

# NATURA

## SCIENZA

Periodico di Informazione Culturale e Scientifica

*on line*

11/12 | 2019

MENSILE • NOVEMBRE-DICEMBRE

**BLOG**



Hai scaricato questo libro da  
[www.blog-erboristeriaweb.it](http://www.blog-erboristeriaweb.it)

**MALANNI DI STAGIONE**

**PROPOLI E.P.I.D.<sup>®</sup> E LE ALTRE**

Natura Scienza Salute



# MALANNI DI STAGIONE

di Bruno Brigo

Medico specializzato in Medicina Interna e Riabilitazione, autore di numerosi testi di Medicina Integrata

*In inverno aumenta il rischio di infezioni delle vie aeree causate principalmente da virus. L'organismo umano è dotato di un sistema molto sofisticato per proteggerci dagli attacchi esterni, ma nella stagione autunno-invernale esso viene più facilmente aggredito da batteri e virus, soprattutto per la complicità delle condizioni climatiche e atmosferiche sfavorevoli.*

## I MECCANISMI DI DIFESA

L'aria che respiriamo è un veicolo di inquinamento, in quanto contiene enormi quantità di particelle, alcune delle quali particolarmente dannose per le vie aeree. Se l'apparato respiratorio non disponesse di meccanismi che provvedono alla loro

rimozione e neutralizzazione, i polmoni ne sarebbero invasi e diventerebbero vittime di uno stato perenne di infiammazione. Il principale sistema di difesa localizzato a livello dei bronchi, garantisce la depurazione di gas, vapori, fumo e particelle, mediante il **sistema muco-ciliare** e la **tosse**.

## DISTURBI E MALATTIE INVERNALI

Vengono proposti, qui di seguito, i più comuni disturbi e le malattie invernali più frequenti.

### Mal di gola

L'infiammazione del rivestimento mucoso della faringe, particolarmente frequente nella stagione fredda, può essere la conseguenza sia dell'azione di numerosi fattori irritanti (fumo passivo, composti volatili degli ambienti interni, reflusso acido gastroesofageo), sia dell'intervento di agenti virali, come i rinovirus e i virus influenzali oppure dell'aggressività di batteri, in particolare dello Streptococco beta-emolitico di gruppo A. Tra gli inquinanti ambientali esterni particolare importanza riveste il cosiddetto *black carbon* proveniente dai motori diesel, fatto di particelle tossiche dal cuore di carbonio avvolto da metalli pesanti, solfati e sostanze organiche, che oltre a essere allergizzante induce reazioni infiammatorie acute. L'infezione della gola da parte di agenti virali o batterici si trasmette abitualmente per contatto diretto attraverso le secrezioni nasali e bronchiali.





ta più intenso, si estende alle vie aeree inferiori e si associa a febbre o febbre. Le complicanze più frequenti si osservano: (1) a livello dei seni paranasali, costantemente interessati dal processo rinitico, (2) nella mucosa auricolare, soprattutto in età pediatrica, quando la tuba di Eustachio è più corta e più ampia, con un tessuto adenoidico che mantiene più lungo il processo infiammatorio, (3) nelle vie aeree inferiori, in particolare per la discesa notturna di essudato che alimenta una flogosi bronchiale (sindrome rino-bronchiale).

## Influenza

L'influenza è un'infezione respiratoria acuta, di origine virale, caratterizzata da esordio brusco di malessere, febbre, agitazione o prostrazione, cefalea, dolori muscolari e sintomi respiratori.

Anche la mani, contaminate dai liquidi infetti e involontariamente portate agli occhi o alla bocca, costituiscono un veicolo importante di trasmissione degli agenti infettivi.

## Raffreddore

La rinite acuta o raffreddore o corizza è un'affezione virale che insorge bruscamente, generalmente con carattere epidemico, con senso di vellicio nel retrobocca, starnuti, secrezioni nasali. In una fase successiva il processo infiammatorio diven-

### LE PRINCIPALI CAUSE DEL MAL DI GOLA

#### Fattori irritanti

- Fumo passivo
- *Black carbon*
- Sostanze inquinanti ambientali
- Reflusso acido gastroesofageo

#### Agenti virali

- Rinovirus
- Virus influenzali

#### Batteri

- Streptococco beta-emolitico di gruppo A



## Sinusite

Processo infettivo dei seni paranasali. Solitamente si realizza per continuità a partire dalla mucosa nasale, favorita dal blocco degli orifizi di drenaggio e dalla virulenza dell'agente infettivo. La forma più frequente è la sinusite acuta infettiva di origine nasale. Presenta una prima fase catarrale con secrezioni mucose, cefalea e febbre. Segue la fase purulenta in cui si accentuano i dolori a livello sovraorbitario (sinusite frontale) o mascellare (sinusite mascellare).

## Bronchite acuta

Durante la stagione invernali sono più frequenti tutte le infezioni delle prime vie aeree, in quanto il freddo, l'umidità, il maggior tasso di inquinamento, la trasmissione facilitata di grandi cariche di virus e batteri, riduce la motilità delle ciglia che rivestono i bronchi, rallentando o bloccando il deflusso delle secrezioni all'esterno. Questo meccanismo favorisce l'infiammazione della mucosa bronchiale, inizialmente di origine virale, seguita dal processo infettivo sostenuto dai bat-

teri che si moltiplicano nel muco. La bronchite acuta esordisce con febbre e tosse secca, soprattutto notturna. Segue la comparsa di espettorato mucoso o muco purulento per la sovrapposizione batterica che segue aggressione virale. In convalescenza è spesso presente tosse irritativa, persistente. Nelle forme più semplici è sufficiente bere molti liquidi, inalare vapore o utilizzare un umidificatore. Le forme più severe, caratterizzate da febbre ed espettorato colorato, richiedono il trattamento antipiretico, antibiotico e fluidificante.





## MISURE E RIMEDI CONTRO LE MALATTIE DA RAFFREDDAMENTO

Alcune semplici misure ed alcuni preparati fitoterapici, come

propoli, echinacea, sambuco o integratori, in particolare la vitamina C, possono contribuire ad aumentare le nostre difese naturali in questa stagione.



## MISURE SEMPLICI PER PREVENIRE I MALANNI DI STAGIONE

- Evitare i luoghi affollati, mantenendosi a distanza da persone con sintomo da raffreddamento.
- Lavare spesso le mani con acqua e sapone o con gel disinfettante.
- Bere molta acqua.
- Consumare tutti i giorni porzioni di frutta e verdura di stagione.
- Tenere una temperatura a casa e nell'ambiente di lavoro tra 20 e 22 gradi, con clima non troppo secco.
- Praticare attività fisica con regolarità sollecita le difese immunitarie.
- Mantenere l'equilibrio intestinale consumando fibre, ricorrendo ai probiotici. Oltre il 70% delle nostre difese immunitarie è concentrato nell'intestino.
- Rallentare i ritmi frenetici e dormire di più, ricorrendo eventualmente a rimedi naturali.

**PROPOLI PLUS**

**E.P.I.D.**<sup>®</sup>

Estratto di Propoli Idrodispersibile Decerata



**DALLA RICERCA SCIENTIFICA  
SPECCHIASOL  
PROPOLI PURIFICATA E.P.I.D.<sup>®</sup>  
L'ANTIMICROBICO NATURALE A LARGO SPETTRO  
PER COMBATTERE I DISTURBI DI STAGIONE**

Materiale riservato al corpo professionale nei settori della medicina,  
dell'alimentazione e della farmacia.



INFORMAZIONE PUBBLICITARIA

# PROPOLI E.P.I.D.<sup>®</sup> E LE ALTRE

La fitoterapia è sempre stata un aiuto prezioso per curare l'albero bronchiale. Anche oggi rappresenta un'alternativa o un complemento efficace per limitare l'uso dei farmaci e dei fenomeni secondari conseguenti al loro utilizzo nel trattamento delle affezioni delle vie aeree. Alcune piante officinali vengono utilizzate sia nella prevenzione che nel trattamento di numerose affezioni stagionali delle vie respiratorie, sia in età pediatrica che nell'adulto.

Alcuni fitocomplessi favoriscono l'organizzazione ottimale dei meccanismi difensivi, in preparazione alla stagione invernale. **Echinacea** e **Propoli** possono rivestire un ruolo importante.

In particolare, in uno studio condotto da Herman A. Cohen e

Yosef Uziel della *Sackler Faculty of Medicine* dell'Università di Tel Aviv, pubblicato nel 2004 su *'Archives of Pediatric and Adolescent Medicine'*, emerge che l'associazione di **Echinacea**, **Propoli** e **Vitamina C**, riduce il rischio di raffreddore, influenza e bronchite. Inoltre, si riduce in maniera significativa anche la durata delle infezioni. Può quindi essere utilizzata a scopo preventivo, anche perché ben tollerato e senza effetti collaterali. Durante la stagione invernale sono stati seguiti per tre mesi 430 bambini di età compresa tra 1 e 5 anni. Metà sono stati trattati con uno sciroppo a base di estratto di Echinacea (50 mg/ml), Propoli (50 mg/ml) e Vitamina C (10 mg/ml), mentre l'altra metà ha assunto uno

sciroppo placebo. Le dosi erano di 5 e 7 ml, due volte al giorno, rispettivamente per i bambini da uno a 3 anni e da 4 a 5. La combinazione di rimedi naturali ha ridotto in maniera significativa, nella misura del 55% il numero degli episodi e del 62% la durata del periodo con febbre.

## Propoli E.P.I.D.<sup>®</sup>

Nel quarto libro delle Georgiche, il poeta Virgilio descrive le api al lavoro per proteggere l'alveare con la propoli: *'Non è a caso che le api, nelle loro dimore, spalmano a gara fessure anche minime con la cera, riempiono i buchi di resina tratta dai fiori e conservano proprio per questo impiego un glutine da loro raccolto, più colloso del vischio e della pece'*. Dall'inizio della primavera alla tarda estate, le api operaie più esperte raccolgono la propoli per favorire la solidità alle celle, provvedere al rivestimento interno, garantire la difesa dai nemici, mantenere il condizionamento del microclima e assicurare la salute dell'alveare. La masticazione e le secrezioni salivari delle api trasformano la resina raccolta con cera e polline, per creare la propoli, vera e propria **alchimia vegetale**.

La parola propoli deriva dal greco 'pro' che significa 'a favore di' e polis, 'città', ad indicare l'u-





metalli pesanti. Uno studio pubblicato nell'aprile 2014 ha evidenziato come i **polifenoli** della propoli (flavonoidi e acidi fenolici) promuovano la formazione di anticorpi, aumentando la secrezione di interferone e di interleuchine, con potenziamento dell'attività immunitaria. In commercio è disponibile una gamma completa di prodotti a base di **Propoli purificata e decerata**, per evitare le reazioni allergiche, utilizzati per combattere i mali di stagione (Propoli compresse, tavolette, spray, sciroppo, estratto acquoso, estratto glicolico, collutorio, caramelle).

## Echinacea

In fitoterapia l'Echinacea è una pianta che aiuta a preservare l'integrità fisica. I suoi composti attivi rinforzano e stimolano il sistema immunitario che presiede all'autodifesa dell'organismo, respingendo gli agenti aggressori.

so di tale miscela, in apparenza grezza, per proteggere l'alveare dagli intrusi e ripararlo dai danni subiti. Nel mondo greco Ippocrate, Aristotele e Plinio hanno decantato le virtù della propoli che, ai tempi dell'antica Roma costava più cara del miele. I legionari romani la portavano nella loro bisaccia, insieme con l'achillea, per il trattamento delle ferite. Nel secolo XIX la propoli è il grande rimedio popolare antinfettivo, antinfiammatorio, lenitivo e cicatrizzante per uso topico, soprattutto nei Paesi dell'Est e in Germania. L'uso attuale della propoli ne prevede l'impiego sia per **prevenire o curare manifestazioni stagionali** a carattere episodico o epidemico, sia per ristabilire l'integrità delle mucose e del sistema difensivo immunitario, a livello delle porte d'accesso, nei confronti di potenziali aggressori che ne minacciano la sicu-

rezza. La propoli, infatti, è un **potente antisettico, dotato di proprietà antivirali, antibiotiche e antifungine**. I benefici della propoli sono dovuti anche alla proprietà antinfiammatoria, balsamica, cicatrizzante e immunostimolante.

La parte più attiva è costituita dai polifenoli, che proteggono dal danno dei radicali liberi e dei





ri, riducendo considerevolmente la percentuale e l'intensità delle recidive delle infezioni virali, batteriche e da funghi. Studi recenti hanno confermato l'**azione antinfiammatoria e immunostimolante**, utile sia nella prevenzione che nel trattamento dei processi infettivi delle vie aeree, di origine batterica e virale. Ricerche di biochimica hanno permesso di identificare i tre gruppi di sostanze dell'Echinacea che svolgono un'azione sinergica sul sistema immunitario. In particolare esse comprendono (1) le **alcammidi** che attivano i macrofagi; (2) i **composti fenolici** con azione antivirale e (3) un gruppo di **polisaccaridi** che stimolano la produzione di immunoglobuline. In fitoterapia viene utilizzata la radice di tre varietà di Echinacea, ciascuna dotata di proprietà equivalenti: **Echinacea purpurea, angustifolia e pallida**.

## Sambuco

Arbusto della famiglia delle Caprifoliacee (*Sambucus nigra* L.), del quale, in fitoterapia, si utilizzano le sommità fiorite e i frutti, il sambuco è una delle poche piante che ha accompagnato l'uomo dalla preistoria ai nostri giorni. I Romani lo consideravano rimedio di lunga vita. I costituenti principali comprendono sostanze ad attività antinfiammatoria: tannini, mucillagini e flavonoidi.

Viene utilizzato nel tratta-



to della rinite, della sinusite e dell'influenza. Esso contribuisce, inoltre, ad eliminare i liquidi in eccesso e le sostanze acide che si accumulano nell'organismo. E' impiegato per gargarismi e risciacqui orali nel trattamento di gengivite e stomatite. Nella tradizione viene denominato '**la farmacia del povero**'. Uno dei sintomi caratteristici, per il suo uso, è l'ostruzione nasale della rinite acuta, della rinite vasomotoria e della sinusite,

che obbliga a respirare con la bocca aperta.

## Erisimo

Si tratta di una pianta erbacea della famiglia delle Crocifere. L'uso medicinale risale all'antichità classica, tanto che il nome erisimo, dal greco, significa '**proteggere**'. Viene definita anche **Erba dei cantanti**, ad indicarne l'uso nelle alterazioni della voce. Contiene sostanze solforate (*sinigri-*



na, glucoputranivina, glucoclearina, glucocheirolina, glucobrassicina), cumarine (erniarina, umbelliferone), flavonoidi, olio essenziale. L'Erisimo ha proprietà antinfiammatoria, antisettica, fluidificante. E' il fitocomplesso specifico per le affezioni della faringe, della laringe e della trachea con **alterazione della voce**. Le indicazioni principali per l'uso dell'Erisimo comprendono faringite e laringite, raucedine, afonia, da raffreddamento o da sforzo vocale, tracheobronchite.

## Drosera

La **Drosera** è una pianta erbacea perenne che cresce soprattutto nelle zone umide e paludose delle regioni settentrionali di Europa, America, Asia. E' una pianta carnivora che si nutre di piccoli insetti. Viene utilizzata sia in fitoterapia che in omeopatia nel trattamento della **tosse secca**,



stizzosa, irritativa, spasmodica, soffocante, spesso notturna.

## Grindelia

Pianta della famiglia delle Asteracee, impregnata di resina che cresce su suoli salini aridi del Nord America. Si utilizzano le sommità fiorite. I costituenti principali comprendono: resina (ricca in diterpeni e in partico-

lare di acido grindelico), polifenoli, flavonoidi, saponosidi, olio essenziale. Svolge un'azione spasmolitica, espettorante, antinfiammatoria e cardiotonica.

La Grindelia è indicata nella bronchite catarrale, nell'asma e nell'enfisema. Caratteristica è la modalità di aggravamento dei sintomi, con senso di soffocamento, quando il paziente si distende.



**NATURA**  
SCIENZA  
on line

**Periodico di informazione  
Culturale e Scientifica**

Via B. Rizzi, 1/3 - 37012  
Bussolengo (VR)  
redazione@specchiasol.it

*Direttore:*  
Giuseppe Maria Ricchiuto

*Redazione:* Laura Moroni  
*Dir. resp.:* Enzo Righetti

Registrazione Tribunale di Verona  
n. 700 del 20.07.1987

# PROPOLI



Estratto di Propoli Idrodispersibile Decerata



**DISTURBI  
DELLA STAGIONE  
INVERNALE**



**INFLUEPID PLUS  
EFFERVESCENTE**

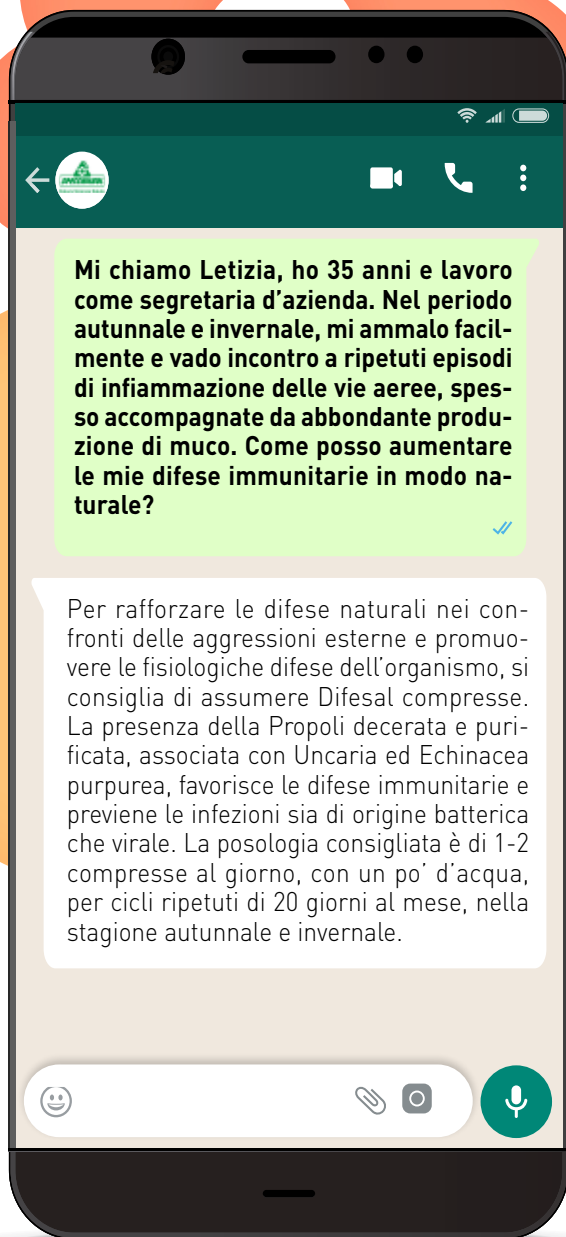
A base di **Propoli purificata E.P.I.D®**,  
Palmitoiletanolamide, N-Acetil Cisteina, Artiglio del  
Diavolo e Vitamina C naturale da Rosa canina

**FORMULAZIONE BREVETTATA**



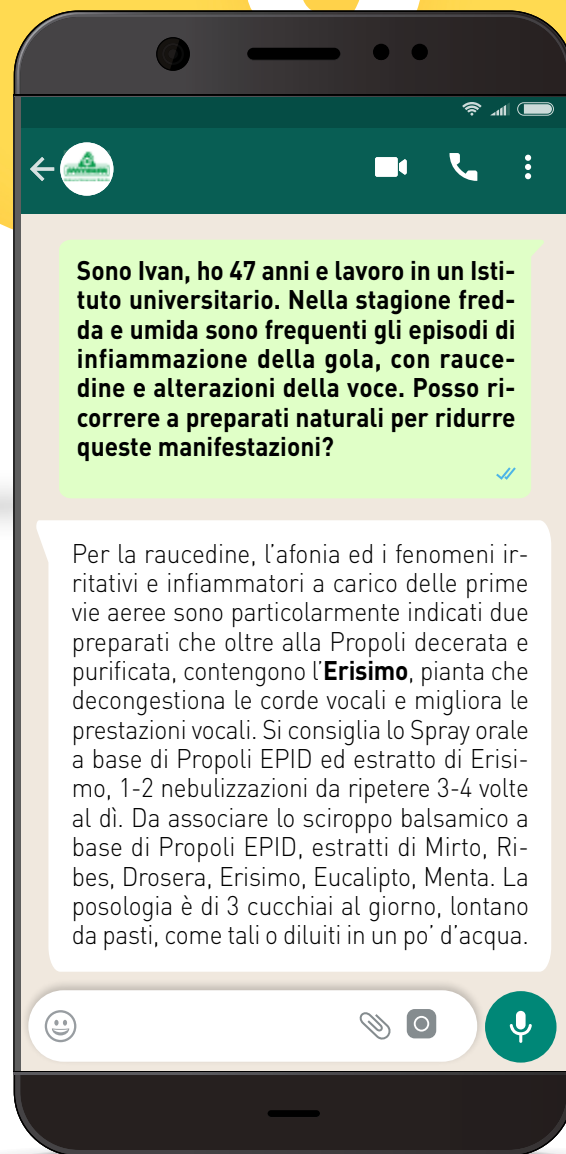
**Natura Scienza Salute**

SCRIVONO I LETTORI



Mi chiamo Letizia, ho 35 anni e lavoro come segretaria d'azienda. Nel periodo autunnale e invernale, mi ammalo facilmente e vado incontro a ripetuti episodi di infiammazione delle vie aeree, spesso accompagnate da abbondante produzione di muco. Come posso aumentare le mie difese immunitarie in modo naturale?

Per rafforzare le difese naturali nei confronti delle aggressioni esterne e promuovere le fisiologiche difese dell'organismo, si consiglia di assumere Difosal compresse. La presenza della Propoli decerata e purificata, associata con Uncaria ed Echinacea purpurea, favorisce le difese immunitarie e previene le infezioni sia di origine batterica che virale. La posologia consigliata è di 1-2 compresse al giorno, con un po' d'acqua, per cicli ripetuti di 20 giorni al mese, nella stagione autunnale e invernale.



Sono Ivan, ho 47 anni e lavoro in un Istituto universitario. Nella stagione fredda e umida sono frequenti gli episodi di infiammazione della gola, con raucedine e alterazioni della voce. Posso ricorrere a preparati naturali per ridurre queste manifestazioni?

Per la raucedine, l'afonia ed i fenomeni irritativi e infiammatori a carico delle prime vie aeree sono particolarmente indicati due preparati che oltre alla Propoli decerata e purificata, contengono l'**Erisimo**, pianta che decongestiona le corde vocali e migliora le prestazioni vocali. Si consiglia lo Spray orale a base di Propoli EPID ed estratto di Erisimo, 1-2 nebulizzazioni da ripetere 3-4 volte al dì. Da associare lo sciroppo balsamico a base di Propoli EPID, estratti di Mirto, Ribes, Drosera, Erisimo, Eucalipto, Menta. La posologia è di 3 cucchiaini al giorno, lontano da pasti, come tali o diluiti in un po' d'acqua.



**Pillole  
di benessere**