

Barriere naturali

Stefania Piloni

Medico omeopata specialista in ginecologia, docente Medicina Complementare Università di Milano
Direttore sanitario LifeGate Medicina Olistica

Il freddo è alle porte e prevenire le malattie influenzali è un problema di tutti. Il vaccino antinfluenzale è una fra le soluzioni, ma anche la medicina naturale è di grande aiuto: omeopatia, fitoterapia e oligoelementi sono una squadra efficacissima per potenziare il sistema immunitario.

Omeopatia

Belladonna: utile quando il virus ci ha già colpito e il quadro febbrile è già conclamato con febbre, volto congestionato, intensa sudorazione.

Aconitum: grande rimedio di urgenza da assumere subito, al primo colpo di freddo, appena la gola brucia, ai primi starnuti. *Aconitum* è un ottimo guardiano e se assunto subito blocca l'insorgere dell'influenza.

Arsenicum Album: se l'influenza ci ha costretto a letto, stanchi e prostrati, con febbre e naso chiuso e le labbra che scottano e bruciano *Arsenicum* è il rimedio che ci darà sollievo. E' utilissimo a chi è molto esposto ai virus, a chi si contagia spesso o è troppo esposto e vulnerabile verso le patologie respiratorie. Ottimo per le

persone anziane dove una semplice influenza rischia di diventare una bronchite!

Fitoterapia

Echinacea: prodigioso fiore dei prati con un'elevata azione antimicrobica e antivirale. E' consigliabile davvero a tutti, anche alle donne in gravidanza, e può essere assunta in compresse o in sciroppo, ogni mattina, per prevenire l'influenza.

Astragalo: questa pianta potenzia il nostro sistema immunitario e lo rende capace di contrastare l'assalto virale. E' anche un ottimo tonico e ci aiuta ad avere una gran resistenza allo stress. Utile pertanto a chi non può permettersi di starsene a letto in convalescenza ma ha bisogno di continuare a lavorare.

Propoli: le api ci donano questo rimedio antico adatto soprattutto ai bambini, unito nello sciroppo all'echinacea, come grande scudo antivirale. Un cucchiaino prima di andare a scuola non guasta e durante la notte la propoli può essere diffusa per vaporizzazione nella camera da letto. Molti asili hanno trovato in questa forma di dispersione

"Omeopatia, fitoterapia e oligoelementi: una squadra efficacissima in grado di

aerea un'efficace metodo di riduzione dei contagi fra i piccoli. La propoli diffusa per via aerea è un modo efficace per contrastare ogni problema respiratorio, anche il raffreddore allergico e l'asma.

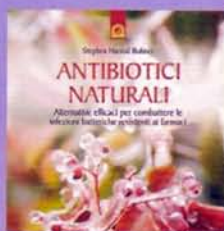
Oligoelementi

Rame: in assoluto è l'oligoelemento più attivo per l'influenza perché fa correre i nostri anticorpi e accelera le reazioni immunitarie. Si assume in fiale al mattino, almeno tre volte alla settimana, prima di colazione. La preparazione è consigliabile sia agli adulti che ai bambini.

Medicina popolare

La convalescenza è sempre una buona idea: riposo e marcia indietro dagli impegni lavorativi permettono al corpo di ristorarsi. Coprirsi troppo è sbagliato, sudare sotto una coltre di coperte è un classico errore. Meglio lasciare che la pelle traspiri mantenendo l'ambiente fresco e areando spesso le stanze. Infine la medicina popolare ha sempre affrontato l'influenza con un bicchiere di vino caldo, spesso unito a qualche granello di pepe: una buona consolazione!

potenziare il nostro sistema immunitario”



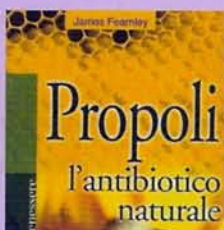
ANTIBIOTICI NATURALI
STEPHEN HARROD BUHNER
[Edizioni Il Punto d'incontro]
Fitoterapia classica e popolare con rimedi occidentali comuni, di facile utilizzo e reperibilità, descritti per soluzioni, infusi, macerati e triturazioni erboristiche.
Un manuale essenziale.



MANUALE PRATICO DI FITOTERAPIA
PAUL BELACHE
[Edizioni Red]
Una vera enciclopedia, sintetica e accessibile, per conoscere e utilizzare le virtù curative delle erbe e delle piante medicinali più efficaci e sicure.



OMEOPATIA
SALVATORE RAINÒ
[Stampa Alternativa]
Nella collana "eretica" di questo editore è uscito questo breve e incisivo libro sulle ragioni dell'accostarsi all'omeopatia, come scienza e come metodo per raggiungere uno stato di salute profondo.



PROPOLI, L'ANTIBIOTICO NATURALE
JAMES FEARNLEY
[Edizioni Macro]
Antibiotico, antinfiammatorio, antiallergico, antiacido, antivirale, fungicida, anestetico, analgesico, antiradioattivo, antisettico, antitumorale, antiossidante e immunostimolante.