

Lo sapevi che

.... Non solo freddo e sbalzi di temperatura rendono il periodo invernale il momento dell'anno in cui una percentuale importante della popolazione è colpita da forme influenzali e para influenzali. Un ruolo importante lo gioca l'alimentazione ed uno stato di benessere psico-fisico.

Le 6 regole per un inverno più sano

- 1. Lavarsi spesso e accuratamente le mani con acqua e sapone**
- 2. Coprirsi la bocca e il naso quando si tossisce o si starnutisce (poi lavarsi le mani)**
- 3. Utilizzare fazzolettini di carta per soffiarsi il naso e gettarli dopo l'uso (chiedete i fazzolettini Lehning!)**
- 4. Non toccare occhi, naso e bocca prima di lavarsi le mani**
- 5. Evitare i luoghi troppo affollati quando la malattia è all'apice della diffusione**
- 6. Non assumere antibiotici senza consultare il medico, sono inefficaci contro i virus influenzali**

E i Koala come fanno?

I Koala non si ammalano mai in inverno perché si cibano delle foglie di Eucalipto.

Questo albero originario dell'Australia nelle leggende degli aborigeni è chiamato coolabah che significa appunto "albero del koala".

È ricco di una sostanza aromatica, l'eucaliptolo che oltre a conferirgli la nota profumazione balsamica ha un'azione espettorante in caso di tosse con catarro.

L'eucalipto inoltre è molto utile per combattere e prevenire le infezioni grazie alle sue proprietà disinfettanti.

Alimenti da preferire in caso di influenza

- brodo vegetale con l'aggiunta di polvere di zenzero o di pollo
 - prediligere frutta (agrumi, kiwi, frutti di bosco: ricchi di vitamina c e banane: mg e k producono energia) e verdura (senza esagerare con le solanacee, come patate, pomodori, melanzane e peperoni, che hanno azione pro infiammatoria a causa della presenza delle lectine)
- spezie (aglio e zenzero, importanti per raffreddore e influenza, come prevenzione e in fase acuta)
 - carni bianche e rosse magre (con moderazione)
 - pesci magri lessati o alla griglia (con moderazione)
 - legumi in sostituzione delle proteine animali
- zuppe di legumi e cereali (es. lenticchie sono ricche di zinco per rafforzare le difese immunitarie)
 - tisane calde (in fase acuta: Sambuco fiori, Echinacea radice, Menta piperita foglie, Tiglio fiori e brattee, Fieno greco semi e Viola tricolor – in prevenzione: Echinacea radice, Eleuterococco radice, Santoreggia sommità, Fieno greco semi)
- miele (es. miele di manuka, ha una straordinaria azione antibatterica grazie alla presenza del metilgliosale, contenuto in quantità eccezionale rispetto ad altri mieli o fonti naturali)
 - bere 2 litri d'acqua al giorno



Alimenti da evitare in caso di influenza

- ▮ carni grasse e insaccati
- ▮ pesci grassi (salmone, pesce azzurro...) crostacei e molluschi
- ▮ latte e latticini (soprattutto formaggi stagionati e fermentati)
- ▮ cibi fritti
- ▮ snack e alimenti salati
- ▮ dolci
- ▮ caffè, the e bibite gassate

Zenzero a tavola

La radice di zenzero è ricca di componenti aromatiche. Oltre a essere un utile ingrediente in cucina, è un ottimo rimedio naturale per curare le infiammazioni dei canali nasali e quindi il raffreddore. Si usa fresca o essiccata, a fettine oppure tritata. Si aggiunge alle minestre, ai piatti di riso, al pesce, alle frittate, ai dolci e ai biscotti a seconda del proprio gusto.

Mix per Gocce Balsamiche

...potete farvi preparare questa miscela di oli essenziali e aggiungerla al diffusore o nell'acqua degli umidificatori: Mirto o.e.; Santoreggia o.e.; Eucalipto globulus o.e.; Cannella di ceylon o. e.

Centrifugato di porri

Il porro ha proprietà emollienti specifiche per la mucosa faringea irritata da processi infiammatori e catarrali, acuti o cronici. Agisce come espettorante e anticatarrale ed è utile in caso di faringiti atipiche per togliere il senso di secchezza e arrossamento della mucosa.

SUGGERIMENTI & CURIOSITÀ

Per **rafforzare** il sistema immunitario è bene consumare **frutta e verdura**, soprattutto agrumi, kiwi e melagrana (ricchissimi in vitamina C), che consentono di superare più velocemente sintomi quali febbre, dolori ossei, difficoltà respiratorie e congestioni nasali, manifestazioni tipiche delle malattie da raffreddamento.

Frutta e verdura aiutano anche il processo di depurazione dell'organismo.

Alcuni cibi **indeboliscono** la risposta immunitaria e aumentano il rischio di patologie alle vie respiratorie.

Grassi animali quali la carne, il pesce grasso, il latte ed i latticini, ostacolano la capacità dell'organismo di liberarsi dai germi che causano raffreddore e influenza rallentando il processo di guarigione. Nello specifico latte e latticini possono aumentare la produzione di muco e la sua permanenza lungo le vie respiratorie, con conseguente possibile maggiore durata dei sintomi.

I dolci soprattutto quelli industriali, le bevande gassate, i succhi di frutta confezionati e in genere tutti gli alimenti ricchi di zucchero possono indebolire il sistema immunitario. Buona parte dei dolci confezionati inoltre contiene latte e latticini.

Fare **attenzione** agli alimenti **troppo salati** in quanto l'eccesso di sale può favorire la disidratazione.

Bere regolarmente **2 litri d'acqua** al giorno in modo da ridurre muco e catarro e mantenersi ben idratati. L'acqua oltre a costituire circa il 70% del corpo umano, è il primo "depuratore" dello stesso e supporta l'attività purificante e antiossidante svolta da frutta e verdura.

Prevedere un coerente periodo di riposo per sostenere il recupero dell'organismo.

Il **brodo di pollo** è utilissimo durante la sindrome influenzale. Il calore aiuta la vasodilatazione e le proteine contenute hanno proprietà antinfiammatorie che aiutano il sistema immunitario a rinforzarsi. Se si aggiungono aglio e peperoncino si potenzia l'attività antinfettiva.

Il cavolo in tutte le sue varietà contiene sali minerali e vitamine (in particolare C) che agiscono potenziando gli enzimi protettivi e i processi di difesa dell'organismo. Le virtù benefiche del cavolo possono essere sfruttate anche grazie al suo succo o utilizzandone le foglie.

Pere e mele cotte hanno proprietà fluidificanti sul catarro.