

## ARRIVA IL GENERALE INVERNO! COME POSSIAMO DIFENDERCI?

Fonte dati NIH - NCCIH Pub No.: D444

Contro la normale influenza, gli approcci alternativi alla medicina convenzionale non sono efficaci.. ma contro i colpi di freddo e il raffreddore? qualcosa si può fare!



- Integratori di zinco
- lavaggi nasali o suffumigi,
- latte e miele come rimedio notturno per calmare la tosse dei bambini (attenzione almeno di un anno di età!),
- Vitamina C per chi è sottoposto a stress fisico severo,
- probiotici e meditazione.

Nessun vaccino può proteggervi contro il raffreddore, ma vi protegge nei confronti dell'influenza.

Vediamo invece tra la medicina alternativa quali sono stati i rimedi dimostratisi veramente efficaci nei confronti del **raffreddore**:

1. **Ginseng (Panax quinquefolius)** : Un aggiornamento del 2011 di questi studi ha concluso che l'erba Ginseng non ha mostrato di ridurre il numero di raffreddori, anche se può accorciare i tempi di risoluzione del raffreddore
2. **Echinacea**: Almeno 24 studi hanno testato l'echinacea per vedere se può prevenire raffreddori o alleviare i sintomi del raffreddore. Una completa valutazione aggiornata al 2014 ha concluso che l'echinacea non ha dimostrato un convincente miglioramento. Tuttavia, almeno alcuni prodotti di echinacea potrebbero avere un effetto debole.
3. **Zinco**: Una valutazione del 2012 di 17 studi di vari tipi di pastiglie di zinco, compresse o sciroppo hanno dimostrato che lo zinco può ridurre la durata del raffreddore negli adulti. Due valutazioni di tre studi di alte dosi di acetato di zinco negli adulti, condotti nel 2015 e nel 2016, hanno scoperto che ci sono effettivi benefici.
4. **Vitamina C**: la valutazione della grande quantità di ricerche effettuate sulla vitamina C e raffreddore (29 studi che hanno coinvolto più di 11.000 persone) ha concluso che l'assunzione di vitamina C non previene il raffreddore nella popolazione generale e nel caso lo riduce solo leggermente. L'assunzione di vitamina C solo dopo aver avvertito i sintomi del raffreddore quindi non influenza i tempi di risoluzione o la gravità del raffreddore.
5. **Probiotici**: Un aggiornamento al 2015 di 13 studi ha trovato un po' di prove che suggeriscono che i probiotici possono ridurre il numero di raffreddori e altre infezioni del tratto respiratorio superiore e la lunghezza delle malattie, ma la qualità delle prove è stata bassa o molto bassa.
6. **Meditazione**: Ridurre lo stress e migliorare la salute generale può proteggere contro raffreddori e altre infezioni respiratorie. In uno studio del 2012 finanziato dal National Center and Integrative Health (NCCIH), gli adulti di età compresa tra i 50 e i più anziani sono stati assegnati in modo casuale:
  - a. alla meditazione, al fine di ridurre lo stress associato;
  - b. ad esercizio fisico;
  - c. altri non hanno ricevuto alcun intervento.



La gente nel gruppo di meditazione hanno avuto infezioni respiratorie acute più brevi e meno gravi (la maggior parte dei quali erano raffreddori). L' Esercizio ha avuto anche qualche beneficio, ma non tanto quanto la meditazione.

Buona salute a tutti!