



# La salute delle vie respiratorie

Consigli per la **prevenzione**  
e il **benessere** delle **vie respiratorie**



FARMACIE  
**APOTECA  
NATURA**  
Per una salute consapevole

*Le informazioni fornite in questo opuscolo sono di natura generale e a scopo puramente divulgativo; pertanto non possono sostituire in alcun caso il parere del proprio medico curante. La collaborazione con Fondazione Onda riguarda esclusivamente i contenuti scientifici senza far riferimento ad alcun prodotto.*

## Come prenderti cura delle vie respiratorie

**Le vie aeree sono tra loro comunicanti** e strutturalmente simili, per questo **rispondono in maniera analoga** a virus, batteri e allergeni con sintomi quali **naso chiuso, mal di gola e tosse** spesso accompagnati dalla febbre. Si tratta di reazioni di difesa del nostro sistema immunitario per combattere gli agenti patogeni.

È quindi importante supportare le difese immunitarie e l'organismo per facilitare i meccanismi di risposta. Per **proteggerti dalle infezioni respiratorie** possono essere utili alcuni accorgimenti:

- Evita contatti ravvicinati con persone che hanno il raffreddore;
- Evita di toccarti il viso (soprattutto bocca e naso) con le mani, se non appena lavate;
- Quando starnutisci o tossisci, copri bocca e naso con un fazzoletto o con il cavo del gomito; se ti capita di coprirti con le mani, lavale con il sapone prima di toccare qualsiasi superficie;
  - Cambia spesso il fazzoletto e lavati accuratamente le mani dopo averlo usato;
- Mangia regolarmente abbondanti quantità di frutta e verdura fresche.

Per favorire una **rapida e pronta guarigione** e supportare il sistema immunitario possono



essere utili sostanze come **Sambuco e Acerola**, naturalmente ricca in **Vitamina C**. Se queste situazioni si presentano frequentemente possono essere utili sostanze come **Astragalo ed Echinacea** per **supportare le naturali difese dell'organismo** che possono essere indebolite anche in conseguenza a periodi di stress e/o stanchezza psico-fisica.

## Il raffreddore e l'importanza del lavaggio nasale

**Il naso è fondamentale per il corretto funzionamento dell'apparato respiratorio**, ma quando la mucosa viene a contatto con batteri, virus, polvere o sostanze irritanti si difende producendo una maggiore quantità di muco (naso che cola) e si gonfia con la sensazione di naso chiuso. **Un'efficace pulizia nasale permette la rimozione e riduzione di questi patogeni e agenti irritanti** e, in caso di raffreddore, **favorisce la guarigione** e riduce il rischio di affezioni respiratorie secondarie ed oti.

Utilizza quindi, sia quotidianamente che durante il raffreddore, **soluzioni saline ipertoniche bilanciate** con sali di origine naturale (ad esempio sale rosa dell'Himalaya), che hanno un'azione decongestionante e favoriscono il ripristino della funzionalità protettiva della mucosa.

## Il mal di gola

Virus, batteri e sostanze irritanti possono penetrare nell'organismo anche attraverso la gola, che si difende infiammandosi e manifestando il sintomo del dolore o **mal di gola**.

Per favorire la guarigione e dare sollievo alla gola irritata possono essere utili sostanze naturali come **Salvia e Mirra che proteggono la mucosa**

dall'azione degli irritanti, **la idratano** riducendo il senso di "gola secca" e **leniscono il dolore**.

## La tosse

Virus, batteri e sostanze irritanti a contatto con la mucosa possono anche provocare la **tosse**, un ulteriore meccanismo di difesa necessario per la protezione delle vie respiratorie. Inoltre, gli agenti infiammatori che determinano la tosse possono causare anche **irritazioni alla gola**. In queste situazioni possono essere utili sostanze naturali come **Piantaggine, Agrimonia e Miele** che **grazie alla loro azione protettiva e lenitiva** sulla mucosa, **calmano la tosse e riducono il mal di gola**.



## Accorgimenti pratici per il benessere delle vie respiratorie

- Umidifica gli ambienti e mantieni la temperatura intorno ai 18-20 °C;
- Lava il naso con una soluzione fisiologica più volte al giorno;
- Evita di fumare e stai distante dal fumo passivo;
- Non indossare indumenti troppo pesanti che ostacolano il fisiologico adattamento dell'organismo agli sbalzi della temperatura;
- Bevi liquidi tiepidi per decongestionare le vie respiratorie e per fluidificare il muco;
- Non abusare di prodotti disinfettanti del cavo orale;
- Usa gli antibiotici solo in caso di effettiva necessità e solo sotto controllo medico.

## **Disturbi respiratori ricorrenti: possibile campanello di allarme di un mal funzionamento del sistema immunitario**

Il sistema immunitario è un prezioso alleato della nostra salute. È un sistema intelligente e sofisticato che svolge il compito di riconoscere gli agenti esterni potenzialmente pericolosi, che vengono a contatto con il nostro organismo, e di organizzare una efficace risposta di difesa. Quando le difese si abbassano chiaramente risultiamo più esposti a sviluppare le infezioni.

### ***Ci sono differenze tra uomo e donna?***

Il sistema immunitario femminile risulta più reattivo rispetto a quello dell'uomo, rendendo di fatto la donna maggiormente protetta verso gli agenti patogeni esterni come batteri e virus. Le donne sono pertanto meno soggette a infezioni e, quando queste si verificano, risultano in genere meno aggressive.

Questo "vantaggio" è dovuto principalmente a fattori genetici (la maggior parte dei geni che sono coinvolti nel sistema immunitario si trovano sul cromosoma X, presente in duplice copia nella donna e in singola copia nell'uomo) e all'effetto positivo esercitato dagli ormoni sessuali femminili, in particolare gli estrogeni.

La maggior reattività è, tuttavia, un'arma a doppio taglio, esponendo maggiormente le donne a sviluppare malattie autoimmuni (come, ad esempio, l'artrite reumatoide e il lupus eritematoso sistemico), caratterizzate da un'inappropriata ed eccessiva risposta di tipo immunitario.

# La salute delle **vie respiratorie**



“**La salute delle vie respiratorie**” realizzato da Apoteca Natura in collaborazione con **SIMG** (Società Italiana di Medicina Generale e delle Cure Primarie) ha lo scopo di far luce sul **benessere dell'apparato respiratorio**, focalizzando l'attenzione sulle **prime vie aeree** che rappresentano, tra l'altro, un'importante prima linea di difesa nei confronti di batteri, virus e altre sostanze aggressive disperse nell'ambiente in cui si vive.