

# RAFFREDDORE, TOSSE E MAL DI GOLA RIMEDI NATURALI

Ecco alcuni esempi che si sono rivelati efficaci o soddisfacenti per i pazienti.



## PEDILUVIO A TEMPERATURA CRESCENTE <sup>1,2</sup>

In caso di infezione iniziale, in assenza di febbre o di infiammazione locale

- 1-3 volte al giorno, immergere i piedi fino alle caviglie in una bacinella con acqua a circa 34-35 gradi. Aggiungere acqua calda ogni 5 minuti fino a raggiungere una temperatura di 39 gradi. Dopo 15 minuti asciugare i piedi, indossare calze calde e riposare per 30 minuti.
- **Effetto:** vasodilatazione e miglioramento della circolazione. Riduzione della durata del raffreddore. Miglioramento del sonno.



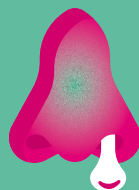
## GARGARISMI CON ACQUA SALATA PER IL MAL DI GOLA <sup>6,7</sup>

- In una tazza di acqua tiepida mescolare ½ cucchiaino di sale. Fare i gargarismi per 30 secondi, poi sputare. Ripetere 3-4 volte al giorno



## INFUSO DI MALVA <sup>3,4</sup> PER LA TOSSE IRRITATIVA (SECCA)

- In una tazza di acqua fredda lasciare in infusione 1 cucchiaino di fiori di malva per 1 ora, mescolare, filtrare e riscaldare leggermente se necessario. Dolcificare con del miele (per adulti e bambini di età superiore a un anno). Bere lentamente, 2-3 tazze al giorno.



## LAVAGGI NASALI CON ACQUA SALATA PER IL RAFFREDDORE

- Diluire 1 cucchiaino di sale in 1 litro d'acqua tiepida (eventualmente bollita). Lasciare raffreddare e conservare in una bottiglia pulita e ben asciutta (si conserva per 10-15 giorni). Sciacquare il naso con la soluzione ottenuta, utilizzando una "doccia nasale" o una siringa da 20 cc. Instillare nel naso, inclinando la testa sul lato opposto alla narice in cui si instilla (l'acqua uscirà da entrambe le narici), quindi soffiarsi il naso.



## TISANA DI TIMO <sup>1,5</sup> PER TOSSE CON ESPETTORATO (GRASSA)

- Versare acqua bollente sul timo finemente tritato (un cucchiaino per tazza) e lasciare in infusione, coperto, per 10 minuti. Eventualmente, addolcire con un po' di miele (per adulti e bambini di età superiore a un anno). Bere 3 tazze al giorno.

Infuso e/o gargarismi per tosse e mal di gola <sup>1</sup>

- ➔ **Con miele** (antidolorifico; non somministrare ai bambini sotto l'anno di età)
- ➔ **Con limone** (antisettico)
- ➔ **Con timo** (antinfiammatorio)



## IGIENE DEL SONNO

- Alcuni studi <sup>8</sup> sottolineano l'importanza di un sonno regolare e di qualità per mantenere un sistema immunitario efficace e far fronte così a un'ampia gamma di malattie infettive.

Tra le buone abitudini: andare a letto a orari fissi e prima di mezzanotte.



### FONTI

1. MMW - Fortschritte der Medizin; Heidelberg Vol. 156, Iss. 1, (Jan 2014): 24-24. DOI:10.1007/s15006-014-0030-

2. Melchart, Brenke, Dobos, Gaisbauer, Saller. Naturheilverfahren-Leitfaden für die ärztliche Aus-, Fort- und Weiterbildung. Schattauer. 2002: S. 319.

3. Schlicher. Leitfaden Phytotherapie. Urban&Fischer. 2016: S. 506.

4. Mazaheri, et al. Efficacy of herbal tea preparation including mallow flower, chicory seeds and sweet violet, melilotus officinalis in patients with covid 19; a randomized clinical trial. Immunopath Persa. 2022; x(x) e1352.

5. Wagner et al. Herbal medicine and cough. A systematic review and meta-analysis. Forsch Komplementmed 2015;22:359-368.

6. MMW - Fortschritte der Medizin; Heidelberg Vol. 156, Iss. 1, (Jan 2014): 24-24. DOI:10.1007/s15006-014-0030-

7. Sommer JM, Lacroix JS. Docteur, mon nez est bouché, je mouche vert! Que dois-je faire? PrimaryCare 2013;13(7):125-127.

8. NIH-funded study shows sound sleep supports immune function, NHLBI NEWS, 21.09.2022.