

SCHEDA CONSIGLIO

Difesa



Farmacia
Inesi
ROMA dal 1957



RICERCA
COLLABORAZIONE
FIDUCIA

Difesa

Mal di gola, tosse, raffreddore, laringite, faringite... Per un approccio attivo contro i fastidi da raffreddamento occorre agire su più fronti e anche l'alimentazione ha il suo ruolo.

L'integrità della parete intestinale e una corretta eubiosi sono, infatti, fondamentali per lo sviluppo e il mantenimento dell'immunità e della capacità difensiva dell'individuo. Più del 60% del nostro sistema immunitario è situato a livello intestinale ed è qui che possiamo agire con l'alimentazione ed eventualmente una corretta integrazione.



Alimenti consigliati

Agrumi, kiwi, peperoni, spinaci, fragole, frutti di bosco, pomodori, broccoli, cavoli, cavolfiori e verze, alimenti ricchi di Vitamina C. Insaporire i cibi con spezie ed erbe aromatiche come curry, curcuma, peperoncino, zenzero, aglio, cipolla, origano, timo, rosmarino e salvia.



Consigli sullo stile di vita

- **Moderare la temperatura** negli ambienti (non dovrebbe superare i 22°C). Umidificare e cambiare l'aria, in particolare nelle camere da letto.
- **Ridurre la frequentazione di luoghi pubblici affollati**, data la facilità con cui si trasmettono i virus.
- La pelle è uno degli habitat prediletti dai germi. **Lavare accuratamente le mani** con acqua tiepida, strofinando tra loro i palmi, in mezzo alle dita, il dorso e i polsi e asciugare con asciugamani asciutti.
- Usare sciarpa e cappello e **vestirsi adeguatamente**, preferibilmente a **strati**.
- **Coprirsi naso e bocca** quando si tossisce o si stamutisce.
- Utilizzare **fazzoletti usa e getta**.
- **Praticare attività fisica**, indispensabile per aumentare le difese.
- **Smettere di fumare**: il fumo di sigaretta altera l'attività delle ciglia vibratili dell'epitelio delle vie respiratorie, rendendo più difficile l'espulsione dei microrganismi.
- **Evitare l'uso improprio di farmaci e antibiotici**. L'antibiotico agisce sui batteri e non sui virus, che sono fra le principali cause di influenza, raffreddore, tracheite, laringite, faringite, ecc. Attenersi sempre alla prescrizione medica.
- Dormire almeno 7-8 ore per notte.



Alimenti sconsigliati

Zuccheri semplici, latte, latticini, carni rosse, fritti, snack salati, alcolici