportare in modo così vantaggioso il benessere dell'organismo, non farlo sarà certamente deleterio e a maggior ragione lo sarà covare pensieri negativi o affrontare lo stress in modo inadeguato.
La depressione è una vera patologia, non dimentichiamolo, che bisogna affrontare affidandosi a medici specialisti esperti. D'altronde quanto sia complesso il 'fattore salute' e come dipenda da un delicato connubio di fattori lo si capisce già dalla definizione dell'O.M.S. secondo la quale la salute è "uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale e non la semplice assenza dello stato di malattia o infermità". Ecco perché, in merito alla depressione, lo stesso O.M.S. ha lanciato un allarme: questa patologia riduce l'aspettativa di vita di almeno 20 anni.

EMOZIONI POSITIVE = ANTICORPI

A questo punto il ruolo – positivo – della risata dovrebbe essere ormai chiaro.
Ma cosa succede al nostro corpo dal punto di vista biologico? **Ridere determina il rilascio di un pool di sostanze chimiche che potenzia la risposta immunitaria.**
Provare emozioni piacevoli, sorridere, ridere determina l'incremento delle immunoglobuline A, anticorpi in prima linea contro le infezioni, ma anche delle cellule NK (Natural Killer) coinvolte in altri meccanismi difensivi, tra cui quello dei tumori. Una ricerca della Indian State University conferma l'incremento dell'attività delle cellule NK in seguito a miglioramenti dell'umore (studi condotti da Lee S. Berk, 1989, e confermati da Labott, 1990; il Center of Public Health di Loma Linda, in California, ha riscontrato un netto incremento di molti parametri immunologici dopo l'esposizione a situazioni umoristiche. Ma non solo: sempre secondo quest'ultimo studio anche i leucociti (altre cellule coinvolte nell'immunità) ed i loro messaggeri (le citochine), che ci proteggono da infezioni e attacchi, aumentano con la serenità.
Quindi: se l'integrazione tra medicina allopatica e Medicina Fisiologica di Regolazione è la strada giusta per affrontare al meglio l'inverno (ne ha parlato il Dr. Arrighi nell'intervista pubblicata in questo numero), è altrettanto importante affrontare il freddo con il sorriso sulle labbra!

PERCHÉ CI SI AMMALA SE NON SI È INNAMORATI?

Per prevenire e combattere l'influenza è più importante una telefonata d'amore o una spremuta d'arancia? La risposta è apparentemente semplice: un po' di conforto dalla persona amata può far piacere certo, ma non potrà mai fare bene quanto una bella scorta di vitamina C ... senza dimenticare poi che l'influenza è una malattia: come potrebbe mai essere d'aiuto una telefonata d'amore?

E invece, la cosa non è così scontata: diversi studi scientifici[4-5-6-7] hanno dimostrato come un sentimento così piacevole come il **sentirsi innamorati sia un potente immunostimolante, in grado di rafforzare il nostro sistema immunitario** e incoraggiarlo a lavorare correttamente. Innamorarsi quindi fa bene alla salute ed è confermato dalla scienza.
Ma cosa succede nel nostro corpo quando siamo innamorati? Oggi sappiamo che lo stato di innamoramento non solo stimola in senso positivo le difese immunitarie ma migliora la fisiologia endocrina e nervosa (scopri di più sul funzionamento della PNEI: Psico-Neuro-Endocrino-Immunologia), aumentando la produzione di ormoni:

- Produciamo più ossitocina/vasopressina, che ci aiutano ad essere più disinibiti e meno ansiosi
- Quando pensiamo alla persona amata si mette in moto la produzione di feniletilamina, una vera e propria scarica positiva per l'organismo che così aumenta la quantità di ormoni sessuali
- Aumenta la quantità di melatonina che riduce lo stress, ci fa riposare bene e argina l'invecchiamento precoce
- Si libera la norepinefrina, che stimola l'attenzione, motivo per cui si è sempre attenti e sensibili nei confronti dell'altro
- Il corpo genera più dopamina, un neurotrasmettitore che ci rende attivi ed euforici. Ci prendiamo maggiormente cura di noi stessi!

BACIAMI ANCORA!

Sempre a proposito di sistema immunitario e di amore, un immunologo giapponese, Hajime Kimata, ha studiato il potere terapeutico dei baci. In uno studio[8] realizzato presso l'ospedale Satou di Osaka nel 2006, Kimata ha esaminato il profilo immunitario di 24 persone con eczema atopico e 24 con rinite allergica e ha ripetuto l'esame dopo averle invitate a trascorrere mezz'ora baciando il partner.
Il risultato? Dopo la 'sessione terapeutica' di baci, le IgE, gli anticorpi tipici dell'allergia, e le citochine infiammatorie erano molto diminuite.
Attenti ai baci "infetti"! Se sei ammalato ricordati che con i tuoi baci potresti trasmettere l'infezione influenzale :-) Sii rispettoso di te stesso e del tuo compagno.
In conclusione, **un buono stato di salute è il risultato di una serie di fattori: un'alimentazione sana è fondamentale, fare attività fisica altrettanto, ma anche prendersi cura del benessere delle proprie emozioni è importante**. E se non si ha un partner al proprio fianco? Vuol dire che l'influenza è assicurata? Certo che no :-) L'amore può essere inteso in mille forme diverse: svolgere con amore e passione la propria attività lavorativa, trascorrere del tempo di qualità con la propria famiglia e i propri amici, dedicarsi ai propri hobby, meditare, (ri)trovare il piacere di meravigliarsi della bellezza della natura: **i modi per produrre sostanze buone per il nostro organismo sono davvero tanti**! Iniziamo?

NEL PROSSIMO NUMERO

Consapevoli di ciò che bisogna fare - e non fare - per prevenire l'influenza con la Medicina Naturale e le buone abitudini, nel prossimo numero vedremo come proteggere coloro che sono più indifesi contro questa patologia: i bambini, le donne incinte e gli anziani.

Riferimenti:

1 https://guna.com/it/low-dose-medicine-omeopatia-le-prove-scientifiche/
2 Fonte: MIT
3 https://guna.com/it/guna-lifestyle/osservatorio-influenza/
4 Messina G, Anania S., Bonomo C, Veneroni L, Andreoli A, Mameli F, Ortolina C, De Fabritiis, Gaffuri M, Imbesi F, Moja E. "The importance of spirituality in supportive care", International Journal of Yoga, vol. 4: 33-38, 2011
5 Messina G., Lissoni P., Bartolacelli E, Tancini G, Villa S, Gardani GS, Brivio F."A psychoncological study of lymphocyte subpopulations in relation to pleasure-related neurobiochemistry and sexual and spiritual profile to Rorschach's test in early or advanced cancer patients", Journal of Biological Regulators and Homeostatic Agents, 17: 322-6, 2003
6 Lissoni P., Messina G., Vaghi M., Bartolacelli E, Massarenti L, Trabattoni P, Meregalli P, Meregalli M, Gavazzeni C, Rovelli F, Tancini G, Gardani GS."A Psychoneuroendocrine Study of Brain Dopaminergic Sensitivity in Locally Limited or Metastatic Cancer Patients", In Vivo, 18:647-650, 2004
7 Lissoni P., Malugani F, Manganini V, Ardizzoia A, Gardani GS, Bartolacelli E, Messina G., Tancini G. "Psychoncology and cancer progression-related alterations of pleasure-associated neurochemical system: abnormal neuroendocrine response to apomorphine in advance cancer patients", Neuroendocrinal Lett, vol. 24, pp.50-53, 2003
8 Kimata, H., Kissing selectively decreases allergen-specific IgE production in atopic patients, Journal of Psychosomatic Research 2006; 60: 545-547

SOMMARIO

La nostra visione della salute 3

Preparati al cambio di stagione 4

6 Regole semplici ma efficaci 4

Vestiti a "cipolla" 5

Attenzione all'alimentazione! 6

Quando iniziare la prevenzione 6

La medicina fisiologica di regolazione 6

Intervista al medico 9

Curiosità sull'influenza 12

Perché si chiama così? 12

Perché arriva proprio in inverno 12

L'influenza va ... in vacanza? 13

Il più grande trasformista in natura... 14

Quanto costa ogni anno l'influenza 14

Quanti si ammalano di influenza? 14

I sentimenti positivi 15

Perché ci si ammala se non si è innamorati? 17

Nel prossimo numero 19

Guna
terapie d'avanguardia

Guna S.p.a. • Milano
guna.it