



E' normale essere sempre malati d'inverno?



NO!

COME DIFENDERSI



COME PREVENIRE

Con il tempo freddo ed umido è più facile contrarre influenze e raffreddori. Se ci si ammala una volta nella stagione invernale è da considerarsi assolutamente normale; questo crea addirittura una sana stimolazione del sistema immunitario, particolarmente importante per i bambini. I sintomi non vanno bloccati ma attenuati, in modo da evitarne le complicanze e la cronicizzazione. D'altra parte, non è assolutamente normale essere costantemente malati: se accade vi è un'intossicazione cronica dell'organismo che indebolisce il sistema immunitario. **VEDIAMO COSA FARE IN ENTRAMBI I CASI:**

PER UNA MALATTIA OCCASIONALE non bisogna ricorrere all'uso indiscriminato di antibiotici e forti antinfiammatori. Questi bloccano la sana risposta del sistema immunitario che, con la reazione infiammatoria, vuole eliminare completamente i virus e le tossine penetrate nel corpo.

L'uso sconsiderato e troppo frequente di antibiotici, antifebbrili ed antinfiammatori può essere alla base della cronicizzazione di infiammazioni ed infezioni. Le terapie farmacologiche non sono l'unico modo per contrastare un raffreddore, un'influenza o una bronchite. L'omeopatia, l'uso di erbe occidentali o provenienti dalla cultura cinese o, ancora più semplicemente, alcuni rimedi dietetici o di Kneipp, che le nostre bisnonne conoscevano e che sono stati dimenticati, possono essere di enorme aiuto nel rendere molto più mite il decorso di qualsiasi malattia da raffreddamento. L'uso di antibiotici andrebbe limitato a casi estremi e gli antinfiammatori potrebbero venire ridotti al minimo. Per fare un esempio, ecco solo pochi delle decine di rimedi cui si può fare ricorso: infuso di zenzero o Aconitum in granuli ai primi sintomi di raffreddamento; Belladonna o Aconitum in granuli per la febbre; Propoli per il mal di gola e per stimolare le difese; impacchi freschi ai polpacci per abbassare la febbre; latte di orzo per diminuire la congestione febbrile. Il riposo a letto e l'accettazione del non poter essere sempre efficienti, uniti ad una dieta prevalentemente idrica, sono il modo migliore per superare con successo l'infezione. Questo è il primo passo per prevenire eventuali recidive.

QUANDO LE INFEZIONI SI RIPETONO CONTINUAMENTE significa che si sono fatti diversi errori nel curare precedenti infezioni e l'organismo è intossicato ed il sistema immunitario mal funzionante. Poiché più dell'80% delle cellule del sistema immu-

nitario si trova nell'intestino, bisogna innanzitutto correggere eventuali infiammazioni della mucosa intestinale e ripristinare la funzionalità della flora. Qui risiede il più grande potenziale innato che il corpo ha per combattere ogni infezione anche in altri distretti corporei, come le vie respiratorie, urinarie, genitali. Inoltre, di tutte le superfici mucose dell'uomo quella intestinale è di gran lunga la più ampia. Se l'intestino non è infiammato può eliminare rapidamente grandi quantità di tossine e di infiammazioni senza che altre mucose, come quella del naso e dei bronchi, ad esempio, debbano svolgere questo compito. Non appena l'intestino riprende il suo stato di salute tutte le altre mucose cessano di manifestare sintomi di infiammazione cronica: catarri, riniti, faringiti croniche spariscono.

LA CURA si basa su una sinergia di dieta e prodotti omeopatici. Per i catarri cronici è particolarmente importante eliminare il latte che viene erroneamente dato con tanta abbondanza ai bambini.

Da tremila anni i cinesi riconoscono al latte la proprietà di creare nel corpo accumuli di liquidi e catarri. Vi sono poi altri alimenti, che vanno consumati con parsimonia e che devono, a volte, venire scelti individualmente.

Le conoscenze della medicina cinese forniscono un'ulteriore comprensione del perché la persona tende ad ammalarsi frequentemente. Attraverso l'analisi della lingua e del polso e la raccolta dei sintomi del paziente, si può comprendere quale sia l'origine del problema ed identificare la cura più idonea dietetica, fitoterapica o con agopuntura. I punti di agopuntura non devono necessariamente essere punti con aghi ma possono essere stimolati con la luce di un laser specifico. L'agopuntura con laser è indolore e può venire praticata anche ai bambini.