

# Paura dell'influenza?

Stefania Piloni  
studiodottoressapiloni@gmail.com

**L**e piante scudo verso il contagio sono ottime e di lunga tradizione popolare. Ce n'è per tutti i gusti: mamme in attesa, bimbi, nati stanchi, diabetici, ipertesi. Risorse il cui scopo è temperare il sistema immunitario per farne un guardiano irreprensibile.

Per una risposta immunologia pronta e tenace, le prime regole sono bere almeno un bicchiere d'acqua ogni ora, arricchendo la dieta di liquidi (succhi vegetali, minestre, tisane, centrifugati). Evitare un eccessivo consumo di zucchero che piaga il sistema immunitario, preferendo invece il gusto di miele e fruttosio. Lavare spesso le mani ed evitare luoghi affollati. Infine integrare la dieta con i probiotici (lactobacillus acidophilus e bifido bacterium bifidum). Una fonte di facile approvvigionamento è lo yogurt.

## ASTRAGALO

La sua radice è sempre stata utilizzata in Cina per la cura del raffreddore. In verità il valore tonico e immunostimolante di questa pianta è una promessa mantenuta: antifatica, energetico e antivirale. Utilissimo a chi

recidiva con il fastidioso herpes labialis, prima spia di un indebolimento generale e porta aperta verso il contagio influenzale definitivo. Meglio al mattino per sfruttare al massimo le qualità "carica batterie".

## ACACIA

Le proprietà anticatarrali, sedative e antinfiammatorie di questa pianta la rendono utile per le prime vie respiratorie e per le tossi morbide. Nell'uso popolare il suo estratto si lasciava sulle ferite aperte dove svolgeva un'ottima azione antibatterica. Il suo infuso è utile per la prevenzione delle classiche patologie dell'apparato respiratorio ed è un ottimo calmante della tosse produttiva.

## AGLIO

Tra le sue azioni principali si ricordano quella immunostimolante, grazie alla quale si rafforzano le difese naturali dell'organismo, e quella ipotensiva, che permette di abbassare la pressione sanguigna. Inoltre l'aglio esercita un'azione antispastica, alleviando o prevenendo gli spasmi muscolari, e antisettica, eliminando i germi e contrastando le infezioni. La preparazione in perle oleose è comoda perché evita la sensazione sgradevole dell'alitosi.

"La liquorizia è un immunomodulatore, che stimola il



# No, grazie

## ALOE

Il suo effetto rigenerante su piaghe e ustioni scongiura possibili infezioni. Esplica anche una funzione cicatrizzante, antinfiammatoria e antiulcera. Se ingerita per via orale è lassativa. Se usata come succo per sciacqui e gargarismi rigenera le mucose orali colpite dalle afte e protegge la gola dalle infiammazioni e dalle placche. Per lo stesso motivo può essere utilizzata in comodo spray, da nebulizzare nel cavo orale, meglio se accompagnata alla propoli.

## EUCALIPTO

Una pianta ornamentale di grande tempra verso le infezioni respiratorie: ha virtù antipiretiche, antisettiche ed espettoranti. Generalmente l'eucalipto viene utilizzato nella forma dell'olio essenziale, soprattutto da inalare. Esistono ottimi spray che possono essere usati per raffreddori e sinusiti, anche in gravidanza e allattamento.

## LIQUIRIZIA

Sminuisce i sintomi di tosse e raffreddore. E' un immunomodulatore, che stimola il sistema immunitario pigro e calma quello superattivo. E' utile per persone con pressione bassa e alto tasso di

zuccheri nel sangue, in quanto sostiene la pressione e tiene bassa la glicemia. Scaccia i sintomi delle patologie invernali.

## PROPOLI

E' un vero e proprio antibiotico naturale, in grado di agire contro 28 ceppi batterici. Svolge un'azione antivirale ed è indicata contro le malattie da raffreddamento che, paralizzando il sistema di difesa delle vie aeree, favoriscono il proliferare dei virus e la loro discesa. In commercio si trova in capsule, spray, sciroppi non alcolici, granuli, polvere, estratti alcolici.

## ECHINACEA

Contrasta efficacemente le comuni patologie batteriche e virali. La prevenzione delle malattie invernali è la sua prima grande missione. In gravidanza è ottima e libera: il suo utilizzo è stato confermato con successo da due studi eseguiti su oltre 300 mamme. Confrontate a un campione che non aveva assunto l'estratto di questo fiore, le mamme curate con echinacea hanno resistito meglio alle patologie virali dell'inverno. E anche i loro bambini sono risultati più protetti. Può essere assunta in compresse, sciroppo, polvere, capsule, tintura madre.