

# 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<sup>1</sup>). 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.<sup>2</sup>

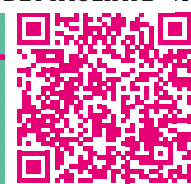
I numerosi trattamenti farmacologici disponibili non hanno dimostrato efficacia.<sup>3, 4</sup>

## ALCUNI RIMEDI NATURALI COMPROVATI

- ✓ **Fase iniziale dell'IVRS:** pediluvio a temperatura crescente<sup>2</sup>
- ✓ **Tosse irritativa:** infuso di malva<sup>2</sup>
- ✓ **Tosse con espettorato:** infuso di timo<sup>2</sup>
- ✓ **Mal di gola:** gargarismi con acqua salata<sup>2</sup>
- ✓ **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.<sup>1</sup>
- ✓ 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.