

Le PRIME VIE AEREE

rappresentano la **prima linea di difesa** nei confronti di batteri, virus e altri agenti patogeni e, insieme alla cute e all'intestino, hanno il compito di **bloccare gli agenti esterni** potenzialmente pericolosi per la salute. Per **questo ai primi sintomi è consigliato intervenire con rimedi naturali come Propoli, Erisimo, Salice, Altea, Vitamina C** per tenere sotto controllo i fastidi e portarli alla regressione.

Possibili sintomi:

sensazione di naso chiuso, secrezione nasale, starnuti, lacrimazione, mal di gola, tosse, a volte indolenzimento, mal di testa e un lieve aumento della temperatura corporea.

Fattori di rischio:

freddo e inquinamento, ambienti chiusi e affollati e frequentazione di bambini.



Il nostro brevetto:

il laboratorio Farmacisti Preparatori ha realizzato un estratto dalle **proprietà benefiche per gola, bronchi e vie respiratorie: la Larixicina®**



L'uso di antipiretici ha lo scopo di ridurre il **malessere e la febbre**. Questa è una **reazione** che il nostro organismo mette in atto per difendersi da virus, batteri, infiammazioni e da qualsiasi altro "insulto". Per questa ragione, prima di spegnerla, è importante capire da cosa può essere stata scaturita, in particolar modo se alta e persistente da qualche giorno.

Negli adulti una febbre alta, intermittente e associata a brividi può essere il sintomo di una **febbre settica**, da infezione batterica.

Si parla di febbricola tra i 37° e 37,4°; oltre i 37,5° febbre; sopra i 38° febbre maligna.

SANE E BUONE ABITUDINI PER CONTRASTARE I MALANNI E I LORO EFFETTI



La corretta igiene nasale è una buona abitudine quotidiana, preventiva e curativa. I lavaggi nasali sono utili per rimuovere secrezioni, polveri, allergeni e prodotti dell'inquinamento che irritano le prime vie aeree e che possono creare difficoltà respiratorie.



La tosse spesso è una risposta riflessa involontaria a stimoli irritativi, ecco perché **è uno dei primi meccanismi di difesa**. **Non sempre quindi è opportuno sopprimerla in caso di raffreddamento.** Scegli dei principi naturali che riescano a modulare lo stimolo della tosse, proteggendo le mucose.



Non sottovalutare l'importanza della convalescenza, è importante accettare i tempi di recupero che ci detta il nostro corpo. Cura molto l'alimentazione perché spesso la fame diminuisce e si prediligono scelte poco sane perché più appetibili e meno impegnative nella preparazione. È sempre consigliato **limitare alimenti ricchi di grassi, sale o zucchero e fare piuttosto un pieno di frutta e verdura di stagione,** consumati freschi o con metodi di cottura leggeri e semplici. Infine, come sempre, **bevi molto: fluidifica le secrezioni e protegge le mucose delle vie respiratorie.**



Ricorda: è fondamentale **curare il pieno recupero e difenderci dalle ricadute** con alleati naturali immunostimolanti come l'Echinacea. Inoltre il 70% del nostro sistema immunitario risiede nell'intestino, per questo **se il microbiota intestinale è in salute anche il nostro sistema immunitario ne beneficerà!**

LO SAPEVI CHE... Se sei raffreddato bevi molta **acqua o frullati freschi di frutta e verdura di stagione** che apportano vitamine, minerali e antiossidanti e fibre utili al nostro intestino e al nostro sistema immunitario.