



Influenza: i più indifesi

1° edizione: novembre 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 scientifici¹ 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.

NEL NUMERO PRECEDENTE

L'influenza è una patologia tipica del periodo invernale accomuna tutti, grandi e piccoli! Nella scorsa edizione abbiamo visto tutti i modi per prevenire l'influenza con consigli pratici, buone abitudini alimentari e corretti stili di vita. A supporto di queste buone pratiche, la Medicina Naturale può essere un valido aiuto durante il periodo di prevenzione influenzale, che inizia nelle prime settimane di settembre.

Tutte le curiosità sull'influenza le trovi nel numero precedente: "Influenza: #previenila".

L'INFLUENZA NEI BAMBINI

È vero però che ci sono delle fasce d'età più esposte alla possibilità di contrarre l'influenza – e tra queste rientrano anche i bambini – così come fasce della popolazione con una maggiore possibilità di andare incontro a delle complicanze, come gli anziani o le donne in gravidanza. Affidandosi con fiducia al proprio medico curante e seguendo scrupolosamente le sue indicazioni, però, sarà più semplice affrontare il periodo invernale e limitare al massimo il fastidio arrecato dall'influenza, qualora la si dovesse contrarre.

PICCOLI E INDIFESI

Soprattutto all'inizio della loro avventura scolastica i bambini sono più a rischio e quindi più suscettibili nei confronti dell'influenza e, più in generale, delle malattie da raffreddamento: ma perché? La causa di questa maggiore 'sensibilità' sta sia nel fatto che le loro difese immunitarie sono ancora "in via di costruzione", sia nella costante esposizione a virus (e batteri) dovuta alla permanenza per molte ore al giorno in luoghi chiusi, a contatto con molte altre persone. Inoltre, le loro abitudini igieniche spesso non sono ottimali: i bambini starnutiscono senza alcuna precauzione verso gli altri bambini, si toccano frequentemente bocca e naso manipolando successivamente i giocattoli con cui giocheranno anche gli altri, non soffiano mai il naso, si rubano vicendevolmente il succhiotto, non si lavano le mani regolarmente, etc.

Anche i virus amano la compagnia. Passare la giornata in compagnia di amichetti e insegnanti è piacevole non solo per i bimbi, ma anche per i virus!

Tuttavia, in assenza di particolari condizioni pregresse, l'influenza non deve destare una particolare preoccupazione: un bambino complessivamente sano, infatti, è perfettamente in grado di affrontare sindromi influenzali e raffreddori. In caso si sospetti che il proprio bimbo abbia contratto l'influenza la prima cosa da fare è rivolgersi al pediatra curante che sarà in grado di dare i consigli terapeutici più appropriati.

INNALZIAMO LE LORO DIFESE

Aiutare i bimbi ad avere gli strumenti giusti per affrontare il periodo invernale è possibile: proprio nel periodo che precede l'arrivo dell'influenza, si può intervenire per aiutare i bimbi ad innalzare le proprie difese immunitarie. È importante, inoltre, ricordare che alcuni consigli non valgono solo in questa stagione ed è bene seguirli durante tutto l'anno! Prima di tutto l'alimentazione: prestare attenzione ai cibi che i nostri bambini mangiano privilegiando un'alimentazione sana e variata (e bere almeno un litro e mezzo di acqua ogni giorno) è il primo grande aiuto che possiamo dare loro; qualora ci sia qualche cibo che i bimbi proprio non vogliono mangiare può essere utile valutare l'opportunità di ricorrere all'integrazione alimentare, da attuare sempre in accordo con il pediatra curante.

Nel prossimo numero: "Influenza: cosa mangiare" parleremo proprio dell'alimentazione più adatta per prevenire l'influenza ed aiutare la sua guarigione. Un po' di moto. Di grande importanza è anche la pratica dell'attività sportiva che, all'interno di un corretto stile di vita, è fondamentale per prendersi cura della propria salute.

Un altro tema rilevante in vista della stagione influenzale è quello del benessere intestinale: 'nutrire' l'intestino del bimbo con i fermenti lattici può essere un'ottima strategia per permettergli di costruire uno scudo contro l'influenza. Il tema del benessere intestinale è centrale per la salute dell'intero organismo fin da piccoli.

DORMIRE TANTO

Tra le buone abitudini da seguire è bene non dimenticarsi del momento fondamentale del sonno (forse sarebbe più corretto parlare di nanna, visto che ci riferiamo ai bambini!). Dedicare le giuste ore di sonno al riposo notturno è fondamentale. C'è un legame importante tra la quantità e la qualità del sonno e il buon funzionamento del sistema immunitario: le persone che dormono poco e male hanno un livello di infiammazione più alto, cosa che rende l'organismo più vulnerabile, tra le altre cose, anche nei confronti dell'influenza.

4 5



RIMFDI NATURALI PER LORO

E se, nonostante tutti gli accorgimenti messi in atto, il bimbo contrae l'influenza? **No panic!** L'influenza virale nei bambini può avere una durata variabile ma, in genere, si risolve **nell'arco di una settimana**. È possibile comunque adottare alcuni accorgimenti (del tutto naturali) per aiutare il piccolo ad affrontare meglio l'influenza e a riprendersi presto:

- lavaggi nasali, che aiutano a fluidificare le secrezioni del naso per i bimbi che non sono ancora in grado di soffiarlo autonomamente;
- bagnetti caldi, ma non troppo, soprattutto se c'è la febbre. L'acqua tiepida ha
 prevalentemente un effetto calmante e, in presenza di febbre, può aiutare ad
 abbassare la temperatura;
- far bere al bambino **brodo caldo** di pollo per nutrirlo in modo leggero, ma al contempo salutare (tradizionalmente al brodo caldo di pollo si attribuisce un'efficacia antinfiammatoria, inoltre aiuta a reintegrare i liquidi persi attraverso la sudorazione);
- far bere una **tisana calda** di timo (antisettico) o eucalipto (emolliente, espettorante) con un cucchiaino di miele e qualche goccia di propoli è un 'rimedio della nonna' tuttora valido e utile.

Insomma, anche se la speranza è naturalmente quella di evitare questo spiacevole appuntamento invernale, nel caso il proprio bambino prendesse l'influenza, manteniamo la calma: accanto ad una buona dose di coccole mettiamo in pratica i consigli contenuti in questo numero in accordo, sempre, con quanto dirà il pediatra di fiducia, senza dimenticare l'importanza della convalescenza per tornare alla quotidianità c'è tempo!

Ne parleremo meglio nel 4° numero di questa collana: "Influenza: febbre, mal di gola e mal di pancia"

INFLUENZA IN GRAVIDANZA

La **gravidanza** è un periodo particolare e delicato, in cui tutte le attenzioni di una donna sono volte ad assicurare il benessere del nascituro. Contrarre l'influenza in questo periodo così speciale e magico, quindi, oltre ad essere una gran scocciatura, può provocare alla futura mamma dubbi e perplessità in merito alla possibilità che l'influenza possa arrecare un danno al proprio bambino.

CI SONO RISCHI?

In realtà l'influenza, per quanto noiosa, **non crea problemi al nascituro**. Occorre però considerare che una donna in dolce attesa è più vulnerabile dato che, con la crescita del feto, l'organismo è impegnato in una serie di trasformazioni che limitano le sue capacità difensive e questo la espone ad un rischio leggermente più alto di

complicanze. Per questo motivo è fondamentale impostare un rapporto di continuità e fiducia con il ginecologo curante che sarà in grado di fornire tutti i consigli per affrontare al meglio gli eventuali malanni di stagione.

SI PUÒ FARE IL VACCINO IN GRAVIDANZA?

Il vaccino è uno strumento importante per difendersi dall'influenza, in particolar modo in gravidanza. Gli **esperti virologi** sostengono che la vaccinazione in gravidanza possa essere fatta senza problemi avendo la cautela di sottoporsi alla terapia vaccinale **dopo il termine del primo trimestre**, considerato generalmente il periodo più delicato della gravidanza.

Il vaccino antinfluenzale, però, protegge soltanto dal virus dell'influenza stagionale dell'anno in corso; se il virus muta, come spesso avviene, il vaccino non è in grado di offrire sufficiente protezione. Inoltre, non ne fornisce affatto nei confronti dei virus che sono la causa delle cosiddette sindromi simil-influenzali, causate da molti tipi diversi di virus come i parainfluenzali, i corona, i rhino, gli adeno, il virus sinciziale, etc. A questo scopo esistono medicinali a basso dosaggio che, rinforzando le difese immunitarie, aiutano ad ostacolare l'infezione da parte del virus influenzale e di quelli parainfluenzali, in complementarietà e sinergia con il vaccino antinfluenzale.

BUONE ABITUDINI PER PREVENIRE IL CONTAGIO

Lavare spesso le mani, evitare luoghi affollati, non frequentare persone influenzate: sembreranno 'banalità', ma sono le regole d'oro per limitare il più possibile il contagio.

Di regole ne esistono anche altre, però, tutte importanti e da non dimenticare: ne abbiamo parlato nella prima edizione di questa collana, l'hai già letta?

CIBI CHE POSSONO AIUTARE A PREVENIRLA

Per mantenere il nostro sistema immunitario in buona efficienza è particolarmente importante che nella dieta siano presenti frutta, verdura, cereali, legumi e pesce azzurro, soprattutto in gravidanza quando l'organismo, impegnato nella costruzione di una nuova vita, è messo alla prova. Sono diversi gli alimenti che forniscono apporti nutritivi indispensabili per l'organismo e con un po' di fantasia, e un'attenzione in più al metodo di cottura, è possibile preparare pietanze leggere, ma allo stesso tempo gustose e ricche di tutte quelle sostanze, come le vitamine e i sali minerali, che aiutano a depurarsi e a difendersi dai malesseri stagionali.

Scopri quali sono gli alimenti che aiutano l'organismo ad affrontare l'inverno nella prossima edizione di questa collana: "Influenza: cosa mangiare". Ma ricorda, se sei in gravidanza, di rivolgerti al ginecologo per un'indicazione il più possibile personalizzata.



COSA FARE IN CASO DI INFLUENZA

Ma se, pur con tutti gli accorgimenti del caso, l'influenza ha fatto capolino cosa bisogna fare? È chiaro che, se normalmente è un disturbo che non desta eccessiva preoccupazione, ci sono situazioni in cui occorre prestare un'attenzione in più e la gravidanza è certamente una di queste. Le domande che affollano la testa delle future mamme sono diverse: cosa fare per stare presto meglio? Farmaci sì o no? Che tipo di alimentazione seguire? Prima di tutto, quando si avvertono i primi sintomi, è sempre bene consultare il proprio il **ginecologo di fiducia**, che sarà in grado di dare i suggerimenti più appropriati per tutelare al meglio la propria salute e quella del nascituro.

I FALSI MITI

Con l'influenza in arrivo è arrivato anche il momento di sfatare qualche falso mito! Intorno all'influenza si sono sviluppate negli anni diverse credenze popolari che qualche volta spingono alcune persone a mettere in atto comportamenti e modi di fare che niente hanno a che fare con la cura e la prevenzione della malattia. Sfatiamo quindi qualche leggenda relativa agli stati influenzali.

PRENDERE UN COLPO D'ARIA FA VENIRE L'INFLUENZA

"Copriti bene che fa freddo e prendi l'influenza!"

Chi non si è mai sentito ripetere questa frase almeno una volta nella vita? È un'idea abbastanza diffusa che esporsi al freddo sia una condizione determinante per l'influenza. Anche se la stagione più contagiosa è proprio quella invernale, però, l'unico modo per infettarsi con l'influenza è entrare in contatto con il virus.

GLI ANTIBIOTICI SONO EFFICACI CONTRO I VIRUS INFLUENZALI

Il secondo mito da sfatare è quello relativo agli antibiotici. Purtroppo, molti sono ancora convinti che questa tipologia di farmaco sia utile per far passare l'influenza più velocemente. In realtà non è così, gli antibiotici infatti vengono prescritti dai medici solo nel caso in cui sia in atto un'infezione di tipo batterico, mentre l'agente responsabile dell'influenza è un virus. Quindi, non solo l'uso di questi farmaci per l'influenza è del tutto inappropriato, ma può essere molto dannoso per l'instaurarsi di un fenomeno detto "antibioticoresistenza", per il quale i batteri diventano appunto resistenti al farmaco che perde la sua efficacia nel contrastare quegli agenti patogeni.

I VACCINI POSSONO PROVOCARE L'INFLUENZA

Come tutti i vaccini anche quello antinfluenzale prevede per la sua formulazione l'utilizzo di una forma inattiva del virus incapace di sviluppare l'influenza. La credenza secondo cui il vaccino possa far venire l'influenza probabilmente è dovuta al fatto che poco dopo essersi sottoposti a vaccinazione potrebbe capitare che si manifestino alcuni sintomi tipici della malattia, tuttavia questi hanno una potenza molto più attenuata e tendono a sparire dopo poche ore. Talvolta sono possibili piccole reazioni locali nella sede di inoculo, ma anche in questo caso sono di poco conto e innocue per la salute.

NON CI SI PUÒ AMMALARE PIÙ VOLTE NELLA STESSA STAGIONE

In ogni stagione influenzale sono presenti diversi ceppi influenzali quindi, se il nostro organismo dopo aver contratto l'influenza riesce a produrre gli anticorpi per quello specifico virus, rimane comunque vulnerabile all'attacco di quello appartenente a un altro ceppo.

UN'ALIMENTAZIONE EQUILIBRATA DURANTE L'INFLUENZA NON SERVE

Molti pensano che se si è a letto con l'influenza si deve **mangiare poco o niente** per non appesantire ulteriormente lo stomaco già provato dal virus. In realtà è importante seguire una dieta equilibrata e ricca di liquidi per mantenere alto il livello di idratazione che può scendere soprattutto a causa del processo di traspirazione legato alla febbre. Quando si è contratto il virus infatti, il nostro organismo necessita di tutti i nutrienti, soprattutto di sali minerali e vitamine per gestire al meglio la risposta immunitaria.

GRANDI QUANTITÀ DI VITAMINA C PER GUARIRE PIÙ VELOCEMENTE

Anche se la vitamina C può aiutare il sistema immunitario nella difesa dell'organismo dalle aggressioni esterne, il nostro corpo non riesce ad assorbirne più di un certo quantitativo. Dunque prenderne grosse quantità quando si è ammalati non è garanzia di una rapida guarigione.

Ma vedremo tutto meglio nella prossima edizione di questa collana: "Influenza: cosa mangiare".

INFLUENZA NEI GATTI

ANCHE I NOSTRI AMICI ANIMALI SI POSSONO AMMALARE

Al pari delle persone anche i gatti possono contrarre l'influenza, quali sono le cause, i sintomi e la cura per l'influenza felina.

Spesso, per non dire sempre, i nostri amici a quattro zampe diventano dei veri e propri membri della famiglia e per questo qualsiasi tipo di loro malessere può diventare motivo di preoccupazione per noi. Stiamo parlando dei gatti, senza nulla togliere ai loro acerrimi rivali cani.

Non tutti sanno che anche i gatti possono sviluppare infiammazioni e infezioni delle vie aeree superiori, causate solitamente da uno dei due virus dell'influenza felina: l'herpesvirus felino e il calicivirus felino, che sono differenti dal virus influenzale che colpisce noi. Pur essendo dello stesso ceppo, la loro diversità fa sì che uomo e gatto non possano contagiarsi. Come per quella "umana", gli esemplari più giovani e quelli più anziani, oppure quelli con il sistema immunitario debole sono i più soggetti all'influenza felina.

Vediamo quali sono le cause dell'influenza del gatto, i sintomi per riconoscerla, i rimedi da mettere in pratica per agevolare la guarigione ed evitare ulteriori complicazioni.

PERCHÉ SI AMMALANO

L'influenza felina è causata da un virus e l'infezione si trasmette attraverso il contatto diretto con altri gatti infetti oppure attraverso il contatto con oggetti contaminati. Se avete un micio che potrebbe avere problemi da complicazioni da influenza felina può essere una valida opzione valutare il protocollo vaccinale standard dei gatti, che limita le possibilità di contagio dall'infezione virale. Le linee guida per la vaccinazione, che consigliamo a chiunque di voi avesse un gatto di leggere, sono emesse dal WSAVA (World Small Animal Veterinary Association).

QUALI SONO I SINTOMI

Lui, micio, non può dirti a parole se sta male. Come fare allora a capirlo? Si parla di influenza felina quando la temperatura del gatto supera i 38 gradi. Oltre all'innalzamento della temperatura i sintomi più comuni che possono manifestarsi sono:

- perdita di appetito
- secrezioni nasali e oculari
- ulcere orali

12

- salivazione eccessiva
- congiuntivite
- starnuti
- respirazione dalla bocca
- tosse
- sonnolenza
- depressione

Se il gatto presenta uno o più sintomi è buona norma isolarlo dagli altri gatti per evitare il contagio e portarlo da un veterinario di fiducia il prima possibile, in modo tale che possa accertarsi delle effettive condizioni di salute del nostro piccolo amico a quattro zampe.

Bisogna dire che, contrariamente a qualche bimbo un po' svogliato, sicuramente non ha bisogno di saltare la scuola, quindi non farà mai finta di stare male. Per avere qualche coccola in più è sufficiente strusciarsi e fare un po' di fusa...

COME SI CURA L'INFLUENZA FELINA

Come già detto in precedenza, l'influenza del gatto è causata da un virus. Per questo il trattamento principale sarà rivolto ad alleviare i sintomi e a evitare eventuali complicazioni relative a infezioni secondarie. Come sempre è opportuno evitare il fai da te, in quanto la terapia per l'influenza felina deve essere prescritta dal veterinario in base alle esigenze del gatto malato, per questo potrebbe variare da un esemplare all'altro.

In linea generale il veterinario potrebbe prescrivere degli antibiotici per contrastare eventuali infezioni secondarie, collirio per la congiuntivite e flebo per mantenerlo bene idratato nel caso il gatto non mangi. Potrebbe anche aggiungere **mangimi** complementari specifici per integrare la sua dieta.

Importante è sempre il riposo e la convalescenza – vale la stessa regola per noi – per quanto non sia semplice costringerlo a fare ciò che non vuole. Evitate di portarlo fuori casa, così che non sia soggetto a sbalzi di temperatura e non contagi altri gatti.

PREVENIRE SI PUÒ

Sottoporre il gatto al protocollo vaccinale di routine è il metodo più efficace per cercare di prevenire l'influenza. C'è da sottolineare però che i vaccini non sempre riescono a impedire che il gatto contragga il virus o ne diventi portatore asintomatico.

Per scongiurare ulteriormente l'infezione è bene supportare il sistema immunitario del gatto con un'alimentazione sana e se necessario l'uso di integratori specifici.



NEL PROSSIMO NUMERO

Ora che conosciamo come prenderci cura dei più deboli e tenere sotto controllo l'evolversi dell'influenza grazie alle Medicina Naturale, nel prossimo numero vediamo cosa mangiare per prevenire l'influenza e quando l'influenza ormai ci ha contagiati.

Riferimenti:

1 https://guna.com/it/low-dose-medicine-omeopatia-le-prove-scientifiche/

SOMMARIO

La nostra visione della salute	
Nel numero precedente	
L'influenza nei bambini	
Piccoli e indifesi	
Innalziamo le loro difese	
Dormire tanto	
Rimedi naturali per loro	
Influenza in gravidanza	
Ci sono rischi?	
Si può fare il vaccino in gravidanza?	
Buone abitudini per prevenire il contagio	
Cibi che possono aiutare a prevenirla	
Cosa fare in caso di influenza	1
I falsi miti	1
Prendere un colpo d'aria fa venire l'influenza	1
Gli antibiotici sono efficaci contro i virus influenzali	1
l vaccini possono provocare l'influenza	1
Non ci si può ammalare più volte nella stessa stagione	1
Un'alimentazione equilibrata durante l'influenza non serve	1
Grandi quantità di vitamina c per guarire più velocemente	1
Influenza nei gatti	1
Anche i nostri amici animali si possono ammalare	1
Perché si ammalano	1
Quali sono i sintomi	1
Come si cura l'influenza felina	1
Prevenire si può	1
Nel prossimo numero	1.





Guna S.p.a. • Milano guna.it