

È una malattia respiratoria acuta causata da un virus e le epidemie si verificano pressoché ogni anno nei mesi che vanno da novembre a febbraio, quando l'aria fredda diventa veicolo ideale per la trasmissione del virus.

### Consigli per prevenire l'influenza.

L'inverno sembra ancora molto lontano ed è difficile pensare ai malanni di stagione, ma è proprio questo il periodo per iniziare dei trattamenti naturali che stimolino il sistema immunitario. Con le difese più forti sarà più difficile ammalarsi, o la risoluzione della malattia sarà più breve e senza strascichi.

**Sono tre le erbe che consigliamo:** echinacea, aloe vera, uncaria modulano la risposta immunitaria e agiscono come vaccini naturali.

- **Echinacea:** neutralizza gli agenti patogeni aiuta a trattare e a prevenire le infezioni di ogni tipo, antivirale, e immunostimolante.
- **Aloe vera:** drena l'intestino e alza le difese aiuta la digestione, il transito intestinale, consigliabile per la mucosa gastrica e intestinale, è disintossicante, immunostimolante.
- **Uncaria:** "corazza" contro le epidemie ha una azione immunomodulante ed immunostimolante, ha una spiccata azione antivirale, antinfiammatoria, antidolorifica, cicatrizzante, è un ottimo antiossidante ed antibatterico.

Nell'armadietto del pronto soccorso autunnale, quindi, non devono mancare queste tre erbe da prendere per un mese a settembre o a ottobre, la posologia varia da persona a persona (chiedere informazioni al Vs. naturopata, erborista o farmacista o venite direttamente qui Melitea).

Consigliamo inoltre un tipo di alimentazione che deve fornire soprattutto liquidi, sali, carboidrati e proteine, molto indicate le spremute di agrumi, che, oltre a reintegrare i liquidi, apportano una buona quantità di vitamina C. Per combattere l'inappetenza, spesso legata alle sindromi influenzali, è utile ricorrere all'uso di frullati di frutta e verdura. È importante bere almeno un litro e mezzo di acqua al giorno. Come spuntino di metà giornata sarebbe indicato un panino con

confetture della nonna, magari preparate con zucchero d'uva o fruttosio.

Suggeriamo di indossare tessuti non sintetici ( cotone, seta o lana) che trattengano il calore; e che non siano troppo attillati, che non comprimano, infatti gli indumenti larghi permettono al sangue di circolare meglio a livello cutaneo diminuendo la sensazione di freddo. Consigliamo inoltre bagni caldi e non docce, il bagno riscalda e rilassa di più, potete sciogliere nella vasca del sale e aggiungere qualche goccia ( max 10 gocce) di olio essenziale di lavanda, eucalipto, pino, limone, ottenendo così un bagno caldo, aromatico e stimolante.

Per l'aromaterapia potete anche diffondere nell'ambiente 5/10 gocce di timo, menta eucalipto, lavanda, e agrumi.

**...e buon inverno a tutti!**