



Diamoci il tempo DI GUARIRE

a cura di ROBERTO SCALVINI

Farmacista



Il corso di ogni malattia va rispettato

Una delle caratteristiche del nostro periodo storico è la frenesia della vita sociale e lavorativa. Questa ci porta, tra le altre cose, a voler essere sempre in forma. Quando ci imbattiamo in disturbi acuti “minori”, come influenza, mal di gola o cistite, vogliamo guarire velocemente, per poter riprendere la così affezionata *routine*. Non tutti sanno, però, che ogni malattia ha un suo corso, che va il più possibile rispettato. Non si può pensare, ad esempio, di superare un raffreddore o un mal di gola dall’oggi al domani! Guarire non significa semplicemente far sparire i sintomi, ma anche assicurarsi che la patologia non lasci po-

IL RIPOSO È FONDAMENTALE PER UNA COMPLETA GUARIGIONE

stumi fastidiosi, non dia luogo a recidive e che, nel maldestro tentativo di rimettersi “subito”, non sorgano complicazioni. In questo senso, ci sono alcuni accorgimenti che è bene tenere a mente.

Il riposo è fondamentale per una completa guarigione. Può essere necessario stare a letto oppure no, ma ciò che importa è dosare le energie in funzione delle proprie possibilità, senza affaticarsi. Inoltre, è conveniente affiancare al farmaco sintomatico (come l’antiinfiammatorio) uno o più rimedi che stimolino il sistema immunitario a combattere la causa del disturbo, sia esso di origine batterica, virale o fungina. Estratti naturali di **echinacea**, **semi di pompelmo**, **mela-leuca**, **propoli**, sono conosciuti come immunostimolanti e sono preziosi alleati nella prevenzione



LA VITAMINA C, POTENTE ANTIOSSIDANTE, ACCORCIA IL PERIODO DI CONVALESCENZA

e nel trattamento delle patologie tipiche del periodo invernale, ma anche di herpes ricorrenti. La **vitamina C**, potente antiossidante presente nella frutta fresca e in molti integratori, accorcia il periodo di convalescenza che segue le patologie da raffreddamento, presenti, purtroppo, anche nella bella stagione. I probio-



tici (meglio conosciuti come fermenti lattici) sono utilissimi nei casi in cui la patologia possa derivare o essere favorita da un disequilibrio della flora batterica intestinale (disbiosi). Questa flora è composta da milioni di miliardi da batteri che vivono in simbiosi con il nostro organismo e gioca un ruolo molto importante all’interno del nostro sistema immunitario. Anche patologie come cistite e candidosi, frequenti nei periodi caldi, sono molto spesso causate da disordini intestinali. Disturbi come diarrea e vomito, solitamente di origine virale, non vanno trascurati, facendo attenzione a reintegrare liquidi e sali

minerali persi, specialmente nei bambini. La febbre alta, che tanto spaventa le mamme, va controllata e non abbattuta completamente, poiché essa rappresenta un magnifico meccanismo di difesa nei confronti dei patogeni. È sempre opportuno chiedere un parere al proprio medico curante. Nel caso, inoltre, il medico ravvisi la necessità di una terapia antibiotica per via orale, è raccomandato integrare la flora batterica intestinale danneggiata dalla terapia stessa con fermenti lattici e sostenerli con vitamine, sali minerali e ricostituenti naturali, come la pappa reale. La fretta, quindi, è nemica di una buona guarigione. Diamo tempo al tempo e ne guadagneremo in salute! Non scordiamo, poi, che la prevenzione, intesa soprattutto come vita sana e alimentazione equilibrata, aiuta a non ammalarsi e che una quantità eccessiva di stress può abbassare le difese immunitarie. È doveroso, inoltre, sottolineare che le malattie croniche presentano cause e decorsi completamente diversi e meritano un discorso a parte. ●