

RAFFREDDORE, TOSSE, MAL DI GOLA PRIVILEGIARE I TRATTAMENTI NATURALI

Le infezioni delle vie respiratorie superiori (IVRS) sono molto comuni (raffreddore, tosse, mal di gola) e sono principalmente di origine virale. I trattamenti farmacologici comuni non ne influenzano l'evoluzione e aumentano l'impronta di carbonio del sistema sanitario (i farmaci rappresentano circa 1/5 dell'impronta di carbonio del sistema sanitario ¹).

Privilegiare i trattamenti naturali offre vantaggi significativi per i pazienti e l'ambiente.



Nei bambini di età inferiore ai 4 anni si presentano 6-8 episodi di IVRS all'anno, mentre negli adulti 2-4.²

I numerosi trattamenti farmacologici disponibili non hanno dimostrato efficacia.^{3, 4}

ALCUNI RIMEDI NATURALI COMPROVATI

- ✓ **Fase iniziale dell'IVRS:** pediluvio a temperatura crescente²
- ✓ **Tosse irritativa:** infuso di malva²
- ✓ **Tosse con espettorato:** infuso di timo²
- ✓ **Mal di gola:** gargarismi con acqua salata²
- ✓ **Tosse e mal di gola:** infuso e/o gargarismi con miele (non prima dell'anno di età), limone, timo
- ✓ **Raffreddore:** lavaggi nasali

Garantire un apporto vitaminico (5 frutti e verdure al giorno)

SCARICA QUI
LE RICETTE
DETTAGLIATE



BENEFICI PER IL PAZIENTE

- ✓ Evitare di assumere molecole chimiche la cui efficacia o superiorità, rispetto ai trattamenti naturali, spesso non è dimostrata.
- ✓ Consentire al paziente di avere un ruolo attivo nel trattamento e alimentare la relazione medico-paziente.¹
- ✓ Costo inferiore.



BENEFICI PER IL PIANETA

- ✓ Significativa riduzione dell'impronta carbonica grazie al minor consumo di farmaci.
- ✓ Riduzione dell'impatto sulla biodiversità, grazie alla diminuzione dell'effetto tossico dei farmaci sull'ambiente.

LA RICETTA SOSTENIBILE

- ◆ Rassicurare il paziente (o i genitori) spiegando che guarirà dall'IVRS qualunque cosa faccia.
- ◆ Proporre da subito trattamenti naturali semplici ed efficaci in alternativa a quelli farmacologici.
- ◆ Raccogliere i suggerimenti e le esperienze dei pazienti.

Quando discutere dei trattamenti naturali per le IVRS?

Ogni volta che un paziente presenta sintomi non complicati come tosse, mal di gola e raffreddore. I rimedi naturali possono essere utilizzati anche in aggiunta ad altri trattamenti, come il paracetamolo.

FONTI

1. Hawkes N. Cutting emissions by drug industry is crucial to reducing NHS's carbon footprint. BMJ 2012;345:e8243.

2. Maisonneuve H, et al. Emploi des remèdes de grand-mère en ORL: la recherche éclaire nos pratiques et celles de nos patients. Rev Med Suisse. 2022;18(781): 925-929.

3. Smith MB, Feldman W. Over-the-counter cold medications. A critical review of clinical trials between 1950 and 1991. JAMA 1993;269(17):2258-63.

4. Lowenstein SR, Parrino TA. Management of the common cold. Adv Intern Med 1987;32:207-33.



Dipartimento della sanità e della socialità

