

L'**influenza** è una tra le più comuni malattie infettive, acuta e con esordio improvviso, causata principalmente da due tipi (A e B) di specie virali appartenenti alla famiglia degli Orthomyxoviridae. Il contagio può avvenire facilmente, attraverso goccioline di saliva emesse con la fonazione o materiale prodotto dalle mucose nasali (starnuti e tosse) che, dispersi nell'aria, trasmettono le particelle virali da una persona affetta, o in fase di incubazione, ad una sana; anche il contatto diretto (di mani o oggetti infetti) può essere motivo di trasmissione del virus. Nell'arco di 1-3 giorni si manifestano i sintomi tipici: brividi e febbre, cefalee, dolori osteo-muscolari, mal di gola, spossatezza, nausea, disturbi intestinali ecc. Spesso associato all'influenza, ma anche come problematica a sè stante, può presentarsi il raffreddore comune, scatenato invece dall'attacco a livello di mucose nasali da parte di alcune particolari categorie di virus influenzali, principalmente i Rhinovirus. Se trovano le condizioni favorevoli, i Rhinovirus infettano le cellule della mucosa delle prime vie respiratorie provocando infiammazione, dilatazione dei vasi sanguigni della mucosa nasale, richiamo di liquidi e sovrapproduzione di muco. Compaiono così i sintomi tipici: sensazione di naso chiuso, scolo nasale, starnuti frequenti, lacrimazione abbondante. Queste manifestazioni, come anche il rialzo della temperatura corporea tipico dell'influenza, rappresentano la risposta difensiva dell'organismo che cerca di eliminare ciò che ha turbato il suo equilibrio. Influenza e raffreddore sono estremamente contagiosi sia perché i virus diffondono facilmente nell'ambiente, pertanto è facile venirne a contatto, sia perché mutano con estrema rapidità eludendo le difese del sistema immunitario.

CAUSE E FATTORI PREDISPONENTI

La possibilità di contrarre influenza e raffreddore aumenta quanto più il sistema immunitario dell'organismo è debilitato e in disequilibrio. L'equilibrio del sistema di difesa, determinato dalla flora microbica e dal sistema immunitario propriamente detto, è infatti di fondamentale importanza nella prevenzione e nella lotta alle aggressioni microbiche. Tale equilibrio, su cui si fonda il mantenimento dello stato di salute, è tanto più a rischio quanto più si conduce uno stile di vita "sregolato"; con ciò si intendono non solo l'abuso di fumo, di alcool, l'eccesso di stress, ma anche l'abitudine ad un'alimentazione ricca di zuccheri, di carboidrati raffinati, di grassi saturi, di latticini e povera invece di cibi vitali, ricchi di fibre e di vitamine; per non parlare dell'abuso di farmaci (in particolare antibiotici) che alterano la flora batterica fisiologica che ricopre le mucose, indebolendone le difese e facilitando l'attacco dei patogeni. Chi soffre frequentemente di raffreddore, chi ad ogni stagione di "becca" l'influenza, non è predisposto o "sfortunato", come spesso erroneamente si crede! Il suo ammalarsi spesso è il frutto di uno stile di vita che non è idoneo al mantenimento dello stato di salute e che favorisce invece l'attacco da parte dei virus! L'abuso dei farmaci tradizionali per combattere l'influenza e il raffreddore (antipiretici, antidolorifici, decongestionanti nasali, ecc.) oltre a non risolvere le cause, poiché assolutamente inefficaci su di esse, porta generalmente al peggioramento e al rischio di insorgenza di sovrainfezioni batteriche. Inoltre, l'errato ricorso agli antibiotici (assolutamente inefficaci ed inutili in caso di attacco virale) non fa altro che ampliare lo stato di disequilibrio, rendendo ancora più fragile l'organismo ed esponendolo più facilmente a nuove infezioni.

L'APPROCCIO PER INFLUENZA E RAFFREDDORE si basa su 5 aspetti fondamentali:

1. Agire per via sistemica con un **prodotto in grado di interrompere, assunto ai primi sintomi, l'evoluzione dell'aggressione virale, risolvendola rapidamente ed evitando l'insorgenza di complicazioni**
2. In caso di sintomi alle vie aeree, **favorire la pulizia "selettiva" ed il drenaggio delle fosse nasali** ed intervenire con una terapia aerosolica per l'espettorazione e la decongestione delle vie aeree

3. In caso di sintomi quali mal di gola, tosse, produttiva o secca, e/o manifestazioni intestinali, **utilizzare le formulazioni, a base di GSE e principi vegetali, specifiche per tali problematiche**
4. **Seguire una dieta adeguata per rafforzare l'immunità** delle mucose e correggere la disbiosi intestinale
5. **Adottare uno stile di vita volto ad alleviare ansie e stress**, per consentire all'organismo di autorafforzarsi.