

L'INVERNO: PREVENIRE E CURARE LE SINDROMI DA RAFFREDDORE

*di Guido Giacopelli **

Il periodo invernale, con il suo rigore climatico, predispone a disturbi e malattie di origine virale e batterica, che colpiscono l'apparato respiratorio. Certamente le abitudini di vita ed i fattori ambientali contribuiscono allo sviluppo e all'aggravamento di tali patologie: ad esempio l'uscire all'aria aperta provenendo da ambienti eccessivamente riscaldati, senza opportuno ricambio d'aria e scarsamente umidificati (pensiamo agli ambienti di lavoro, ai centri commerciali, per di più sovraffollati, al metrò, ma anche alle abitazioni).

Il benessere inteso come stato di equilibrio psico-fisico e sociale non può pertanto prescindere da azioni preventive volte al mantenimento dello stesso e fondate sul rispetto di corrette condotte di vita e sane abitudini. La prevenzione è il primo atto terapeutico efficace. Anche nelle sindromi da raffreddamento la miglior cura è quella di iniziare a rafforzare le proprie difese immunitarie già all'inizio dell'autunno, attraverso l'assunzione di rimedi naturali quali: Echinacea Angustifolia, Uncaria Tomentosa, Vincetoxinum officinalis, lisato di fegato di anas barbarie, Propoli, ecc.

Se ciò non bastasse, alla comparsa dei primi sintomi quali: astenia, congestione nasale, inappetenza, cefalea, dolori osteoarticolari e muscolari, febbre, tosse, disfonia, ci si potrà rivolgere al proprio medico di fiducia per assumere rimedi omeopatici-omotossicologici specifici.



Omeopatia e salute

* Dott. Guido Giacopelli
medico chirurgo, esperto in omeopatie e omotossicologia, agopuntura, medicina cinese e idrocolonterapia.

Nel **raffreddore comune**, patologia infiammatoria virale delle alte vie aeree, la più diffusa nel periodo invernale, ne ricordiamo alcuni tra i più efficaci.

- **Allium Cepa:** per crisi di starnuti violenti e continui, con abbondante secrezione nasale acquosa e lacrimazione non irritante.
- **Euphrasia:** per crisi di starnuti con abbondante secrezione fluida, chiara, non escoriante il naso, lacrimazione abbondante che irrita gli occhi e fotofobia.
- **Sabadilla:** per secrezione nasale abbondante, fluida con starnuti parossistici, lacrimazione abbondante ma non irritante.
- **Arnica Montana:** per quella sensazione di malessere generale con dolori osteo-muscolari.
- **Belladonna:** quando l'inizio è improvviso e violento dopo esposizione a correnti di aria fredda, con naso gonfio, arrossato, dolente e caldo, con secrezione scarsa e gola secca.
- **Aconitum:** nella febbre, quando l'esordio è acuto ed improvviso dopo esposizione a vento freddo, ma secco.

Nella **tosse** improvvisa, acuta, secca, a piccoli accessi, con sensazione di soffocamento.

Essa è un riflesso spesso incontrollabile dovuto ad un'irritazione della mucosa causata da un'infiammazione delle vie aeree.

Può essere secca o stizzosa, grassa e produttiva con caratteristiche crupali. I rimedi più efficaci potranno essere i seguenti.

- **Bryonia:** quando compare dopo esposizione ad umidità, profonda e dolorosa che scuote il corpo, aggravata dal movimento.
- **Drosera:** secca e spastica a lunghi accessi.
- **Rumex:** secca insistente e spossante, con sensazione di solletico in gola.
- **Sambucus Nigra:** secca, spasmodica, pertussioide, con inspirazione sibilante.
- **Senega:** secca e irritante, con scarsissimo espettorato.
- **Coccuc C.:** rimedio della tosse spasmodica, con catarro mucoso molto abbondante.

Menzioniamo inoltre alcuni rimedi utilissimi nella **laringite**, infiammazione generalmente virale della laringe caratterizzata da un abbassamento importante della voce, che può aggravarsi fino a rendere afoni: *Aurum Triphyllum*, *Argentum Nitricum*, *Nux Vomica*, *Causticum*.

Ricordate: uno starnuto, un raffreddore, un colpo di tosse, una febbre, non è uguale per tutti! L'Omeopatia vi ascolta.

