

# influenza sintomi



# Influenza: sintomi

1° edizione: gennaio 2020

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<sup>1</sup> 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**

Con l'approssimarsi della stagione invernale, quando virus influenzali e parainfluenzali sono particolarmente aggressivi nei nostri confronti, è importante rafforzare il nostro sistema immunitario con un'alimentazione sana e mirata. Sono diversi gli alimenti che forniscono apporti nutritivi indispensabili per il nostro 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.

Cosa mangiare per prevenire l'influenza? Leggi il numero precedente: "Influenza: cosa mangiare".

# I VIRUS PARAINFLUENZALI

I virus parainfluenzali (PIV, Para Influenza Virus) sono dei virus simili al virus influenzale, capaci di provocare sintomi molto simili a quelli della sindrome influenzale.

Quanti sono? Pensa che sono stati identificati più di 200 tipi diversi di virus parainfluenzali.

Questo è un grande problema perché, per poter essere sicuro di essere protetto da ognuno di questi virus dovresti – per assurdo – assumere ogni anno 200 tipi diversi di vaccino, tanti quanti sono i virus parainfluenzali identificati.

Cosa, ovviamente, impossibile da pensare. Certo, sono meno virulenti del virus influenzale, però non dobbiamo sottovalutarli e dobbiamo invece proteggerci anche da loro, aumentando le nostre difese immunitarie, quelle che in Medicina sono chiamate aspecifiche, cioè non dirette contro un unico germe ma un po' contro tutti. Esistono in farmacia medicinali estremamente efficaci contro i virus parainfluenzali sia per grandi sia per i più piccini.

Di influenza per i più piccoli ne abbiamo parlato nel 2° numero di questa collana: "Influenza: i più indifesi".

Chiedi al tuo medico o al tuo farmacista di fiducia per conoscere le nostre proposte all'avanguardia per la prevenzione e la cura dei sintomi influenzali.

# LA FEBBRE

Si inizia col sentirsi un po' spossati, poi le guance si arrossano (e non perché si è emozionati!) e infine si ricorre al termometro: è ufficiale, abbiamo la febbre!

# COS'È?

Un piccolo passo indietro: la temperatura corporea non è costante nel corso della giornata, ma può variare in base al momento che si sta vivendo: il sonno, il consumo dei pasti, un'attività fisica o un attacco di ira sono tutte situazioni che possono far alzare la temperatura del nostro corpo. Ma anche il ciclo mestruale per le donne o le fluttuazioni ormonali più in generale sono situazioni che possono modificare la nostra temperatura 'standard'. Questi eventuali cambiamenti di temperatura sono del tutto fisiologici, graduali e contenuti entro un intervallo di 1 °C (in genere tra 36,5 °C e 37,5 °C).

Si parla di febbre, invece, se:

- la temperatura è superiore a 37,5 °C se misurata per via ascellare o 38,0 °C se misurata per via rettale
- il rialzo della temperatura è più significativo e più repentino

# INFLUENZA = FEBBRE

La febbre può avere diverse cause e sviluppi differenti, ma in questo numero vogliamo dare qualche indicazione e consiglio soltanto su quella legata all'influenza.

L'influenza, una vera e propria patologia, si manifesta perché i virus influenzali riescono ad aggirare la sorveglianza del sistema immunitario. La febbre, quindi, non è una malattia, ma un sintomo e rappresenta la naturale risposta del nostro organismo a questa invasione ed il suo modo di 'bruciare' (letteralmente) gli invasori. Questo sintomo, quindi, è un vero e proprio alleato del nostro sistema immunitario per fare piazza pulita degli ospiti sgraditi! D'altronde per sterilizzare uno strumento lo scaldiamo; la febbre dunque è un prezioso alleato che consente di controllare meglio la proliferazione del virus.

# **COME SI CURA**

Sembra un controsenso. Se la febbre ha una finalità terapeutica ed è una nostra alleata, è corretto dire che va curata?! In parte sì. Virus e batteri hanno una grande difficoltà a riprodursi e sopravvivere man mano che la temperatura corporea si alza e questo è certamente un bene, l'obiettivo vero del rialzo della temperatura.

È anche vero, però, che oltre una certa temperatura che si protrae nel tempo, la febbre può avere effetti dannosi per l'organismo come è vero che un repentino aumento della temperatura può esserlo altrettanto e portare ad uno stato di indebolimento e malessere generale che è bene non trascurare. È importante quindi valutare sempre la propria situazione con il proprio medico al fine di adottare la strategia più adeguata.

Per i più piccoli. Anche per quanto riguarda i bambini (la fascia d'età più a rischio influenza è quella che va da 0 a 14 anni), è importante confrontarsi con il pediatra curante per valutare la strategia terapeutica più idonea alla situazione specifica.

# **CONSIGLI PRATICI**

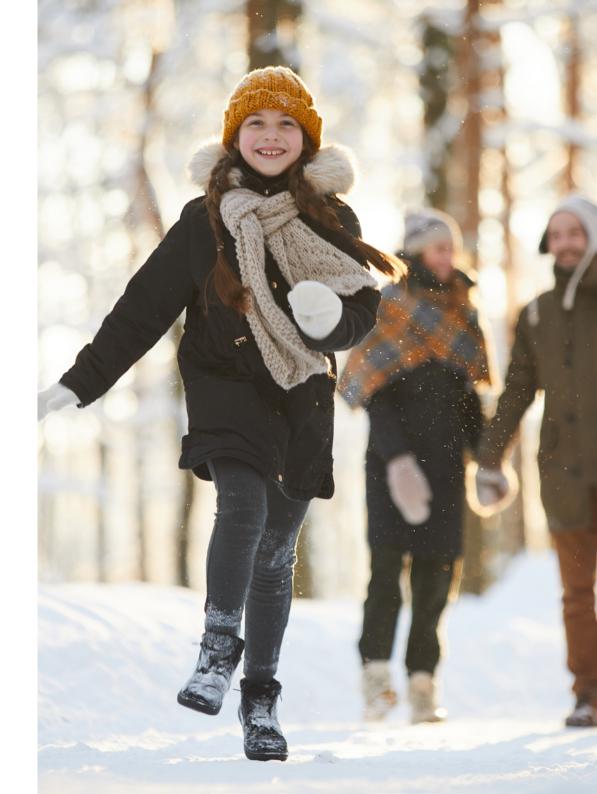
Se l'influenza, e la febbre, hanno fatto capolino nel nostro inverno, ci sono alcuni consigli pratici che possono dare sollievo:

- riposare sia durante l'episodio febbrile che dopo
- bere molti liquidi per permettere all'organismo di recuperare quelli persi attraverso la sudorazione
- assumere cibi facilmente digeribili per non affaticare ulteriormente il corpo
- aumentare l'assunzione di vitamine attraverso l'alimentazione
- indossare indumenti leggeri che permettano di disperdere il calore corporeo
- mantenere la temperatura della stanza tra 18 e 22°C
- cambiare spesso l'aria nella stanza (prestando attenzione ad eventuali colpi di freddo, da evitare)

# **RAFFREDDORE**

Cosa fare per prevenire influenza e raffreddore? La corretta alimentazione, lo stile di vita sano e i rimedi naturali possono aiutare a proteggere dai malanni di stagione.

Avere a che fare con influenza e raffreddore non è piacevole per nessuno. Una volta avvenuto il contagio, infatti, c'è poco che possiamo fare se non armarci di santa pazienza e aspettare che il malanno passi, riposandoci al caldo e curandoci con l'aiuto di qualche rimedio naturale, se la febbre non è troppo alta. Tuttavia, possiamo provare a proteggerci prima di essere colpiti, così da prevenire influenza e raffreddore. Ci sono alcune regole da rispettare e la prima è... lavarsi spesso le mani!



#### NORME IGIENICHE

Il contagio avviene per via aerea. Quando una persona influenzata tossisce o starnutisce emette delle piccolissime goccioline di saliva contenente il virus che possono essere inalate da un altro individuo. Inoltre, il virus può sopravvivere fino a 48 ore su una superficie quindi anche toccare oggetti sui quali si sono depositate goccioline di saliva di persone malate e poi portare le mani alla bocca o al naso può favorire il contagio.

Tutti dobbiamo rispettarle. Seguire delle corrette norme igieniche può aiutare a prevenire il raffreddore o l'influenza.

# RAFFORZARE IL SISTEMA IMMUNITARIO

Aiutare il nostro sistema immunitario a rimanere forte e sano è uno dei passaggi fondamentali per prevenire questo tipo di malanno. Qui un aiuto importantissimo viene dalla corretta alimentazione che deve garantire al nostro organismo tutto ciò di cui ha bisogno per mantenersi in salute.

Nello specifico un ruolo fondamentale lo giocano le vitamine.

(ne abbiamo parlato più approfonditamente nella precedente edizione: "Influenza, cosa mangiare"):

- vitamina C presente in frutta e verdura come agrumi, peperoni e kiwi
- vitamine del gruppo B presenti in cereali, lievito di birra, legumi, carne
- vitamina A presente in latte, uova, formaggi, frutta e verdura gialle e arancioni
- vitamina D sintetizzata grazie all'esposizione al sole o assunta tramite integratori
- vitamina E contenuta in olive e semi

Anche una sana flora intestinale rafforza il sistema immunitario e, per mantenerla in equilibrio, risultano molto utili i fermenti lattici probiotici.

Per aumentare le difese immunitarie del nostro organismo così da prevenire l'influenza e raffreddore è bene preferire un'alimentazione sana in cui non devono mancare frutta e verdura di stagione, che apportano un elevato contenuto di vitamine.

In nostro aiuto ci sono alcuni rimedi naturali che posso sopperire a carenze alimentari o nutrizionali del nostro organismo o a periodi di abbassamento delle difese immunitarie dovuti a stress: lavoro, studio, un trasloco o un momento emotivamente difficile in famiglia o con il proprio partner. Essere innamorati, al contrario, porta un beneficio al nostro sistema immunitario ed aiuta a prevenire l'influenza

# RIMEDI NATURALI

La natura come sempre è nostra alleata nel proteggere il nostro benessere e anche in questo caso esistono diverse piante medicinali che possono aiutare a prevenire l'influenza e il raffreddore:

- echinacea, aiuta a potenziare il sistema immunitario
- acerola, pianta arbustiva il cui frutto ha un contenuto molto alto di vitamina C, e
  che contiene inoltre buoni quantitativi di provitamina A, di vitamine del gruppo B
  e di bioflavonoidi
- papaya fermentata, rinforza il sistema immunitario e aiuta a ristabilire l'equilibrio acido-base grazie all'effetto alcalinizzante della papaina
- estratto di semi di pompelmo, contiene bioflavonoidi vitamine A, C, E, selenio e zinco
- propoli, ha proprietà immunostimolanti, antibatteriche ed antivirali

Quando iniziare la prevenzione dell'influenza? L'ideale è iniziare nelle prime settimane di settembre, in modo da essere pronti per l'arrivo dell'inverno. È vero che fa un po' specie pensare all'inverno già al ritorno dalle vacanze estive, ma la prevenzione comporta il portarsi avanti nel tempo, agendo prima per limitare inconvenienti di cui pentirsi dopo. Prima di tutto bisogna conoscere l'influenza per prevenirla. Ma se non si riesce a farlo per tempo e ci si ammala lo stesso, bisogna stare attenti alle ricadute.

Di prevenzione ne abbiamo parlato nel 1º numero di questa collana: "Influenza: #previenila".

Talvolta, da un semplice raffreddore, si può passare al mal di gola, di solito più fastidioso anche perché ci rende difficile mangiare e perfino deglutire la saliva. Con le dovute precauzioni, si può evitare che il mal di gola arrivi, specialmente se abbiamo già contratto qualche sintomo da raffreddamento.

# MAL DI GOLA

Il mal di gola è uno dei sintomi più fastidiosi che associamo all'arrivo della stagione invernale. Si può essere più o meno predisposti, ma è difficile non averne sofferto mai neanche una volta! Il mal di gola è spesso anche uno dei sintomi che precedono o accompagnano l'arrivo dell'influenza. Ma dire mal di gola non è sufficiente perché ne esistono diversi tipi.

La **faringite** è un'infiammazione della mucosa della faringe, l'organo preposto al passaggio dell'aria e degli alimenti. Può essere scatenata da fattori irritanti come



aria secca, detergenti aggressivi, fumo, vapori e polveri, abuso di alcol, ma anche da agenti patogeni come virus e batteri.

La **tonsillite**, invece, è un'infiammazione delle tonsille, piccole formazioni di tessuto linfatico che, grazie all'elevata presenza di cellule immunitarie, creano una vera e propria protezione delle alte vie aeree. La tonsillite è generalmente causata da agenti patogeni (virus nel 40-70% dei casi e batteri).

Se invece ad essere interessata è la trachea si parla di **tracheite**, che si presenta spesso associata ad infiammazioni di altre parti dell'apparato respiratorio, soprattutto alla laringe.

# 9 CONSIGLI UTILI

Visto che il mal di gola compare spesso nel contesto di una sindrome influenzale o in concomitanza un raffreddore molto forte, un aiuto importante può arrivare dal cercare di rafforzare le proprie difese immunitarie per contrastare l'invasione di virus e batteri.

In ogni caso, che sia mal di gola 'semplice' o il tappeto rosso sul quale farà il suo ingresso l'influenza ci sono alcuni consigli che possiamo seguire per cercare di evitare entrambi, senza dimenticare di consultarsi con il proprio medico curante per un consiglio sulla propria situazione specifica:

- proteggere mani e piedi dal freddo: mani e piedi sono spesso le prime vittime del clima freddo che caratterizza l'inverno! È quindi importante affidarsi a calze e guanti caldi e avvolgenti per riparare le nostre estremità e, di conseguenza, stare meglio;
- 2. **mettere la maglia della salute**: mai nome fu più azzeccato! Il vecchio e buon consiglio che ci è sempre stato dato da nonne e mamme, ha un fondamento quasi 'scientifico'. Indossare una maglietta (meglio se di cotone), infatti, permette di creare uno spazio di calore uniforme e costante tra pelle e ambiente, una sorta di corazza per difendere il corpo dagli sbalzi di temperatura;
- 3. evitare di tenere il riscaldamento troppo alto: a casa, in ufficio o in auto il riscaldamento deve essere usato con criterio e moderazione per evitare di andare incontro a bruschi sbalzi di temperatura. Sui mezzi pubblici non abbiamo la possibilità di scegliere la temperatura, ma possiamo sempre togliere qualche strato visto che ci saremo sicuramente vestiti a cipolla (ne abbiamo parlato nel primo libro di questa collana: "Influenza: #previenila").
- 4. **lavare spesso e accuratamente le mani**: è importante ricordarsi di lavare spesso le mani durante la giornata e di farlo accuratamente. Non basta

- sciacquarsi con l'acqua, bisogna insaponare bene le mani per circa un minuto;
- 5. evitare lo stress: questo è un consiglio sempre valido! Mantenere un approccio zen alla vita e alle sue incombenze quotidiane, aiuta il nostro sistema immunitario a restare efficiente. Anche l'amore può aiutare (ne abbiamo parlato nel primo libro di questa collana: "Influenza: "previenila");
- 6. fare suffumigi con vapori di acqua calda e bicarbonato o oli essenziali: il vapore aiuta a liberare il naso, favorendo lo scioglimento del muco, e aiuta il benessere della gola, in particolar modo se all'acqua bollente vengono abbinati altri ingredienti come il bicarbonato, dalle proprietà disinfettanti, o oli essenziali dalle proprietà calmanti come l'olio essenziale di eucalipto utile per la tosse o di lavanda dalle proprietà antinfiammatorie;
- 7. **evitare fumo**, alcol, esposizione a polveri, ambienti secchi o poco ventilati, alte temperature: per la prevenzione del mal di gola o per liberarsi più in fretta di questo fastidioso disturbo è meglio evitare tutti questi fattori irritanti;
- 8. consumare più **aglio e spremute di arancia e kiwi**: l'aglio è un vero e proprio antibiotico naturale, conosciuto da tempo per queste sue proprietà già nella saggezza popolare. Arance e kiwi, invece, sono ottimi dispensatori di vitamina C, sostanza importante soprattutto in questo periodo dell'anno;
- 9. coprire bocca e naso quando si tossisce o starnutisce: uno starnuto viaggia ad una media di 160 km/h e anche la tosse ha una discreta velocità. È importante quindi coprire naso e bocca con un fazzoletto di carta da buttare subito dopo nel cestino, avendo cura di lavare anche le mani. In assenza, tossire o starnutire nella piega del gomito può essere un'alternativa più igienica rispetto al coprirsi la bocca con le mani. Se invece si usano le mani, è importante ricordarsi di lavarle subito dopo con acqua e sapone.

# RIMEDI NATURALI

Se non sei riuscito ad evitare il mal di gola, vediamo quali rimedi possiamo adottare per farlo passare.

Per ridurre i fastidi associati al comune mal di gola si può ricorrere a rimedi spray che donano freschezza e sollievo. Anche i gargarismi effettuati 2-3 volte al giorno con prodotti specifici o con del semplice (ma efficace) bicarbonato possono essere un valido aiuto.

13

# SINTOMI

I sintomi del mal di gola sono piuttosto semplici da riconoscere, data la facile localizzazione del fastidio o del dolore. Questa patologia si manifesta attraverso i seguenti segnali:

- Dolore
- Difficoltà di deglutizione
- Arrossamento e gonfiore della gola
- Bruciore e irritazione della gola
- Febbre (non sempre)
- Tosse (non sempre)

A seconda dell'estensione dell'infiammazione possono essere di varia intensità, passando da fastidi lievi – come pizzicore o leggero bruciore – a dolori anche molto forti accompagnati da difficoltà nella deglutizione e che possono influire anche sulla qualità del riposo.

# **CAUSE**

Le cause principali del mal di gola sono le infezioni da batteri e virus, come quello dell'influenza, ma l'irritazione e l'infiammazione possono derivare anche da cattivi stili di vita, quando non da agenti esterni: pensiamo ad esempio all'esposizione a polveri, specialmente se continua, e dell'inquinamento.

Alcune delle più frequenti cause del mal di gola sono il fumo, l'aria fredda, troppo secca o troppo umida, cibi e bevande calde, vapori irritanti.

Perché il freddo favorisce il mal di gola? I forti sbalzi termici alterano i normali sistemi di termoregolazione dell'apparato respiratorio causando una diminuzione della vascolarizzazione, rendendo l'organismo più esposto all'aggressione di virus e batteri.

**Troppa fatica?** Anche sforzi eccessivi, come quelli causati dai sintomi delle allergie, possono portare all'infiammazione della gola.

# **FARINGITE**

La faringite è un'infiammazione della mucosa della faringe, organo di circa 13 cm di lunghezza, preposto al passaggio dell'aria e degli alimenti.

# **CAUSE**

- Fattori irritanti (aria secca, detergenti aggressivi, fumo, vapori e polveri, abuso di alcol)
- Agenti patogeni (virus, batteri)

# **RIMFDI**

- Lavare spesso e accuratamente le mani
- Coprire bocca e naso quando si tossisce o si starnutisce
- Evitare fumo, alcol, esposizione a polveri, ambienti secchi o poco ventilati, alte temperature
- Fare suffumigi con vapori di acqua calda e bicarbonato o oli essenziali

# TONSILLITE O FARINGOTONSILLITE

La tonsillite è l'infiammazione delle tonsille, piccole formazioni di tessuto linfatico che, grazie all'elevata presenza di cellule immunitarie, creano una vera e propria protezione delle alte vie aeree.

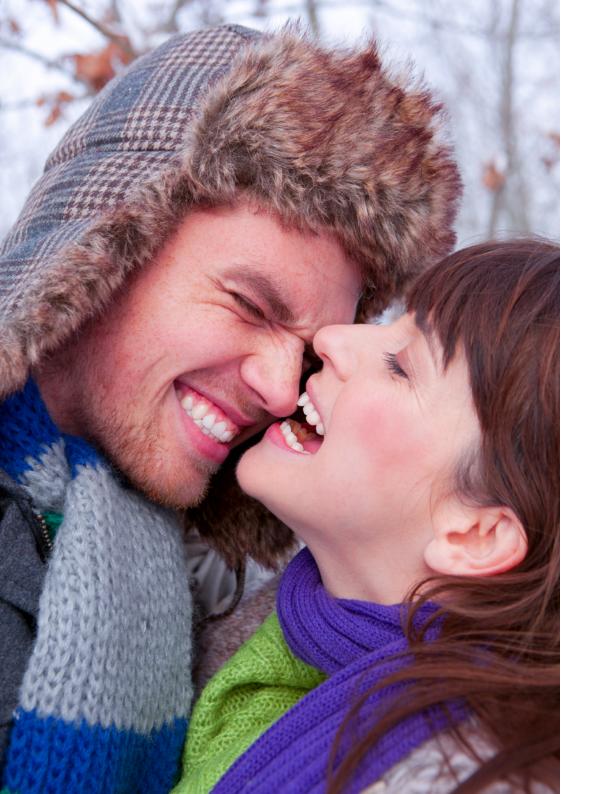
La tonsillite è facilmente riconoscibile per il rigonfiamento e l'arrossamento delle tonsille, con la comparsa di placche. Possono talvolta risultare gonfi anche i linfonodi del collo.

# **CAUSE**

• Agenti patogeni (virus nel 40-70% dei casi e batteri)

# **RIMEDI**

- Lavare spesso e accuratamente le mani
- Coprire bocca e naso quando si tossisce o si starnutisce
- Evitare fumo, alcol, esposizione a polveri, ambienti secchi o poco ventilati, alte temperature
- Fare suffumigi con vapori di acqua calda e bicarbonato o oli essenziali
- Fare gargarismi con il limone, che è in grado di dare sollievo al bruciore e al dolore



# **GENGIVITE**

Processo infiammatorio a carico delle gengive, i tessuti molli che circondano i denti.

# **CAUSE**

- Placca dentale (aggregato composto principalmente da batteri e da residui alimentari adeso ai denti)
- Malattie che interferiscono sul sistema immunitario
- Fattori genetici
- Fumo
- Scarsa igiene orale
- Variazioni ormonali
- Farmaci

# **RIMEDI**

- Effettuare una regolare e accurata igiene orale
- Ridurre il consumo di zucchero
- Usare disinfettanti naturali del cavo orale (es. acqua e sale)
- Ricorrere ad antiinfiammatori naturali ad azione locale

# RAFFORZARE LE DIFESE DELL'ORGANISMO

Per le patologie trattate nei numeri in questa collana sono disponibili farmaci a basso dosaggio composti in cui i singoli ingredienti agiscono sinergicamente per un risultato ottimale e sicuro.

Esistono farmaci a basso dosaggio in diverse forme farmaceutiche: compresse, gocce e anche spray. La loro formulazione, a base di Belladonna, Echinacea o Arnica, è studiata specificatamente per le zone interessate dal processo infiammatorio: faringe, tonsille, gengive e denti.

La loro azione, attraverso il potenziamento delle naturali difese dell'organismo, è mirata sui sintomi dell'infiammazione:

Arrossamento

- Dolore
- Gonfiore
- Aumento della temperatura

Similmente esistono collutori naturali che consentono di completare l'igiene orale, favorendo i fisiologici processi di recupero delle delicate strutture gengivali.

# COSA NON FARE SE SI HA IL MAL DI GOLA

Cattive abitudini da evitare se si soffre di mal di gola.

# **FUMARE**

Sebbene non fumare sia un imperativo quando si ha il mal di gola, sappiamo benissimo che questo consiglio viene trascurato da quasi tutti i fumatori incalliti. Molti fumatori hanno un mal di gola cronico proprio perché il fumo è tra le principali cause del mal di gola, dato che irrita le mucose presenti nel cavo orale.

# BERE BEVANDE CAIDE O BOLLENTI

Quando si ha mal di gola, la gola è sempre infiammata. Bere bevande molto calde o addirittura bollenti ha lo stesso effetto che avvicinare un oggetto caldo vicino ad una ferita: dà una iniziale sensazione di sollievo perché "anestetizza" il dolore, ma può aumentare l'irritazione già presente nel cavo orale. Allo stesso modo sono sconsigliati cibi o bevande molto freddi o ghiacciati perché bloccano la fisiologica infiammazione che il corpo utilizza per combattere l'agente patogeno.

# MANGIARE CIBI IRRITANTI

Come il peperoncino! In questo caso, come se si assume alcol, la sensazione di bruciore sarà incontenibile e il rischio è quello di vedere letteralmente le stelle. Un valido alleato naturale è invece il miele, accompagnato dalla liquirizia. Il miele ha una importante azione decongestionante mentre la liquirizia ha proprietà espettoranti e antiinfiammatorie (quella naturale, non le caramelle zuccherate alla liquirizia).

# **NON BERE**

Bere spesso e tanto. L'acqua, a differenza dell'alcol, è fondamentale per la guarigione. L'idratazione da un lato lenisce la secchezza e l'arsura della gola,

dall'altro protegge la gola dagli attacchi batterici e drena i catarri che si formano sulla faringe.

Bere sempre, anche più di 2 litri al giorno, è consigliato se si soffre di mal di gola. Per lo stesso motivo, l'umidità presente nell'ambiente aiuta le mucose del cavo orale. Se non si dispone di un umidificatore è buona norma dotarsene per non rischiare di dormire in un ambiente troppo secco.

# SUBIRE SBALZI DI TEMPERATURA

Il passaggio dal caldo al freddo e viceversa sottopone a choc le cellule già debilitate, abbassando ulteriormente le difese immunitarie.

# **ASSUMERE ANTIBIOTICI**

Gli antibiotici hanno un'azione efficace solamente in presenza di batteri. Prima di ricorrere ad una terapia antibiotica è necessario rivolgersi al proprio medico di fiducia per farsi fare una corretta diagnosi.

# NON LAVARSI I DENTI

In particolar modo se si è affetti da gengivite, non lasciarsi prendere dalla pigrizia o dalla paura di "urtare" la gengiva. Anche con l'utilizzo di collutori naturali, assicurarsi di avere sempre la bocca pulita in modo da non favorire l'infezione.

# **SINUSITE**

# **EUPHORBIUM**

UN RIMEDIO NATURALE CONTRO LA SINUSITE

Euphorbium è usato per scopi medici fin dai tempi di Augusto, primo imperatore romano vissuto a cavallo della nascita di Gesù. Solo nel 1975, però, è stata isolata la *resiniferatossina*, un nome lunghissimo per descrivere una sostanza presente nell'Euphorbium, probabilmente la sostanza più piccante al mondo attualmente conosciuta.

La resiniferatossina si lega ai recettori presenti nelle vie aeree (il ricettore si chiama vanilloide), soprattutto nel naso, favorendo il controllo dell'infiammazione e del dolore, fungendo quindi da analgesico per il setto nasale e per tutte le sintomatologie a livello delle vie aeree superiori.

Euphorbium è il fluido lattiginoso che viene estratto dall'Euphorbia resinifera, una

pianta che si trova principalmente in Marocco, che viene poi seccato.

# A COSA SERVE

L'estratto fitoterapico di Euphorbium è utilizzato per contrastare le infiammazioni croniche e acute del naso e dei seni paranasali (come ad esempio la sinusite). È un rimedio valido per agevolare la rimozione di catarro dalle tube (di Eustachio), che collegano la faringe con l'orecchio interno, nella rinite acuta o cronica sviluppata in seguito ad un'allergia, nei raffreddamenti o nell'influenza. Il suo effetto principale è quello di facilitare e migliorare la respirazione dal naso, quando è ostruito e si è costretti a respirare dalla bocca, con tutte le sgradevoli conseguenze che ciò comporta. Per questo motivo è un rimedio molto valido anche per placare il raffreddore, l'allergia da fieno e come sintomatico per l'ipertrofia dei turbinati e la poliposi nasale.

Grazie alle sue proprietà antivirali può essere utilizzato come terapia per contrastare l'Herpes labiale.

# SENI PARANASALI

I seni paranasali sono il luogo principale di azione dei prodotti a base di Euphorbium. Si trovano proprio in corrispondenza del naso e sono delle cavità naturali che aiutano il riscaldamento dell'aria che passa attraverso e che proviene dalle cavità nasali diretta ai polmoni. Oltre a riscaldarla, la umidificano e la depurano grazie alle loro ciglia e alla presenza del muco. Il muco, che nelle situazioni di equilibrio omeostatico serve proprio per filtrare l'aria proveniente dall'esterno da polvere e impurità, quando è in corso un raffreddore comune o un raffreddore da fieno viene prodotto in quantità sovrabbondante perché il suo interno è pieno zeppo di anticorpi che permettono di intrappolare gli agenti patogeni e di eliminarli più velocemente.

Anche il muco, però, quando raggiunge certi limiti dev'essere espulso proprio attraverso il naso (o la bocca) per permettere l'eliminazione di tutto ciò che ha intrappolato. In presenza di infezioni, il suo colore muta e da trasparente diventa giallastro.

Soffia spesso il naso! Se la nostra mamma ci diceva sempre di "non tirar su con il naso", aveva le sue buone ragioni!

# POLIPOSI NASALE

Dall'1% al 4% della popolazione soffre di poliposi nasale. I polipi nasali sono escrescenze benigne, non cancerose e indolori che originano dal tessuto delle cavità nasali e dai seni paranasali. Dopo un'accurata ispezione nasale (diretta o tramite endoscopio), che permette di osservare l'interno delle narici, si può

confermarne o meno la presenza. I sintomi della poliposi sono la sensazione di naso chiuso, che spesso impedisce di dormire sereni (o che fa dormire meno sereni il nostro partner, dato che spesso porta ad aumentare la turbolenza del volume d'aria con cui si russa) e se peggiora, anche un senso di mal di testa frontale. Generalmente nei casi più gravi si interviene chirurgicamente. In situazioni più modeste, se il medico lo prescrive, è possibile utilizzare prodotti a base di Euphorbium per ridurre i sintomi (naso che cola, infiammazione cronica dei condotti e dei seni nasali e paranasali).

# RINITE ACUTA

Come diciamo sempre in Guna, la rinite non esiste.

Siamo forse impazziti? Certamente no, con questo intendiamo dire che non esiste una sola forma di rinite, così come ciascuna malattia o stato disfunzionale dell'organismo può esprimersi con diverse modalità e quadri morbosi. Anche se il nome è simile, i sintomi e le cause della rinite acuta non sono gli stessi della rinite cronica la quale, tuttavia, è sicuramente una cronicizzazione, appunto, di una rinite che precedentemente era acuta. L'evoluzione degli stati disfunzionali è fondamento dell'Omotossicologia e descritta molto bene dal suo ideatore Reckeweg nella Tavola delle Omotossicosi, che individua 6 fasi, da quella più acuta a quella cronicodegenerativa attraverso la quale si possono classificare condizioni cliniche differenti. All'interno di queste 6 fasi si può classificare ciascuno stato disfunzionale o malattia. La rinite acuta è un processo irritativo e infiammatorio a carico della mucosa nasale che avviene a causa di virus, batteri o allergeni. Gli agenti patogeni attaccano la mucosa nasale e producono una reazione infiammatoria importante che dura solitamente pochi giorni e prende il nome di rinite acuta. Il raffreddore, che inizia con starnuti e prosegue con naso che cola, naso chiuso e occhi lucidi, è la più comune rinite acuta, soprattutto durante episodi di influenza o allergia.

# LA CONVALESCENZA

# LE 3 REGOLE D'ORO

Telefoni che squillano, notifiche di e-mail, riunioni, scadenze da rispettare: la quotidianità è oggi sempre più frenetica. Pensare di assentarsi dal lavoro per un periodo, anche se breve, sembra un'eventualità da evitare accuratamente. Eppure, complici i viaggi quotidiani sui mezzi pubblici, può succedere l'"irreparabile": prendiamo l'influenza! (soprattutto se non abbiamo seguito bene i consigli di questo ebook!).



Quindi, se quest'anno ci ritroviamo ad essere vittime dell'influenza, facciamocene una ragione! Facciamo un respiro profondo e impariamo a prenderci i nostri tempi. Per guarire meglio e prima, infatti, c'è un aspetto che non va assolutamente trascurato: la **convalescenza**.

La convalescenza è quel momento di transizione che va dalla fine della fase acuta di una malattia alla guarigione completa vera e propria. Insomma, quel periodo in cui stiamo meglio, ma non abbiamo ancora recuperato del tutto un pieno benessere. E questo vale anche per l'influenza. Non esiste una durata prestabilita per la convalescenza: è una necessità soggettiva e dipende molto dalla condizione di partenza del nostro organismo. Quanto dura la convalescenza? In genere, quanto più si era debilitati al momento del contagio tanto più lungo sarà il tempo fisiologico di recupero.

Cosa possiamo fare quindi per recuperare appieno le forze e tornare in forma? Ecco le **3 regole** d'oro:

- 1. RIPOSO: non è una medicina, ma una terapia insostituibile. Rilassarsi e non fare attività pesanti o faticose aiutano il nostro organismo e il nostro sistema immunitario a recuperare più in fretta le forze
- 2. ALIMENTAZIONE: la dieta della convalescenza deve essere bilanciata. Particolarmente importanti in questa fase sono le proteine nobili, le vitamine e i sali minerali, di cui sono ricche frutta e verdura fresche e di stagione. In questa fase l'organismo ha bisogno di reintegrare i liquidi che possono essere stati persi durante la fase acuta della malattia. Allora bere fra un litro e mezzo e due litri d'acqua al giorno è la seconda regola preziosa
- 3. NON AVERE FRETTA: ascolta il tuo corpo e fatti guidare da lui. Il decorso classico dell'influenza, infatti, si compie di solito nell'arco di una settimana. Tutto sommato un tempo ragionevole per non avere fretta. E ricordiamoci: è meglio un giorno in più a casa che un giorno in meno rischiando di incorrere in spiacevoli ricadute. Se ti stai riprendendo troppo lentamente, chiedi aiuto al tuo medico o al tuo farmacista di fiducia che saprà indicarti il consiglio naturale più adatto per tornare in forma.

L'attuazione di questi accorgimenti permette una ripresa efficiente e una guarigione effettiva, cosa che contribuisce a evitare la diffusione del virus nella collettività.

# Tutti gli E-BOOK della collana INFLUENZA









# SOMMARIO

La nostra visione della salute	3
Nel numero precedente	4
l virus parainfluenzali	4
La febbre	5
Cos'è?	5
Influenza = febbre	5
Come si cura	5
Consigli pratici	6
Raffreddore	6
Norme igieniche	8
Rafforzare il sistema immunitario	8
Rimedi naturali	9
Mal di gola	9
Consigli utili	12
Rimedi naturali	13
Sintomi	14
Cause	14
Faringite	14
Cause	15
Rimedi	15
Tonsillite o faringotonsillite	15
Cause	15
Rimedi	15

Gengivite	17
Cause	17
Rimedi	17
Rafforzare le difese dell'organismo	17
Cosa non fare se si ha il mal di gola	18
umare	18
Bere bevande calde o bollenti	18
Nangiare cibi irritanti	18
Non bere	18
Subire sbalzi di temperatura	19
Assumere antibiotici	19
Non lavarsi i denti	19
Sinusite	19
Euphorbium	19
A cosa serve	20
Seni paranasali	20
Poliposi nasale	20
Rinite acuta	21
.a convalescenza	21
e 3 regole d'oro	21
Tutti gli e-book della collana influenza	24





Guna S.p.a. • Milano guna.it