

19 febbraio 2004

N° 1

INFLUENZA

(INFLUENZA)

in medicina, malattia infettiva acuta, virale, contagiosa, che colpisce individui di tutte le età, soprattutto durante i mesi freddi.

per saperne di più:

Il meglio della Rete su influenza:

» Monitoraggio dell'influenza

Il sito del sistema di sorveglianza epidemiologica e virologica dell'influenza in Italia (FLU-ISS).

Lingua: Italiano

» Il virus dell'influenza

Tutto sull'influenza: sintomi, terapia, possibili complicazioni, vaccinazioni e rimedi naturali.

Lingua: Italiano

L'influenza

L'influenza è una malattia respiratoria acuta causata da un virus detto appunto influenzale e le epidemie si verificano pressoché ogni anno in un periodo che va, all'incirca, dal mese di novembre ai mesi di gennaio - febbraio. Dunque la stagione tipicamente influenzale comprende il tardo autunno e l'inverno, quando cioè l'aria fredda diventa veicolo ideale per la trasmissione del virus, favorita anche da "scambi respiratori" tra persone e persone in ambienti chiusi poco aerati.

Infatti l'infezione del virus influenzale avviene soprattutto per contatto con le secrezioni respiratorie di persone, con infezione acuta attraverso "aerosol" generati da tosse e starnuti. Il virus inizialmente infetta alcune cellule "dell'albero respiratorio" (faringe, laringe, trachea, bronchi e non i polmoni) dove in 4-6 ore si riproduce. Dopo questo breve periodo viene "liberato" infettando via via altre cellule adiacenti o vicine dove ancora si riproduce. Tutto ciò determina la diffusione dell'infezione da pochi punti ad un gran numero di cellule respiratorie nell'arco di diverse ore e questo periodo, detto di incubazione, varia da 18 a 72 ore circa in rapporto sia alla quantità di virus infettante sia alla capacità di difesa dell'organismo (reazioni anticorpali del sistema immunitario).

I Sintomi

In genere l'influenza è descritta come un esordio brusco di sintomi generali quali: mal di testa, febbre, brividi, dolori muscolari diffusi, malessere generale, tutti accompagnati da sintomi respiratori caratterizzati per lo più da tosse e mal di gola. Tuttavia è possibile non avere sempre l'insieme dei sintomi sopra descritti, tanto che l'influenza può manifestarsi anche in altri modi che vanno da lievi malattie respiratorie senza febbre (simile al raffreddore comune), a esordio sia graduale sia acuto, a stati di grave malessere e prostrazione con scarsi sintomi respiratori.

Nella maggior parte dei casi è presente febbre da 38 gradi fino, a volte, 41 gradi, temperatura che sale rapidamente nelle prime 24 ore di malattia e che scende gradualmente nell'arco di 2-3 giorni (a volte però la febbre può durare anche una settimana circa). I disturbi particolarmente fastidiosi sono: mal di testa frontale o generalizzato; dolori muscolari interessanti quasi ogni parte del corpo; dolori agli arti inferiori e soprattutto nella parte lombare della schiena. Il mal di gola, la tosse, il dolore o il senso di costrizione al petto (sterno), il bruciore agli occhi o il dolore al loro movimento, sono sintomi che molte volte durano per una settimana o più anche dopo la scomparsa della febbre e dei sintomi sopra descritti.

Nella maggioranza dei casi l'influenza acuta si risolve in 2-5 giorni ed in genere quasi tutti gli ammalati sono guariti entro una settimana. In una minoranza significativa (20-30%) di individui può esserci una stanchezza o debolezza generalizzata (astenia postinfluenzale) che, a volte, persiste anche per parecchie settimane, astenia molto fastidiosa, di cui non si conosce la causa, soprattutto per coloro che desiderano ritornare prontamente alle proprie attività.

Le possibili complicazioni

La più frequente tra le possibili complicazioni dell'influenza è la polmonite, cioè l'interessamento infiammatorio del tessuto polmonare. Si distinguono due tipi di polmonite postinfluenzale. Eccole.

Polmonite primaria. L'interessamento polmonare è dato dalla diffusione del virus ai polmoni. Questo tipo di polmonite può colpire preferenzialmente persone con problemi cardiaci (in genere chi ha "stenosi" mitralica) o individui anziani con problemi polmonari preesistenti (bronchite cronica - enfisema).

I sintomi sono caratterizzati da una influenza acuta che non si risolve ma tende ad aggravarsi progressivamente con febbre persistente, difficoltà respiratorie a volte con segni cutanei di cattivi scambi

respiratori di ossigeno come una colorazione bluastra delle labbra (cianosi).

Polmonite secondaria. Quando il sistema immunitario (sistema di difesa dell'organismo) è particolarmente indebolito sia dal virus sia da svariati motivi come stress e malattie preesistenti, può instaurarsi una polmonite batterica, cioè un'infezione polmonare da germi in genere (ben controllati dagli anticorpi).

I sintomi sono caratterizzati da una ripresa della febbre (dopo 2-3 giorni dalla sua comparsa) accompagnata da tosse con catarro purulento (giallastro) e difficoltà respiratoria.

La Terapia

La terapia dell'influenza è sintomatica, cioè mirata soprattutto al mal di testa, ai dolori muscolari, alla febbre quando supera i 38 gradi e mezzo, al mal di gola, usando acido acetilsalicilico (da evitare nei bambini sotto i 6 anni per possibili complicazioni neurologiche), paracetamolo, farmaci antitosse, colluttori per il mal di gola.

Di solito i medici consigliano fundamentalmente più che i farmaci il riposo a letto. Inoltre raccomandano di umidificare l'ambiente, di bere molta acqua per favorire l'espettorazione e di idratare il corpo. Gli antibiotici sono da riservare solamente alle complicazioni batteriche poiché non le prevengono ma anzi favoriscono la selezione di germi a loro resistenti.

Negli ultimi anni si sono impiegati farmaci antivirali, come l'amantadina, che possono ridurre i sintomi e la durata della malattia, dando però a volte effetti collaterali come sonnolenza, insonnia, vertigini, difficoltà a concentrarsi, nausea, inappetenza, gonfiore agli arti inferiori.

La Vaccinazione

La più importante misura di salute pubblica per la prevenzione dell'influenza consiste nell'impiego di vaccini, cioè virus influenzali inattivati (uccisi) da effettuare durante il mese di novembre.

Poiché il virus influenzale tende a modificare la sua struttura esterna di anno in anno il vaccino è necessariamente preparato di solito con il virus dell'anno precedente e la sua efficacia è di circa il 50-80%, riducendo negli altri casi l'intensità e la durata dei sintomi.

Se una persona non è mai stata vaccinata si fanno due dosi a distanza di due settimane una dall'altra, mentre chi è stato vaccinato l'anno precedente ha solo una dose di richiamo.

Vediamo a chi è consigliata la vaccinazione antinfluenzale:

agli anziani dopo i 65 anni

alle persone che hanno malattie polmonari croniche (asma, bronchite cronica, enfisema)

ai cardiopatici

a bambini e ragazzini in terapia cronica con acido acetilsalicilico

ai diabetici ed ai malati cronici renali

a persone che vivono in comunità (come personale sanitario, insegnanti soprattutto di scuole materne)

a individui con seria anemia

a persone con sistema immunitario indebolito da farmaci oppure malattie croniche.

Tutti i rimedi naturali

Nell'ambito della medicina naturale l'influenza viene combattuta rinforzando le difese del corpo sia quando la malattia è in atto sia preventivamente. Ecco come le varie medicine "naturali" attuano una prevenzione e una cura dell'influenza.

Agopuntura

Particolarmente attenta alle energie stagionali la medicina cinese cerca sempre, nei suoi interventi, di mantenere l'uomo in equilibrio con la natura. Se la primavera rappresenta la generazione e la rinascita, mentre l'estate rappresenta l'energia della creazione rigogliosa e lussureggiante, l'autunno e l'inverno esprimono invece la raccolta e la concentrazione di questa energia, alla cui conservazione è deputata la stagione più fredda in preparazione della successiva primavera.

Secondo la medicina cinese, soprattutto in autunno, occorre potenziare la capacità del corpo di "tesaurizzare" l'energia delle altre stagioni attraverso due organi che rappresentano nel corpo questa parte terminale dell'anno solare: i polmoni e i reni.

I primi, con naso - gola - bronchi, sono il primo baluardo difensivo contro il freddo. I secondi aiutano il sistema immunitario a mantenere

l'integrità del corpo umano attraverso una difesa considerata più profonda.

Per prevenire le malattie invernali e per curarle al loro iniziale presentarsi, il medico esperto in medicina cinese tonifica ed insegna a tonificare, anche senza il suo diretto intervento, le energie renali e polmonari attraverso la dietetica, la moxa (particolare erba da scaldare ed avvicinare ai punti di agopuntura), i massaggi, le correzioni degli stili di vita sbagliati, l'agopuntura, farmaci composti da erbe.

Le cure omeopatiche

Per questo tipo di medicina il modo migliore è prendere un "rimedio", così si chiamano i farmaci omeopatici, che corrisponda alla propria costituzione psicofisica. Con l'aiuto di un medico omeopata si focalizza un rimedio che corrisponda il più possibile alla costituzione o tipologia psicofisica dell'individuo. Grazie a questo rimedio assunto una volta al mese, è come se il corpo ritrovasse, ricaricasse via via le proprie energie rinforzando così i meccanismi di difesa. Tuttavia anche chi non conosce la tipologia cui appartiene può ottenere una vera e propria "vaccinazione" omeopatica contro le malattie dell'inverno usando un rimedio prescritto ormai da decenni per la prevenzione delle malattie da freddo (soprattutto influenza e raffreddore). Questo preparato è composto da fegato e cuore d'anatra lasciati essiccare a 40 gradi e poi trattati secondo le regole della farmacologia omeopatica per essere ingeriti una volta alla settimana per tutto l'inverno. Lo stesso farmaco è indicato anche per i primi sintomi di influenza e va assunto quotidianamente tre volte al giorno per tre giorni di seguito. Altri rimedi omeopatici sono utili sia per prevenire sia per curare l'influenza:

Ribes nigrum. Le gemme di questa pianta svolgono un'importante azione antinfiammatoria tanto che, ai primi sintomi influenzali, è utile assumere l'estratto mattina e sera. Durante la stagione a rischio di influenza invece il ribes nigrum è un ottimo rinforzante del sistema immunitario tanto che in molte "ricette" omeopatiche, per una vaccinazione naturale antinfluenzale, è consigliato al mattino appena svegli tutti i giorni per lungo tempo;

Aconitum napellus. E' il rimedio per chi ha la febbre alta con il viso congesto che però tende a diventare pallido quando si alza in piedi, con sete intensa e ansia o agitazione intensa. Aconitum è poi adatto quando l'influenza si caratterizza anche con tosse secca ad insorgenza prevalentemente serale e accompagnata da oppressione toracica, dolore bruciante dietro lo sterno, sensibilità all'inspirazione;

Belladonna. Nelle persone molto facili ai raffreddori e sensibili ai "colpi d'aria", belladonna è il rimedio più indicato, soprattutto quando

L'influenza presenta tosse che compare di notte e febbre alta cosiddetta "a campanile", cioè che raggiunge il suo massimo nel pomeriggio. Il tipo di persona, in cui è particolarmente adatto belladonna, è quella che ha una notevole variazione dell'umore quando si ammala a tal punto da sembrare un "angelo" quando sta bene ed un "intrattabile diavolo" quando ha l'influenza;

Ferrum phosphoricum. E' il tipico rimedio per l'influenza con tosse inizialmente secca e poi "produttiva" accompagnata spesso da mal di testa pulsante, ronzii auricolari, con ipersensibilità ai rumori, tachicardia e febbre che comincia improvvisamente di sera con brividi, piedi e mani freddi, viso sempre arrossato.

Stimolazione immunitaria

Nella moderna biologia, e così in quasi tutte le medicine alternative a cominciare da quella millenaria cinese, si afferma che un terreno biologico, nella fattispecie l'organismo umano, viene attaccato da un germe soprattutto quando è indebolito nei suoi specifici meccanismi di difesa.

Ebbene il sistema immunitario è la grande difesa che il corpo possiede di fronte ai cosiddetti "agenti patogeni" esterni e dipende soprattutto da lui il fatto che ci si ammali o no di influenza, con o senza vaccinazione.

Si sa che molti sono i fattori che influenzano positivamente o negativamente il sistema immunitario, importanti gli stress emotivi, il modo e la qualità dell'alimentazione, l'attività fisica, e che molto si può fare per potenziarlo.

Dal punto di vista della medicina naturale occorre individuare quali sono da un lato apparati o funzioni organiche in disequilibrio tanto da indebolire il sistema immunitario e dall'altro intervenire per stimolare il corpo a recuperare un'armonia globale delle sue funzioni attraverso agopuntura, omeopatia, erbe, integratori alimentari, sostanze minerali, dietetica.

Vediamo alcuni disequilibri funzionali, individuali, per esempio, con la "chinesiologia applicata", metodo usato dai chiropratici, o con test bioelettronici come il Vega, impiegato ormai da molti medici esperti in terapie naturali.

Disbiosi intestinale. Antibiotici, sulfamidici, cortisone, pillola anticoncezionale assunta da lungo tempo, metalli pesanti contenuti in alcuni cibi, come cadmio, mercurio, contaminanti ambientali, infezioni intestinali sono tutte cause di "disorganizzazione della flora batterica intestinale fisiologica", sistema utile alla difesa del corpo e alla digestione di molte sostanze. Questo disequilibrio provoca la crescita

di germi normalmente disattivati dalla flora fisiologica come candida albicans, streptomiceti, fusobatteri, dando appunto una "disbiosi" intestinale.

I sintomi di questa sono: costipazione, meteorismo, rallentamento del metabolismo rilevabile nella difficoltà, per esempio, a dimagrire nonostante svariate diete, mal di testa, stanchezza e, appunto, diminuzione delle reattività immunitarie con conseguente facilità a contrarre influenza e malattie dell'apparato respiratorio.

Stress psicofisici. Da studi di neurofisiologia è ormai dimostrata l'influenza negativa che gli stress emotivi e gli "strapazzi" fisici hanno sul sistema immunitario. Ebbene, proprio per quanto riguarda l'influenza si è notato, sulla base di numerose statistiche, che molte persone contraggono con grande facilità l'influenza quando nelle settimane precedenti l'infezione hanno subito stress emotivi di particolare intensità o attività lavorativa intensa soprattutto senza adeguati periodi di riposo.

Le regole d'oro per combattere i sintomi

Il succo di cipolle è un efficace antisettico a carico delle vie respiratorie

Ecco alcuni suggerimenti pratici per combattere efficacemente l'influenza e il raffreddore:

E' la qualità degli indumenti che crea l'effetto caldo: indossate quindi tessuti che permettono di trattenere il calore del corpo. A contatto con la pelle vanno bene il cotone e la seta e, sopra, la lana.

Evitate indumenti attillati o comprimimenti perché in inverno il sangue circola meno in superficie e maggiormente in profondità. Poiché questo è alla base della sensazione di freddo con indumenti larghi il sangue circola meglio a livello cutaneo.

Quando uscite di casa proteggetevi, soprattutto in giornate fredde e ventose, con sciarpe di lana o anche di seta. Soprattutto chi vive nelle grandi città abbia l'accortezza di coprire anche la bocca.

Meglio vestirsi "a strati" quando si esce, per liberarsi eventualmente di una parte degli abiti entrando in un luogo riscaldato.

D'inverno meglio un bagno caldo piuttosto che una doccia. Infatti il bagno riscalda e rilassa di più. Nell'acqua poi si possono sciogliere piante balsamiche utili all'apparato respiratorio ed alla pelle come pino, lavanda, timo ed eucalipto. Per un'azione antinfiammatoria si può aggiungere all'acqua del bagno un estratto di artiglio del diavolo, ottimo nei confronti dei dolori di tipo artrosico.

Il cosiddetto "colpo d'aria" potrebbe mietere meno vittime se trovasse organismi allenati a convivere con il freddo. Per questo è opportuno mantenere nell'abitazione una temperatura di 20 gradi, anche aprendo ogni tanto le finestre.

Umidificate gli ambienti. L'umidificazione migliora con essenze di timo, verbena, eucalipto. ..

Per contrastare l'insorgere del raffreddore si può bere succo di cipolla: è diuretico, antireumatico e svolge anche una funzione antisettica per le vie respiratorie.

Durante l'influenza occorre seguire una dieta liquida con spremute, succhi di frutta e verdura.

Quando si sente un dolore retrosternale le vecchie polentine di farina di riso sul petto, tanto care alle nostre nonne, sono ancora miracolose.

Per un effetto antidolorifico ed antinfiammatorio del mal di gola si può ricorrere a gargarismi quotidiani con un decotto di equiseto, fiori d'arnica e fieno greco.

Per prevenire e curare le malattie della gola è consigliabile assumere quotidianamente della tintura madre di propoli. Quando la gola brucia troppo questo rimedio è preparato anche con glicerina per non irritare la gola con la piccola quantità di alcol presente nelle tinture madri.

» [Speciale influenza](#)
Domande e risposte sull'influenza.
Lingua: Italiano

» [L'influenza in Italia](#)
Una rete di monitoraggio continuo ed aggiornato dell'influenza in Italia.
Lingua: Italiano

» [Link](#)
Link utili per un approfondimento.
Lingua: Italiano

[I consigli e i link di Virgilio](#)

- [Previene l' influenza con Virgilio Salute e benessere.](#)

Sapendi S.p.A. o dei suoi fornitori. Pertanto Matrix S.p.A. e Virgilio non possono essere ritenuti responsabili di quanto in esse contenuto. Sapere.it è un segno distintivo registrato di proprietà di Sapendi S.p.a. Tutti i diritti sui contenuti presenti nelle pagine di Virgilio Enciclopedia sono riservati. Ogni utilizzo non espressamente autorizzato è vietato e sarà perseguito ai sensi di legge.

19 febbraio 2004

N° 2

INFLUENZA

influenza

in medicina, malattia infettiva acuta, virale, contagiosa, che colpisce individui di tutte le età, soprattutto durante i mesi freddi.

per saperne di più:

Il meglio della Rete su influenza:

» Monitoraggio dell'influenza

Il sito del sistema di sorveglianza epidemiologica e virologica dell'influenza in Italia (FLU-ISS).

Lingua: Italiano

» Il virus dell'influenza

Tutto sull'influenza: sintomi, terapia, possibili complicazioni, vaccinazioni e rimedi naturali.

Lingua: Italiano

» Speciale influenza

Domande e risposte sull'influenza.

Lingua: Italiano

» L'influenza in Italia

Una rete di monitoraggio continuo ed aggiornato dell'influenza in Italia.

Lingua: Italiano

» Link

Link utili per un approfondimento.

Lingua: Italiano

I consigli e i link di Virgilio

- Previene l' influenza con Virgilio Salute e benessere.**

Virgilio Enciclopedia

Copyright 1997-2004 Matrix S.p.A. I contenuti delle pagine di Virgilio Enciclopedia riportanti il logo/marchio Sapere.it sono di proprietà di Sapendi S.p.A. o dei suoi fornitori. Pertanto Matrix S.p.A. e Virgilio non possono essere ritenuti responsabili di quanto in esse contenuto. Sapere.it è un segno distintivo registrato di proprietà di Sapendi S.p.a. Tutti i diritti sui contenuti presenti nelle pagine di Virgilio Enciclopedia sono riservati. Ogni utilizzo non espressamente autorizzato è vietato e sarà perseguito ai sensi di legge.

N° 3

L'INFLUENZA

L'influenza è una malattia respiratoria acuta causata da un virus detto appunto influenzale e le epidemie si verificano pressoché ogni anno in un periodo che va, all'incirca, dal mese di novembre ai mesi di gennaio - febbraio. Dunque la stagione tipicamente influenzale comprende il tardo autunno e l'inverno, quando cioè l'aria fredda diventa veicolo ideale per la trasmissione del virus, favorita anche da "scambi respiratori" tra persone e persone in ambienti chiusi poco aerati.

Infatti l'infezione del virus influenzale avviene soprattutto per contatto con le secrezioni respiratorie di persone, con infezione acuta attraverso "aerosol" generati da tosse e starnuti. Il virus inizialmente infetta alcune cellule "dell'albero respiratorio" (faringe, laringe, trachea, bronchi e non i polmoni) dove in 4-6 ore si riproduce. Dopo questo breve periodo viene "liberato" infettando via via altre cellule adiacenti o vicine dove ancora si riproduce. Tutto ciò determina la diffusione dell'infezione da pochi punti ad un gran numero di cellule respiratorie nell'arco di diverse ore e questo periodo, detto di incubazione, varia da 18 a 72 ore circa in rapporto sia alla quantità di virus infettante sia alla capacità di difesa dell'organismo (reazioni anticorpali del sistema immunitario).

I Sintomi

In genere l'influenza è descritta come un esordio brusco di sintomi generali quali: mal di testa, febbre, brividi, dolori muscolari diffusi, malessere generale, tutti accompagnati da sintomi respiratori caratterizzati per lo più da tosse e mal di gola. Tuttavia è possibile non avere sempre l'insieme dei sintomi sopra descritti, tanto che l'influenza può manifestarsi anche in altri modi che vanno da lievi malattie respiratorie senza febbre (simile al raffreddore comune), a esordio sia graduale sia acuto, a stati di grave malessere e prostrazione con scarsi sintomi respiratori.

Nella maggior parte dei casi è presente febbre da 38 gradi fino, a volte, 41 gradi, temperatura che sale rapidamente nelle prime 24 ore di malattia e che scende gradualmente nell'arco di 2-3 giorni (a volte però la febbre può durare anche una settimana circa). I disturbi particolarmente fastidiosi sono: mal di testa frontale o generalizzato; dolori muscolari interessanti quasi ogni parte del corpo; dolori agli arti inferiori e soprattutto nella parte lombare della schiena. Il mal di gola, la tosse, il dolore o il senso di costrizione al petto (sterno), il bruciore agli occhi o il dolore al loro movimento, sono sintomi che molte volte durano per una settimana o più anche dopo la scomparsa della febbre e dei sintomi sopra descritti.

Nella maggioranza dei casi l'influenza acuta si risolve in 2-5 giorni ed in genere quasi tutti gli ammalati sono guariti entro una settimana. In una minoranza significativa (20-30%) di individui può esserci una stanchezza o debolezza generalizzata (astenia postinfluenzale) che, a volte, persiste anche per parecchie settimane, astenia molto fastidiosa, di cui non si conosce la causa, soprattutto per coloro che desiderano ritornare prontamente alle proprie attività.

Le possibili complicazioni

La più frequente tra le possibili complicazioni dell'influenza è la polmonite, cioè l'interessamento infiammatorio del tessuto polmonare. Si distinguono due tipi di polmonite postinfluenzale. Eccole.

Polmonite primaria. L'interessamento polmonare è dato dalla diffusione del virus ai polmoni. Questo tipo di polmonite può colpire preferenzialmente persone con problemi cardiaci (in genere chi ha "stenosi" mitralica) o individui anziani con problemi polmonari preesistenti (bronchite cronica - enfisema).

I sintomi sono caratterizzati da una influenza acuta che non si risolve ma tende ad aggravarsi progressivamente con febbre persistente, difficoltà respiratorie a volte con segni cutanei di cattivi scambi respiratori di ossigeno come una colorazione bluastra delle labbra (cianosi).

Polmonite secondaria. Quando il sistema immunitario (sistema di difesa dell'organismo) è particolarmente indebolito sia dal virus sia da svariati motivi come stress e malattie preesistenti, può instaurarsi una polmonite batterica, cioè un'infezione polmonare da germi in genere (ben controllati dagli anticorpi).

I sintomi sono caratterizzati da una ripresa della febbre (dopo 2-3 giorni dalla sua comparsa) accompagnata da tosse con catarro purulento (giallastro) e difficoltà respiratoria.

La Terapia

La terapia dell'influenza è sintomatica, cioè mirata soprattutto al mal di testa, ai dolori muscolari, alla febbre quando supera i 38 gradi e mezzo, al mal di gola, usando acido acetilsalicilico (da evitare nei bambini sotto i 6 anni per possibili complicazioni neurologiche), paracetamolo, farmaci antitosse, colluttori per il mal di gola.

Di solito i medici consigliano fundamentalmente più che i farmaci il riposo a letto. Inoltre raccomandano di umidificare l'ambiente, di bere molta acqua per favorire l'espettorazione e di idratare il corpo. Gli antibiotici sono da riservare solamente alle complicazioni batteriche poiché non le prevengono ma anzi favoriscono la selezione di germi a loro resistenti.

Negli ultimi anni si sono impiegati farmaci antivirali, come l'amantadina, che possono ridurre i sintomi e la durata della malattia, dando però a volte effetti collaterali come sonnolenza, insonnia, vertigini, difficoltà a concentrarsi, nausea, inappetenza, gonfiore agli arti inferiori.

La Vaccinazione

La più importante misura di salute pubblica per la prevenzione dell'influenza consiste nell'impiego di vaccini, cioè virus influenzali inattivati (uccisi) da effettuare durante il mese di novembre.

Poiché il virus influenzale tende a modificare la sua struttura esterna di anno in anno il vaccino è necessariamente preparato di solito con il virus dell'anno precedente e la sua efficacia è di circa il 50-80%, riducendo negli altri casi l'intensità e la durata dei sintomi.

Se una persona non è mai stata vaccinata si fanno due dosi a distanza di due settimane una dall'altra, mentre chi è stato vaccinato l'anno precedente ha solo una dose di richiamo.

Vediamo a chi è consigliata la vaccinazione antinfluenzale:

agli anziani dopo i 65 anni

alle persone che hanno malattie polmonari croniche (asma, bronchite cronica, enfisema)

ai cardiopatici

a bambini e ragazzini in terapia cronica con acido acetilsalicilico

ai diabetici ed ai malati cronici renali

a persone che vivono in comunità (come personale sanitario, insegnanti soprattutto di scuole materne)

a individui con seria anemia

a persone con sistema immunitario indebolito da farmaci oppure malattie croniche.

Tutti i rimedi naturali

Nell'ambito della medicina naturale l'influenza viene combattuta rinforzando le difese del corpo sia quando la malattia è in atto sia preventivamente. Ecco come le varie medicine "naturali" attuano una prevenzione e una cura dell'influenza.

Agopuntura

Particolarmente attenta alle energie stagionali la medicina cinese cerca sempre, nei suoi interventi, di mantenere l'uomo in equilibrio con la natura. Se la primavera rappresenta la generazione e la rinascita, mentre l'estate rappresenta l'energia della creazione rigogliosa e lussureggiante, l'autunno e l'inverno esprimono invece la raccolta e la concentrazione di questa energia, alla cui conservazione è deputata la stagione più fredda in preparazione della successiva primavera.

Secondo la medicina cinese, soprattutto in autunno, occorre potenziare la capacità del corpo di "tesaurizzare" l'energia delle altre stagioni attraverso due organi che rappresentano nel corpo questa parte terminale dell'anno solare: i polmoni e i reni.

I primi, con naso - gola - bronchi, sono il primo baluardo difensivo contro il freddo. I secondi aiutano il sistema immunitario a mantenere l'integrità del corpo umano attraverso una difesa considerata più profonda.

Per prevenire le malattie invernali e per curarle al loro iniziale presentarsi, il medico esperto in medicina cinese tonifica ed insegna a tonificare, anche senza il suo diretto intervento, le energie renali e polmonari attraverso la dietetica, la moxa (particolare erba da scaldare ed avvicinare ai punti di agopuntura), i massaggi, le correzioni degli stili di vita sbagliati, l'agopuntura, farmaci composti da erbe.

Le cure omeopatiche

Per questo tipo di medicina il modo migliore è prendere un "rimedio", così si chiamano i farmaci omeopatici, che corrisponda alla propria

costituzione psicofisica. Con l'aiuto di un medico omeopata si focalizza un rimedio che corrisponda il più possibile alla costituzione o tipologia psicofisica dell'individuo. Grazie a questo rimedio assunto una volta al mese, è come se il corpo ritrovasse, ricaricasse via via le proprie energie rinforzando così i meccanismi di difesa. Tuttavia anche chi non conosce la tipologia cui appartiene può ottenere una vera e propria "vaccinazione" omeopatica contro le malattie dell'inverno usando un rimedio prescritto ormai da decenni per la prevenzione delle malattie da freddo (soprattutto influenza e raffreddore). Questo preparato è composto da fegato e cuore d'anatra lasciati essiccare a 40 gradi e poi trattati secondo le regole della farmacologia omeopatica per essere ingeriti una volta alla settimana per tutto l'inverno. Lo stesso farmaco è indicato anche per i primi sintomi di influenza e va assunto quotidianamente tre volte al giorno per tre giorni di seguito. Altri rimedi omeopatici sono utili sia per prevenire sia per curare l'influenza:

Ribes nigrum. Le gemme di questa pianta svolgono un'importante azione antinfiammatoria tanto che, ai primi sintomi influenzali, è utile assumere l'estratto mattina e sera. Durante la stagione a rischio di influenza invece il ribes nigrum è un ottimo rinforzante del sistema immunitario tanto che in molte "ricette" omeopatiche, per una vaccinazione naturale antinfluenzale, è consigliato al mattino appena svegli tutti i giorni per lungo tempo;

Aconitum napellus. E' il rimedio per chi ha la febbre alta con il viso congesto che però tende a diventare pallido quando si alza in piedi, con sete intensa e ansia o agitazione intensa. Aconitum è poi adatto quando l'influenza si caratterizza anche con tosse secca ad insorgenza prevalentemente serale e accompagnata da oppressione toracica, dolore bruciante dietro lo sterno, sensibilità all'inspirazione;

Belladonna. Nelle persone molto facili ai raffreddori e sensibili ai "colpi d'aria", belladonna è il rimedio più indicato, soprattutto quando l'influenza presenta tosse che compare di notte e febbre alta cosiddetta "a campanile", cioè che raggiunge il suo massimo nel pomeriggio. Il tipo di persona, in cui è particolarmente adatto belladonna, è quella che ha una notevole variazione dell'umore quando si ammala a tal punto da sembrare un "angelo" quando sta bene ed un "intrattabile diavolo" quando ha l'influenza;

Ferrum phosphoricum. E' il tipico rimedio per l'influenza con tosse inizialmente secca e poi "produttiva" accompagnata spesso da mal di testa pulsante, ronzii auricolari, con ipersensibilità ai rumori, tachicardia e febbre che comincia improvvisamente di sera con brividi, piedi e mani freddi, viso sempre arrossato.

Stimolazione immunitaria

Nella moderna biologia, e così in quasi tutte le medicine alternative a cominciare da quella millenaria cinese, si afferma che un terreno biologico, nella fattispecie l'organismo umano, viene attaccato da un germe soprattutto quando è indebolito nei suoi specifici meccanismi di difesa.

Ebbene il sistema immunitario è la grande difesa che il corpo possiede di fronte ai cosiddetti "agenti patogeni" esterni e dipende soprattutto da lui il fatto che ci si ammali o no di influenza, con o senza vaccinazione.

Si sa che molti sono i fattori che influenzano positivamente o negativamente il sistema immunitario, importanti gli stress emotivi, il modo e la qualità dell'alimentazione, l'attività fisica, e che molto si può fare per potenziarlo.

Dal punto di vista della medicina naturale occorre individuare quali sono da un lato apparati o funzioni organiche in disequilibrio tanto da indebolire il sistema immunitario e dall'altro intervenire per stimolare il corpo a recuperare un'armonia globale delle sue funzioni attraverso agopuntura, omeopatia, erbe, integratori alimentari, sostanze minerali, dietetica.

Vediamo alcuni disequilibri funzionali, individuali, per esempio, con la "chinesiologia applicata", metodo usato dai chiropratici, o con test bioelettronici come il Vega, impiegato ormai da molti medici esperti in terapie naturali.

Disbiosi intestinale. Antibiotici, sulfamidici, cortisone, pillola anticoncezionale assunta da lungo tempo, metalli pesanti contenuti in alcuni cibi, come cadmio, mercurio, contaminanti ambientali, infezioni intestinali sono tutte cause di "disorganizzazione della flora batterica intestinale fisiologica", sistema utile alla difesa del corpo e alla digestione di molte sostanze. Questo disequilibrio provoca la crescita di germi normalmente disattivati dalla flora fisiologica come candida albicans, streptomiceti, fusobatteri, dando appunto una "disbiosi" intestinale.

I sintomi di questa sono: costipazione, meteorismo, rallentamento del metabolismo rilevabile nella difficoltà, per esempio, a dimagrire nonostante svariate diete, mal di testa, stanchezza e, appunto, diminuzione delle reattività immunitarie con conseguente facilità a contrarre influenza e malattie dell'apparato respiratorio.

Stress psicofisici. Da studi di neurofisiologia è ormai dimostrata l'influenza negativa che gli stress emotivi e gli "strapazzi" fisici hanno sul sistema immunitario. Ebbene, proprio per quanto riguarda

L'influenza si è notato, sulla base di numerose statistiche, che molte persone contraggono con grande facilità l'influenza quando nelle settimane precedenti l'infezione hanno subito stress emotivi di particolare intensità o attività lavorativa intensa soprattutto senza adeguati periodi di riposo.

Le regole d'oro per combattere i sintomi

Il succo di cipolle è un efficace antisettico a carico delle vie respiratorie

Ecco alcuni suggerimenti pratici per combattere efficacemente l'influenza e il raffreddore:

E' la qualità degli indumenti che crea l'effetto caldo: indossate quindi tessuti che permettono di trattenere il calore del corpo. A contatto con la pelle vanno bene il cotone e la seta e, sopra, la lana.

Evitate indumenti attillati o comprimimenti perché in inverno il sangue circola meno in superficie e maggiormente in profondità. Poiché questo è alla base della sensazione di freddo con indumenti larghi il sangue circola meglio a livello cutaneo.

Quando uscite di casa proteggetevi, soprattutto in giornate fredde e ventose, con sciarpe di lana o anche di seta. Soprattutto chi vive nelle grandi città abbia l'accortezza di coprire anche la bocca.

Meglio vestirsi "a strati" quando si esce, per liberarsi eventualmente di una parte degli abiti entrando in un luogo riscaldato.

D'inverno meglio un bagno caldo piuttosto che una doccia. Infatti il bagno riscalda e rilassa di più. Nell'acqua poi si possono sciogliere piante balsamiche utili all'apparato respiratorio ed alla pelle come pino, lavanda, timo ed eucalipto. Per un'azione antinfiammatoria si può aggiungere all'acqua del bagno un estratto di artiglio del diavolo, ottimo nei confronti dei dolori di tipo artrosico.

Il cosiddetto "colpo d'aria" potrebbe mietere meno vittime se trovasse organismi allenati a convivere con il freddo. Per questo è opportuno mantenere nell'abitazione una temperatura di 20 gradi, anche aprendo ogni tanto le finestre.

Umidificate gli ambienti. L'umidificazione migliora con essenze di timo, verbena, eucalipto. "

Per contrastare l'insorgere del raffreddore si può bere succo di cipolla: è diuretico, antireumatico e svolge anche una funzione antisettica per le vie respiratorie.

Durante l'influenza occorre seguire una dieta liquida con spremute, succhi di frutta e verdura.

Quando si sente un dolore retrosternale le vecchie polentine di farina di riso sul petto, tanto care alle nostre nonne, sono ancora miracolose.

Per un effetto antidolorifico ed antinfiammatorio del mal di gola si può ricorrere a gargarismi quotidiani con un decotto di equiseto, fiori d'arnica e fieno greco.

Per prevenire e curare le malattie della gola è consigliabile assumere quotidianamente della tintura madre di propoli. Quando la gola brucia troppo questo rimedio è preparato anche con glicerina per non irritare la gola con la piccola quantità di alcol presente nelle tinture madri.

Frère Natalino Cesare De Rossi (Ricerca)