

la Repubblica

Giovedì, 4 ottobre 2007

Come ti rafforzo il sistema immunitario

Cure non convenzionali

A differenza del virus dell'influenza, quelli parainfluenzali si diffondono tutto l'anno, anche se con maggiore insistenza a partire dall'autunno e per tutto l'inverno, provocando sintomi cosiddetti "circoscritti": raffreddori, laringiti, tonsilliti, problemi gastrointestinali ed eventuali febbri modeste. Per prevenirli, un contributo può arrivare anche dalle medicine complementari.

"In fitoterapia si consigliano, tra gli altri, Rosa canina in macerato glicerico, ricca di vitamina C, carotenoidi e tannini, ed Echinacea, buon immunostimolante generico", consiglia Osvaldo Sponzilli, responsabile dell'ambulatorio di omeopatia, agopuntura e riflessoterapie dell'Ospedale San Pietro-Fatebenefratelli di Roma. Soprattutto a scopo preventivo è utile anche l'Astragalo, noto "elisir di lunga vita" della farmacologia cinese. Le sue peculiarità: attiva il sistema immunitario ed ha un effetto antibatterico. "In particolare, è efficace per chi soffre di frequenti raffreddori, influenza, asma e bronchite, soprattutto se abbinato a sedute di moxaterapia, la tecnica affine all'agopuntura, che al posto degli aghi utilizza sigari di artemisia accesi e avvicinati alla cute in prossimità dei meridiani da trattare", spiega Sponzilli. A questi rimedi se ne possono aggiungere altri, più mirati al tipo e sede dell'infezione. Eccone una breve carrellata, da personalizzare per tempi e modalità d'assunzione.

Raffreddori

Per i raffreddori ricorrenti si può ricorrere all'Uncaria tomentosa, pianta amazzonica ricca di terpeni, sostanze che contribuiscono a stimolare linfociti e macrofagi (in estratto secco): si può assumere a scopo preventivo, a partire dall'autunno. e per tutto l'inverno. In più, è utile lo zenzero, blandamente antisettico e buon apportatore di vitamina C. Fresco o in polvere, si può aggiungere anche a piatti dolci, verdure e carne.

Faringiti e laringiti

Per le faringiti in fase acuta si può utilizzare il medicinale omeopatico Belladonna, che aiuta anche ad abbassare l'eventuale innalzamento della temperatura. Belladonna può essere associata al Ferrum phosphoricum, che agisce aumentando le difese immunitarie di tutto l'albero respiratorio. In medicina antroposofica, invece, tra l'altro si utilizzano le supposte a base di Echinacea e Mercurius. Per la laringite insorta dopo esposizione al freddo secco e accompagnata da "tosse abbaiane" è indicato l'omeopatico Spongia tosta, mentre, se è presente anche l'afonia, meglio Causticum. Medicinali antroposofici: globuli velati di Apis e Belladonna. Per la prevenzione di entrambe le infezioni, invece, è utile assumere l'oligoterapico Zinco.

virus

gastrointestinali

Per aiutare a mantenere, o a ripristinare, un buon equilibrio nella flora batterica intestinale. si può ricorrere a Vaccinium Vitis IDAEA in macerato glicerico, oppure ad un medicinale omotossicologico come AR Colostrum, a base di vitamine, minerali e immunoglobuline, proteine e peptidi ad azione antimicrobica.

Vaccini omeopatici preventivi

L'omeopatia dispone di rimedi che agiscono da "antivirali dolci", utili anche per attuare una forma di prevenzione contro il virus dell'influenza. Si può scegliere tra Omeogriphi o Oscillococcinum 200 K, che rendono meno fastidioso anche l'eventuale raffreddore; oppure si può preferire Mucozinum 200 Plus, tutti da assumere per periodi prolungati secondo le indicazioni di un medico esperto, anche per tutto l'autunno-inverno.