

SINDROME INFLUENZALE

RAFFREDDORE E INFLUENZA

La classica influenza viene solitamente causata da virus e si differenzia dal comune raffreddore per la presenza di dolori articolari e muscolari, stato di malessere generale e spesso anche febbre alta, che è sempre sintomo di una malattia sistemica.

Il raffreddore, invece, arriva di solito senza febbre e senza dolori articolari. A volte si tratta semplicemente di un naso chiuso causato da un'eccessiva esposizione al freddo o scarse difese. Quando c'è anche la tosse, soprattutto se tosse grassa, ciò è sintomo di un'infezione batterica: i batteri emettono tossine, le sostanze nocive che provocano la tosse: si chiamano tossine proprio per quello. Chi le ha scoperte a suo tempo, le associava principalmente alla tosse. Oggi sappiamo che le tossine ci fanno male anche in molti altri modi.

L'influenza è una malattia infettiva, causata dal virus dell'influenza, che muta ogni anno o anche più spesso: per questo non è facile difendersi. Il nostro organismo non possiede gli anticorpi giusti, perché gli anticorpi sono molto specifici, basta che cambi qualcosa e non funzionano più.

Sempre a causa delle mutazioni e dell'insorgenza di nuovi virus, le influenze possono essere molto diverse tra loro, di anno in anno, o possono anche esserci più ceppi influenzali durante la stessa stagione. Periodicamente arrivano anche influenze particolarmente pericolose, che possono mettere a rischio anche la vita dei più deboli. La peggior influenza a noi conosciuta è stata la spagnola del 1918-19, a causa della quale morirono molti milioni di persone, principalmente bambini. Dopo di essa ci furono l'asiatica degli anni '50 e '60, che portò via la vita di complessivamente 3 milioni di persone, e di recente l'avaiaria, la suina e adesso il Covid-19, le quali grazie alla migliore igiene, migliore alimentazione e migliori strutture ospedaliere, e nel caso del Covid-19 anche grazie alle misure di contenimento come chiusura delle scuole e di tutti i luoghi di incontro, hanno tutte avuto un impatto molto contenuto sulla popolazione. Finora anche la temuta Covid-19 ha un'incidenza di al massimo 1:1000, anche nelle zone più colpite come Lombardia e Ticino, il che è pochissimo, se si pensa che la comune influenza in genere colpisce una persona su 10. Diversa è tuttavia la severità della malattia, a causa della quale sono stati registrati diversi decessi anche in Ticino, come in Italia e in tutte le altre zone colpite. Per questo è molto importante proteggersi, rinforzarsi e prevenire. Nel caso però ci si ammali ugualmente, le cure naturali sono sicuramente di aiuto, fin dove non insorgono complicazioni gravi come pleurite o polmonite che richiedono cure ospedaliere.

RIMEDI NATURALI

Ogni influenza ha un decorso particolare ed individuale; spesso comunque, soprattutto all'inizio, c'è il mal di gola. Per questo all'inizio consiglio una tisana di **zenzero e salvia**. Mettere nella tazza **2-3 fettine di zenzero e 2-3 foglie di salvia fresca**, versare acqua bollente, lasciare in infusione per 10 min. e bere caldo.

La **Salvia** disinfetta gola, faringe e laringe e inibisce l'eccessiva produzione di muco. E' molto utile soprattutto in caso di mal di gola o naso che gocciola. Quando invece si desidera sudare non è consigliato usare la salvia, perché essa inibisce anche la produzione di sudore.

SALVIA

Salvia officinalis

Principi attivi:

Oli eterici,
sostanze amare,
vitamine e altro



Effetti: antibatterica, inibisce la secrezione delle ghiandole, antiossidante, antispasmodica, tonica

Indicazioni: raffreddori, influenze, mal di gola, disturbi gastrointestinali come pesantezza di stomaco e meteorismo, menopausa

ZENZERO

Zingiber officinalis

Principi attivi:

Oli eterici,
sostanze piccanti
(gingerol e Shogaol), sostanze amare, mucillagine.



Effetti: antibatterico, antiemetico, carminativo, favorisce la secrezione dei succhi gastrici, della bile e della saliva e la motilità di stomaco e intestino, scalda, rinvigorisce, aumenta la traspirazione e la circolazione sanguinea.

Indicazioni: raffreddori, influenze, mal di gola, debolezza, dispepsie, nausea, vomito, mal di mare o di macchina, dolori muscolari, inappetenza.

Lo **zenzero**, con le sue sostanze piccanti, uccide i batteri, (che spesso approfittano delle infezioni virali per proliferarsi provocando molti disturbi, come la tosse) e scalda tutto l'organismo, rinforzando così il sistema immunitario. Lo zenzero è molto importante nei casi di brividi, sternuti o di sensazione di freddo persistente.

Contro un forte mal di gola, è utile fare **gargarismi con la salvia e succhiare fettine di zenzero**.

Anche la **propoli** ha un ottimo effetto disinfettante contro il mal di gola, ed è indicata soprattutto per i bambini che non riescano a succhiare lo zenzero perché troppo piccante. Ai bambini si possono dare delle **pastiglie o caramelle alla propoli, o allo zenzero, o alla salvia**, o anche altre che siano specifiche contro il mal di gola. Anche lo spray alla propoli è un ottimo rimedio, si acquista in farmacia e basta qualche spruzzata in gola per disinfettare tutta la zona. Si consiglia di acquistare solo prodotti naturali e di buona qualità, in erboristeria o in farmacia e non al supermercato.

Per tutto il decorso di raffreddore o influenza mite consiglio di bere grandi quantità della mia "Tisana contro il raffreddore", che contiene **tiglio, sambuco, timo, salvia e verbasco**.

Il **timo** è un ottimo battericida, anche la **salvia**, come scritto sopra, mentre il **verbasco** è una pianta ideale contro i raffreddori e le influenze perché è antibatterica, soprattutto contro gli streptococchi e gli stafilococchi, che spesso approfittano del raffreddore e dell'influenza per proliferarsi e provocare i tipici sintomi come il catarro, la tosse e tutto ciò che ne deriva. Inoltre il verbasco è ottimo contro la tosse: grazie all'effetto calmante delle mucillagini, il verbasco calma la tosse e le mucose irritate e le protegge dall'inaridirsi e dai batteri, oltre che dalle tossine e agenti nocivi esterni in generale, come i vari fumi di scarico, di sigaretta ecc.

A complementare questo effetto calmante e protettivo delle mucillagini vengono le qualità mucolitiche ed espettoranti delle saponine contenute nel verbasco, che aiutano a sciogliere ed espellere il muco in eccesso, calmare la tosse e prevenire bronchiti e sinusiti. Inoltre l'aucubina è antiinfiammatoria e abbassa la febbre.

VERBASCO

Verbascum densiflorum

Principi attivi:

saponine, mucillagini, flavonoidi, iridoidi (aucubina).

Effetti: antibatterico, antiflogistico, antipiretico, calmante, mucolitico, espettorante.

Indicazioni: Tosse di tutti i tipi, catarri acuti e cronici, afasia, bronchite.

Adatto anche ai bambini!



INFLUENZA

La medicina cinese distingue due influenze, quella fredda e quella calda.

L'**influenza fredda**, che spesso caratterizza la prima fase della malattia, a volte però nei casi di comuni raffreddori, o nei soggetti molto deboli, rimane per tutto il tempo, è caratterizzata da brividi, sensazione di freddo, starnuti, naso che cola, mal di gola e dolori articolari. Come scritto sopra, essa si cura con erbe che scaldano e disinfettano come zenzero e salvia, verbasco, timo, tiglio e sambuco.

L'**influenza "calda"**, che spesso caratterizza la seconda fase di un'influenza virale, inizia quando il malato incomincia a sudare, quando sale la febbre. Spesso il disturbo principale in questa fase non è più il mal di gola ma il muco che ottura il naso. Il muco con il passare dei giorni diventa giallo o addirittura verde (sintomo di sub-infezione batterica). Questo è un segno che si è entrati definitivamente nella fase calda. L'influenza Covid-19, caratterizzata da febbre e infiammazioni, è un'influenza calda.

Appena la febbre si alza sopra i 38 e il paziente incomincia a sudare, lo zenzero ha assolto il suo compito e va smesso o perlomeno ridotto, altrimenti l'organismo rischia di riscaldarsi troppo e questo asciugherebbe troppo le mucose e farebbe indurire il muco facilitandone l'espulsione. Con la tisana contro il raffreddore si può continuare per tutto il decorso della malattia.

Se la febbre è alta però, e se ci sono anche altri sintomi come il mal di testa o male alle giunture, a questo punto si può iniziare con la seconda fase della cura e cioè quella antinfiammatoria, con la mia "tisana contro l'influenza", che contiene, oltre a molte delle piante che ho elencato prima, come ingrediente principale anche la **spirea**, una pianta con notevoli proprietà antiinfiammatorie, infatti dal nome della spirea deriva il nome Aspirina.

SPIREA

Filipendula Ulmaria

Principi attivi:

salicilati,
tannini,
flavonoidi

Effetti: antiflogistica,
antipiretica,
antibatterica,
analgesica, diuretica.

Indicazioni: Influenze,
Infiammazioni, reumatismi, Mal di testa.



Questa tisana calma tutti i sintomi, abbassa la febbre, fa passare il mal di testa allevia i dolori articolari e muscolari, il mal di testa, il mal di gola, la sinusite, l'otite, tutte le infiammazioni alle vie aeree, previene anche pleurite e polmonite. Abbassa la febbre se è troppo alta, aiuta anche ad uccidere i batteri e accorcia il decorso della malattia.

Non tutti però hanno un decorso tipico, alcune persone, soprattutto quelle più anziane o con il sistema immunitario meno attivo restano senza febbre, ma eventualmente tendono lo stesso a sviluppare infiammazioni e complicazioni. In questo caso bisognerebbe valutare individualmente la cura

giusta, perché se la febbre è troppo bassa (sotto i 38°) non va assolutamente abbassata ulteriormente. Ci vuole la febbre per combattere i batteri. La febbre è l'espressione di un sistema immunitario sano, è il suo modo per combattere le malattie: non solo i batteri e i virus muoiono più facilmente al caldo (a 41° muoiono anche i virus), ma anche tutte le cellule del sistema immunitario (globuli bianchi, anticorpi..) funzionano ad un ritmo molto più elevato se il calore aumenta. Il nostro organismo è una macchina molto raffinata e quasi perfetta che si sa regolare da sola, quindi dobbiamo stare molto attenti a non disturbarne l'equilibrio.

CURARE LA TOSSE E PREVENIRE LE COMPLICAZIONI:

Se il muco è abbondante, e soprattutto se si fa fatica a farlo uscire, è bene in questa fase iniziare anche a bere la mia **tisana espettorante**, composta da: **timo, piantaggine, salvia, anice, finocchio, liquirizia, primula, verbasco**.

Questa tisana oltre ad avere le proprietà sopraindicate di disinfettare e favorire la guarigione aiuta in prima linea a sciogliere il muco e ad espellerlo con la tosse o soffiandosi il naso: anice e finocchio sono due forti mucolitici senza alcun effetto collaterale, così come la piantaggine. Il verbasco, come abbiamo visto prima, è ottimo contro la tosse, mentre la primula contiene saponine, delle sostanze molto forti, che, usate nel modo

PRIMULA

Primula veris

Principi attivi:

Triterpensaponine,
flavonoidi,
oli eterici, glicosidi.



Effetti: secreto litico, espettorante.

Indicazioni: catarri acuti e cronici delle vie aeree: tosse grassa, bronchite.

Attenzione: Le saponine possono provocare nausea.

Adatta anche ai bambini, ma solo i fiori, non la radice.

sbagliato possono essere anche nocive, però agiscono come forte espettorante perché stimolano le mucose bronchiali e in particolare il loro movimento. Quindi la primula, si può dire, "provoca" la tosse. Per questo va usata solo nei casi di tosse produttiva e non secca. La tisana espettorante si può bere anche in contemporanea alla tisana contro l'influenza o a quella contro il raffreddore.

BAMBINI:

Quanto appena detto per la febbre vale anche per quanto riguarda i bambini. anche per loro, la tisana migliore è la mia "tisana contro il raffreddore", oppure un miscuglio di **fiori di sambuco e di tiglio**. In mancanza di meglio, si può anche dare una camomilla, che è un ottimo antinfiammatorio, anche se non specifico per le vie aeree.

Consiglio di non usare antinfiammatori troppo forti con i bambini, perché il loro sistema immunitario ha bisogno di fare esercizio per riuscire a formarsi nella maniera giusta,. Consiglio anche di non abbassare mai la temperatura con medicinali a meno che il bambino non abbia allucinazioni o convulsioni, forte mal di testa o febbre sopra i 40 gradi, e di non usare mai antibiotici con i bambini influenzati, ma solo se hanno malattie più gravi come otite persistente, polmonite o meningite. Gli antibiotici non accorciano il decorso dell'influenza, perché non hanno alcun effetto sui virus. Agiscono solo sui batteri, e spesso non su tutti, in compenso inibiscono la sana risposta del sistema immunitario e lo indeboliscono, compromettendo anche le difese in futuro, e, se usati nei bambini, la salute del sistema immunitario da adulti.

Se la febbre provoca sintomi eccessivamente fastidiosi come allucinazioni, il metodo migliore per abbassarla senza alcun effetto collaterale sono gli impacchi ai polpacci:

Impacco ai polpacci contro la febbre:

Per abbassare la febbre troppo fastidiosa si possono fare gli impacchi ai polpacci. Ogni impacco abbassa la febbre di un grado circa e, al contrario di medicinali, non ha alcun effetto negativo.

Aspettare che la febbre sia troppo alta sui 40 circa, non abbassare febbre inferiore ai 38.5 e se possibile aspettare che non sia più in fase crescente (il bambino ha ancora brividi e freddo).

Servono due calzini vecchi di cotone da adulti ai quali tagliamo i piedi in modo da ottenere due tubolari, e due asciugamani di misura media.

Bagnare i calzini con acqua fresca o tiepida, non fredda. Si può aggiungere nell'acqua un po' di aceto di mela o infuso di calendula per intensificare l'effetto. Scoprire i piedi e i polpacci del bambino a letto, lasciando ben coperto il resto del corpo. Applicare sui polpacci nudi del bambino i calzini tagliati. Avvolgere il tutto con gli asciugamani asciutti, uno per gamba. Coprire di nuovo le gambe del bambino con la coperta e aspettare 20 minuti. Poi levare tutto, asciugare e coprire bene di nuovo.

Dopo ca. mezz'ora la febbre dovrebbe essersi abbassata di circa un grado. Questa operazione si può ripetere dopo 1-2 ore fino ad arrivare a 38-39 gradi oppure fino alla scomparsa delle allucinazioni ed è adatta non solo ai bambini ma anche agli adulti, se dovessero avere la febbre molto alta.

REGOLE GENERALI PER LA CURA DELLE INFLUENZE:

-**Riposo** a letto fino a guarigione completa.

-**Clima della stanza:**

-caldo ma non troppo secco, umidificare con asciugamani, molli, o facendo bollire l'acqua. No umidificatori.

-niente correnti d'aria, favoriscono soprattutto l'otite ma anche il raffreddore e il male alle giunture, ad esempio alle cervicali.

-**Calore:** abbigliamento comodo ma sufficientemente caldo, borse dell'acqua calda nel caso di brividi e sensazione di freddo, o di mal di orecchie (la prossima volta parleremo delle complicazioni e quindi anche dell'otite). Nel caso si abbia mal di testa per la febbre troppo alta, si può mettere un fazzoletto bagnato sulla fronte, che dona sollievo, però considerando che questo poi fa l'effetto contrario, perché attira il calore per reazione, quindi solo quando è proprio necessario e non freddo ma tiepido. Piuttosto fare gli impacchi ai polpacci, che riducono il calore anche in testa perché lo attirano verso il basso.

-**Bagni caldi** e con calore crescente (continuare a immettere acqua calda) soprattutto se la febbre non è molto alta. Utili per far alzare la febbre e dare sfogo alla malattia.

-**Bere molto**, preferibilmente tisane calde, ma anche acqua, succhi, centrifughe, estratti, smoothies. Bisogna bere più del solito, 2-3L /giorno.

-**Per quanto riguarda l'Alimentazione:**

I **minerali e le proteine** sono molto importanti per rinforzare il sistema immunitario e si trovano in verdura, cereali integrali, legumi, noci e semi oleosi, carne, pesce e uova.

Molto importanti sono anche i cibi ricchi di **vitamine**, come la verdura e la frutta, soprattutto vitamina C (kiwi, pompelmo, cavoli).

I cibi dovranno essere preferibilmente **cotti e caldi**, meglio ancora se minestre di verdura.

E' preferibile scegliere frutta e verdura **di stagione**. La verdura che cresce in inverno contiene molte sostanze attive che aiutano a combattere i raffreddori, come la vitamina C, che è presente in grandi quantità in tutti i tipi di cavoli, broccoli ecc., e le sostanze piccanti, come nel rafano, nei rapanelli, nei cavoli cappucci, ecc., mentre la verdura estiva, come le zucchine, cetrioli e quasi tutta la frutta, non aiutano a combattere i raffreddori ma piuttosto li favoriscono perché sono rinfrescanti.

Evitare in ogni caso le banane, che raffreddano molto e stimolano la produzione di muco e prendere gli agrumi e i succhi di frutta solo in caso di febbre alta, non nella fase fredda o solo in combinazione con lo zenzero che scalda molto.

Evitare i **latticini**, che aumentano la produzione del muco, indeboliscono il metabolismo e prolungano la malattia.

Evitare il **glutine**, che indebolisce il sistema immunitario perché il 70% della difesa immunitaria si trova nell'intestino e il glutine compromette il funzionamento fisiologico dell'intestino. La stessa cosa si può dire per lo zucchero raffinato.

Mangiare solo **pasti caldi** e solo quando si ha appetito. Può accadere di essere inappetenti nei primi giorni di malattia. In questo caso è consigliabile limitarsi a bere. Significa che l'organismo non ha l'energia necessaria per digerire perché la sta usando tutta per combattere la malattia, quindi

digiunando si guarisce più velocemente, specialmente se l'influenza ha attaccato un po' anche il sistema digestivo, come fa spesso.

Minestra cinese di gallina per rinforzare il Qi

RICETTA TRADIZIONALE CINESE

Il Qi (pron: ci) è la parola cinese che indica l'energia vitale che scorre nel nostro organismo, cioè l'insieme di tutti i processi fisiologici, metabolici, ormonali. Una parte del Qi è il Wei Qi, cioè il sistema immunitario nel suo insieme. Questa ricetta è famosa per il suo effetto rinforzante sul sistema immunitario.

Per farla è necessario procurarsi le **erbe cinesi per la minestra Qi**, perché sono la parte più importante: si tratta di una

composizione studiata proprio per rinforzare le difese: queste erbe rinforzano il Qi, il sangue e la

sostanza corporea e aiutano il sistema digerente ad assimilare bene le sostanze nutritive. Assieme al pollo, che contiene molto zinco, importantissimo per il sistema immunitario, ferro, proteine e molti altri minerali importanti, formano un ottimo rimedio rinforzante. Ideale anche in convalescenza come ricostituente, o dopo un parto.



Poi serve una gallina da brodo e un po' di verdura a piacere. Bollire la gallina a lungo (i cinesi la fanno bollire 12 ore), assieme alle erbe, finché la carne si stacca dall'osso. Verso fine cottura aggiungere verdura (porro, carota, sedano, pomodoro, rape, cipolle, aglio..) e il sale. A piacere si possono aggiungere anche altre erbe o spezie, come un po' di rosmarino e di paprika, ma non dovrebbe essere piccante perché ciò contrasterebbe l'effetto delle erbe cinesi.

Filtrare la minestra e bere solo il brodo, oppure, se si vuole, mangiare anche la carne e le verdure. In ogni caso togliere le erbe cinesi.

Questa ricetta è utilissima soprattutto all'inizio di un raffreddamento. Anzi se si reagisce subito può succedere che non ci si ammali nemmeno, ed è anche consigliato consumarla regolarmente per tutto l'autunno e l'inverno per prevenire i raffreddori e le malattie influenzali.

VARIANTE VEGANA

Sostituire la carne con lenticchie marroni e abbondare con la verdura: cipolle, porro, verza, carote, finocchio, gambi di broccoli e cavolfiore, eventualmente rape. Cuocere almeno 1 ora.

TERAPIE COADIUVANTI PER LA GUARIGIONE:

Terapia nel mio studio

Nel mio studio curo i raffreddori e le malattie influenzali con varie tecniche, oltre che con le erbe:

Il massaggio **TUI NA** fatto con gli **oli eterici** adatti è utile contro la bronchite, contro il male alla nuca, il mal di testa, il mal di schiena e anche per stimolare le difese.

Con l'**agopuntura** si possono sia eliminare in maniera molto efficace e rapida e senza effetti collaterali sintomi come il naso chiuso e il mal di gola, sia rinforzare l'organismo e le sue difese. Nel caso l'agopuntura non sia desiderata comunque, si può fare benissimo anche senza.

Una tecnica di MTC che uso in questi casi è il **Gua Sha**, che consiste nello sfregare alcune zone specifiche in modo da stimolare la reazione da un'altra parte, (ad esempio sfregando la nuca si libera il naso chiuso). Lo faccio nell'ambito del massaggio con un apposito legnetto levigato.

Anche applicazioni di calore come **moxa o la lampada a raggi infrarossi**, sono ottime per liberare il naso, i bronchi, le orecchie, la testa dal muco e dalle infiammazioni. La lampada si può fare anche a casa, la moxa è una tecnica di medicina cinese che consiste nella lanugine prodotta dalle infiorescenze dell'Artemisa cinese. Questa viene compressa in sigari o in altre forme, che si accendono e si tengono vicino al punto giusto per scaldarlo. Con questo stimolo di calore si instaura un meccanismo favorevole alla guarigione. Non uso molto spesso la moxa perché oggi giorno ci sono le lampade che scaldano e le borse dell'acqua calda, ma in alcuni casi può essere più indicata, ad esempio per stimolare solo un punto specifico al posto dell'agopuntura.

Oltre alla terapia sintomatica, però, l'obiettivo è quello di capire bene le cause della malattia, al di là dell'invasione virale o batterica, di capire se c'è una debolezza a livello costituzionale o momentanea, perché, o qualche altro fattore che predisponga ai raffreddamenti, ed eliminare queste cause. Per far ciò è utile andare dalla naturopata, perché questo è proprio il nostro compito, quello di ripristinare l'equilibrio dell'organismo, comprese tutte le sue funzioni fisiologiche, in modo che esso non si ammali più.

Consiglio di venire subito appena insorgono i primi sintomi, sempre se ciò non significa esporsi a freddo e stanchezza eccessivi, perché in quello stadio la malattia è molto più facile da curare, e poi ritornare dopo 2-3 giorni fino alla guarigione.

COMPLICAZIONI

Normalmente raffreddori e influenze sono malattie che, se curate in modo appropriato, non portano a complicazioni. Se insorgono complicazioni, c'è un motivo, ad esempio una certa debolezza, che può essere momentanea (es. periodo di stress, cambiamenti climatici...), cronica (es. alimentazione scorretta, fattori lavorativi..) o costituzionale (ereditaria o acquisita da bambino).

Alcuni fattori che favoriscono le complicazioni possono essere:

- cure inadeguate nel passato, ad es. uso di antibiotici o di antifebbrili,
- vaccini in età troppo giovane,
- insufficiente cura durante la malattia che quindi si prolunga: troppo poco riposo, esposizione al freddo durante la malattia, poca attenzione al muco mentre è ancora liquido, che poi si solidifica e non esce più,
- scarsa prevenzione, eccessiva esposizione al freddo, abbigliamento inadatto, clima inadeguato in casa
- sistema immunitario debole in generale, la qual cosa può avere a sua volta varie cause, una può essere un'alimentazione scorretta, ad esempio povera di minerali e vitamine, troppo ricca di latticini e zuccheri, o pasti irregolari o insufficienti, oppure stress al lavoro o a scuola (lo stress inibisce notevolmente il sistema immunitario), o anche assenza di moto e di aria fresca. Oppure ci sono anche altri fattori che causano un indebolimento del sistema immunitario, costituzionali o di stile di vita, o malattie precedenti, ecc....

(Questi sono solo esempi, non pretendo di essere esaustiva in questa sede, per più dettagli consultare il foglio informativo "sistema immunitario".)

Quindi la prima cosa da fare è chiedersi perché sono sorte delle complicazioni, per evitare che succeda di nuovo in futuro. Il/la naturopata può essere di aiuto in questo. In ogni caso quando insorgono complicazioni è meglio andare dal naturopata invece di curarsi da soli.

SINUSITE

La sinusite è un'infezione delle cavità nasali e frontali a causa di muco non espulso. La sinusite provoca solitamente mal di testa frontale, che si aggrava chinandosi e muovendosi in generale, dolore sopra le sopracciglia quando si batte con il dito, sempre in quel punto si avverte del calore, e quando è avanzata può provocare anche febbre. Quando la sinusite colpisce le cavità frontali i dolori si spostano a fianco del naso e possono anche estendersi ai denti.

La causa più comune della sinusite è l'esposizione al freddo durante l'influenza, ad esempio chi va al lavoro o a scuola in bicicletta o in motorino tutto l'inverno soffre spesso di sinusite, specialmente se non si mette la fascia o il berretto.

Può essere causata tuttavia anche da altri fattori. Uno di essi, che purtroppo non è facile eliminare, è quello anatomico: un setto nasale deviato o stretto, o i condotti nasali stretti che non lasciano passare il muco.

Con la sinusite acuta, specialmente se è forte (forte mal di testa) è necessario occupare gran parte della giornata a curarsi, perché bisogna far uscire il muco, che ne è la causa, e placare l'infiammazione. Consiglio perciò:

-**Inalazioni** (aerosol oppure suffumigi con la pentola di acqua calda) con 5-10 gocce olio eterico di **eucalipto** e una manciata di fiori **camomilla**, almeno 3-5 volte al giorno.

-Se non bastano le inalazioni si può provare con degli **spray** comperati in farmacia, ma fate attenzione a non abusare perché molti di essi sono dannosi. Dopo aver spruzzato bisogna mettersi a testa in giù per far uscire il muco dalle cavità e farlo entrare nel naso. Poi ci si può soffiare il naso.

-Anche i **lavaggi nasali con acqua e sale** hanno effetti miracolosi. Sono solo un po' fastidiose da fare: riempire il lavello di acqua calda (non troppo, 37-38) e sale. Immergervi il viso e aspirare l'acqua con il naso. Poi ovviamente farla uscire di nuovo. Non serve aspirarla nei polmoni, basta nel naso.

-Il calore scioglie il muco: **Lampade a raggi infrarossi** sul viso o **Impacchi di semi di lino** sulla zona interessata.

EUCALIPTO

Eucalyptus globulus

**Non per bambini
sotto 1 anno**

Principi attivi:
Olio eterico

Effetti: mucolitico, espettorante,
secretomotorio, spasmolitico,
antiflogistico.

Indicazioni: Sinusite, bronchite e altre
infezioni delle vie aeree con grandi
quantità di muco.



Impacco di semi di lino: Gli impacchi di semi di lino, oltre a diffondere calore sulla parte interessata e quindi sciogliere il muco, aiutano anche a sgonfiare i tessuti infiammati e quindi ne facilitano la fuoriuscita.

Mescolare 1 parte di semi di lino con 2 parti di acqua. Mettere in un pentolino e scaldare mescolando. Mettere un cucchiaino di questa poltiglia su un pezzo di carta da casa e fare un pacchetto. Applicare il pacchetto sulla parte interessata, facendo attenzione a non scottare la pelle. Quando il calore è accettabile, avvolgere il pacchetto con una fascia o un asciugamano in modo che resti caldo. Lasciare l'impacco per 30 minuti, poi levarlo e rimanere a riposo per 30-60 minuti.

-Bere la „**Tisana espettorante** (vedi sopra) o ancora meglio, se si tratta di adulti, la tisana „**sinusite e bronchite**“, che contiene verbasco, farfara, anice, liquirizia, timo, primula, Eleuterococco.

-L'agopuntura è un ottimo rimedio contro la sinusite, anche il Gua Sha: consiglio di venire in terapia nel mio studio ogni 3-5 giorni.

Attenzione: Se non viene curata nel modo giusto e perdura molto a lungo, la sinusite può provocare la perforazione dell'osso della base del cranio e l'infiammazione si può estendere al cervello fino a provocare un ascesso cerebrale.

BRONCHITE

Anche la bronchite si sviluppa più facilmente se l'influenza non viene curata appropriatamente, per questo è utile prendere la **tisana espettorante** a titolo preventivo, non sopprimere la tosse produttiva e soffiare sempre bene il naso. I bambini piccoli che non sanno soffiarsi bene il naso ne vanno più soggetti. È importante che il muco sia liquido, e bisogna anche fare in modo che ne venga prodotto meno possibile. I latticini stimolano la produzione di muco, quindi durante le influenze è meglio sospenderli. Lo stesso effetto hanno i cibi e le bevande troppo fredde (gelati e bibite da frigo) e anche i dolci, che è meglio evitare durante le influenze. Ci sono anche fattori psicologici che possono favorire la bronchite, ma questi vanno trattati in studio.

Io consiglio:

- Inalazioni (Aerosol o suffumigi)** con **camomilla e eucalipto**, 2-3 volte al giorno
- Bere la tisana „**sinusite e bronchite**“ 1-2 volte al giorno, o la tisana espettorante 3 volte al giorno.
- Per i bambini ci sono molti **sciroppi espettoranti**. Scegliere quelli naturali.
- Impacchi o cataplasmi**:

Cataplasma di patate: bollire le patate come per fare il purè. Scolare e lasciar raffreddare 5-10 minuti. Stendere un canovaccio sul tavolo, metterci sopra carta da casa e poi le patate con 2 cm di distanza una dall'altra. Mettere altra carta sopra le patate. Poi chiudere il canovaccio a pacchetto per sopra e schiacciare le patate attraverso la stoffa. Applicare sul petto nudo o sulla schiena, parte alta. Attenzione, chiedere se il calore va bene, se è troppo aspettare che si raffreddi un po'. Quando il paziente dice che è sopportabile, coprire con le coperte e lasciare il cataplasma per 30 minuti. Poi levare e massaggiare la pelle con dell'olio.

Impacco di erbe: scegliere erbe mucolitiche ed espettoranti, ev. antinfiammatorie (es. timo, eucalipto, salvia, anice, farfara, zenzero, camomilla, achillea..). Mettere le erbe in un sacchetto di stoffa e scaldare il sacchetto a vapore (con una griglia in una pentola, non a pressione!), poi quando ha raggiunto la temperatura desiderata applicare sul petto nudo, mettere sopra una borsa con acqua calda e coprire con coperte. Lasciare 30 minuti, poi levare, asciugare la pelle e coprire di nuovo il paziente.

-1-3 gocce di tintura madre di **edera**, come coadiuvante, **solo su ordinazione**.

-**Nel mio studio:** molte tecniche sono utili contro la bronchite: massaggio e coppettazione alla schiena, al petto, agopuntura ecc. Consiglio di venire ogni 3-5 giorni fino a guarigione. In caso la bronchite duri a lungo (più di 3 settimane) è importante venire in ogni caso.

EDERA

Hedera Helix

VELENOSA!

Principi attivi:

Saponine



Effetto: espettorante, spasmolitica, mucolitica.

Indicazioni: Bronchite provocata da sentimenti repressi che non si riesce a lasciar andare, o attaccamenti nocivi a persone. ev. anche Sinusite con la stessa tematica.

Posologia: 1-3 gocce di tintura madre al giorno, solo su prescrizione del naturopata

POLMONITE E PLEURITE

La comune influenza in genere non causa polmoniti o pleuriti, eccetto nei soggetti particolarmente predisposti, e queste gravi infiammazioni del sistema respiratorio non si curano in casa ma in ospedale. Per questo non ci sono molte cure naturali contro la polmonite e la pleurite. Tuttavia, siccome la polmonite recentemente è diventata molto frequente a causa del Covid-19, l'ho inserita in questo fascicolo.

Il nostro sistema respiratorio ha molti modi per difendersi dagli attacchi di patogeni esterni, come la produzione di muco, la tosse, eccetera. Obiettivo di tutti questi sistemi è che il patogeno non arrivi all'interno dei polmoni, perché quando arriva lì, non c'è più modo di difendersi e la morte è frequente. Oggi grazie alla medicina moderna con i sistemi di respirazione artificiale la morte non è più così frequente, ma è comunque imperativo cercare di evitare che la malattia arrivi ai polmoni, curandosi molto bene con tutti i metodi descritti finora. Nel caso ciò non bastasse, i primi sintomi di polmonite sono:

- dispnea, difficoltà respiratorie, sembra di non riuscire a respirare a sufficienza.
- febbre molto alta, almeno 39. Non esiste polmonite senza febbre alta, la febbre è l'unico modo che rimane al nostro corpo per combattere il virus. Proprio per questo anche adesso, anzi soprattutto adesso la febbre non va soppressa ma aiutata e al massimo modulata in modo che si alzi eccessivamente (sopra i 41).

CURARE LA POLMONITE CON LA TCM

Nel caso del Covid-19, la quale epidemia è esplosa per prima in Cina, la maggior parte delle persone vennero curate con successo con la medicina cinese, principalmente con le erbe cinesi. Io non sono specialista di erbe cinesi, ma consiglio a chi ha la possibilità di andare da uno specialista di erbe medicinali cinesi. Anche con l'agopuntura si può aiutare a guarire, ma è meglio farlo prima di una vera e propria polmonite, perché a quel punto il soggiorno ospedaliero in genere è la scelta migliore.

Consigli nel caso si inizi a profilare un'infiammazione dei polmoni o della pleura:

- riposo assoluto a letto al caldo ma con molta aria fresca e ossigenata
- digiunare ma bere molto e prendere molte vitamine e minerali, in caso di sottopeso anche zuppe.
- bere la tisana antiinfluenzale 2-3 volte al giorno e in caso di tosse, bere anche la tisana "sinusite e bronchite"
- telefonare medico che eventualmente ordinerà antibiotici ed eventualmente altre cure intensive. Gli antibiotici in caso di polmonite virale non hanno alcun effetto, indeboliscono solo, però vengono prescritti ugualmente perché spesso le polmoniti, anche se virali, hanno una componente batterica, una sub infezione, e questa almeno viene soppressa dagli antibiotici. Ma la cosa più importante per combattere una polmonite è l'ossigenazione, che può venire data soltanto in ospedale.

OTITE

Soprattutto i bambini piccoli soffrono spesso di otite, perché la loro tuba di Eustachio è stretta e le adenoidi grosse, e così il passaggio viene otturato facilmente e diventa terreno fertile per i batteri.

Per prevenire che ciò accada bisognerebbe tenere tutti i canali ben areati. E' possibile farlo con uno speciale palloncino da soffiare con il naso. Inoltre è importantissimo tenere sempre ben calde le orecchie. I bambini che tendono ad avere otiti non dovrebbero mai girare senza berretto in inverno, e anche a casa, ai primi accenni di raffreddore è utile mettere una fascia sulle orecchie per prevenire l'otite.

Il bambino piccolo con l'otite è nervoso, piange, non dorme bene, e si tocca l'orecchio perché ha dolore.

Quando il mal di orecchie si fa sentire, è molto importante adottare le cure giuste, perché l'otite media può diventare molto pericolosa, se non viene curata nel modo giusto.

Non sempre si tratta di otite media quando le orecchie fanno male. Molto spesso l'infezione si limita alla **tuba di Eustachio**, risalendo dal naso e dalla bocca, e provoca un dolore diffuso, forse un bruciore. Muovendo l'orecchio non cambia nulla. In questo caso è importante tenere le orecchie al caldo e sciogliere il muco con una tisana espettorante, ma non c'è da preoccuparsi.

A volte invece l'infezione viene dall'esterno, ad esempio dopo essere stati in piscina, e si limita all'orecchio esterno (**otite esterna**). Peggiora muovendo l'orecchio ma non provoca febbre. Anche questa non è pericolosa, anche se a volte molto dolorosa.

CAMOMILLA

Camomilla recutita

Principi attivi:

Oli eterici

(camazulene,
α-bisabolol),

flavonoidi, mucillagini, cumarine.

Effetto: antiinfiammatorio, calmante,
spasmolitico, immunostimolante, battericida,
antimicotico

Indicazioni: Problemi gastrointestinali con crampi,
gastrite e ulcera, nausea e vomito, dismenorrea,
nervosismo, infiammazioni cutanee e delle
mucose, otite, acne, mal di denti, emorroidi,
candidosi intestinale o vaginale.



LEVISTICO

Levisticum officinale

Levistici oleum

Levisticum D3 Globuli

Apiaceae

Principi attivi:

Oli eterici,

Cumarine

Effetti:

spasmolitico,

diuretico

Indicazioni: Otite Media, calcoli renali e
altre malattie dei reni.



L'**otite media** invece provoca dolori lancinanti all'orecchio che peggiorano muovendo l'orecchio esterno e spesso provoca anche febbre. A volte si vede il pus che fuoriesce dall'orecchio, questo però è un segno che l'otite è già anche troppo avanzata. Se poi esce del sangue, è segno che il timpano è stato perforato e ciò può portare a perdita di udito. In caso di otite media è necessario reagire subito, perché essa può diventare pericolosa, sia se resta troppo a lungo e quindi rovina il timpano, sia se avanza e colpisce l'orecchio interno, dove può provocare danni ancora più gravi con irreversibile perdita parziale di udito.

TERAPIA DELL'OTITE:

Il calore, la cosa più importante per l'orecchio:

Tenere sempre al caldo le orecchie con una fascia pesante, anche di notte.
Scaldare le orecchie con una borsa dell'acqua calda.

La camomilla, potente antiinfiammatorio

Applicare vapore di camomilla, o con suffumigi o anche semplicemente mettere l'orecchio sopra una tazza di camomilla.

Impacchi di cipolla con proprietà antiinfiammatorie e battericide:

Tritare una cipolla fresca, metterla in un fazzoletto piccolo, fare un pacchettino con da un lato solo uno strato di stoffa, il quale si applicherà all'orecchio sotto la fascia. Poi appoggiare l'orecchio sopra una borsa dell'acqua calda per mantenere calda la cipolla e così aumentarne l'efficacia.

Il levistico: indispensabile per curare l'otite.

Il levistico ha la proprietà di allargare il canale uditivo e quindi permettere il passaggio di aria, che asciuga le mucose e le rende meno soggette ad attacchi batterici.

-Introdurre qualche goccia di olio di levistico nel condotto uditivo con un bastoncino di ovatta (attenzione, non troppo in fondo, altrimenti si rischia di rovinare il timpano) diverse volte al giorno.

-Ingerire (o somministrare al bambino) 3-10 globuli omeopatici Levisticum D3 più volte al giorno (3-5 volte) fino alla scomparsa dei sintomi.

ATTENZIONE:

L'otite media deve guarire entro 3 giorni, altrimenti incomincia a diventare pericolosa e bisogna iniziare a pensare di prendere anche degli antibiotici per evitare perdite di udito. Consiglio in ogni caso di venire in studio da me appena insorge un'otite, specialmente se si tratta di bambini.