

Prevenzione e cura delle malattie da raffreddamento delle alte vie respiratorie

Dott. Trapani Gianfranco

Tratto dalla collana "Curarsi con l'Omeopatia": *Influenza e malattie da raffreddamento* Red Edizioni
Milano

Tonsillite e Mal gola prevenzione e trattamento.

La tonsillite è l'infiammazione acuta o cronica delle tonsille, provocata da virus o batteri, favorita dal freddo, dalle cattive condizioni igieniche, dal fumo passivo, dalla cattiva alimentazione. Il mal di gola oltre ad essere causato dall'infiammazione della faringe e della laringe, viene provocato anche dall'infiammazione delle tonsille due noduli di tessuto linfatico poste sul fondo della gola, e con le adenoidi, costituiscono una vera barriera per difendere l'organismo dall'attacco di virus e batteri perché sono ricche di globuli bianchi e di tutte le cellule capaci di produrre anticorpi che ci devono difendere dalle aggressioni esterne. In questo caso il tessuto linfatico presente nella gola si ingrossa (ipertrofia tonsillare), e compaiono i sintomi dell'infiammazione (un eccesso di difesa) e dell'infezione (quando questa viene superata e i germi si diffondono nell'organismo).

I sintomi sono mal di gola molto forte fino all'impossibilità di mandare giù la saliva (come nelle infezioni da streptococco beta emolitico di gruppo A), febbre alta preceduta da brividi di freddo, malessere generale con mal di testa, e dolori ossei diffusi.

La diagnosi è clinica, i sintomi generali, l'infiammazione della gola, le tonsille ingrossate, ricoperte di un secreto bianco giallastro (le placche del pus) sono caratteristiche della malattia.

Consigli pratici per la tonsillite

Per la maggior parte delle volte le tonsilliti sono di origine virale, pertanto l'antibiotico non aiuta la guarigione ma la ostacola perché riduce l'attività del sistema immunitario. I farmaci contro la febbre riducono l'attività dei globuli bianchi e la produzione degli anticorpi. Il Sintomo febbre associato al dolore ed alla sofferenza spingono il paziente ad assumere subito l'antibiotico quando si ha la tonsillite, ma sarebbe meglio fare la diagnosi con il tampone faringeo.

Esiste il tampone faringeo a lettura rapida che si esegue infilando in gola una piccola asta lunga circa 20 cm con un batuffolo di cotone sulla punta, toccando entrambe le tonsille, poi con dei reagenti particolari che ricercano l'antigene dello streptococco, si riesce ad avere una risposta in circa dieci minuti. Questi test, molto rapidi, comodi economici, non diagnosticano il 7% dei casi, ma il medico può rendersene conto con una visita accurata.

L'uso dell'antibiotico deve essere deciso dal medico dopo una visita accurata.

Allo stesso modo sarà meglio evitare i farmaci anti-infiammatori per bocca ed a livello locale, per gli effetti collaterali lesivi sullo stomaco (possono provocare l'ulcera).

Si possono fare dei gargarismi con un infuso di fiori di Altea e foglie e fiori di Malva 20 g ognuno foglie di Rovo e fiori di Viola Mammola 10 grammi di ognuno in un litro di acqua.

L'alimentazione durante la tonsillite

Un buon funzionamento dell'intestino corrisponde ad una migliore funzionalità del sistema immunitario quindi ad una buona funzione dei linfonodi della gola (che sono le prime stazioni, o meglio i primi punti dove sono bloccati i batteri penetrati nelle tonsille

Mangiare regolarmente almeno una volta al giorno dei cereali integrali associati a frutta e verdura in abbondanza almeno cinque porzioni al giorno, e poiché ci saranno difficoltà nella deglutizione (le

tonsille gonfie) si potrà grattugiare o centrifugare la frutta o la verdura. Bere regolarmente dei passati di verdura e del tè Banча o tè dei tre anni.

yogurt naturale intero con della frutta fresca grattugiata aggiunta al momento o del miele millefiori come dolcificante.

Come fare per prevenire la tonsillite

La prevenzione delle frequenti infezioni delle tonsille prevede una buona attenzione all'igiene personale, un buon equilibrio delle funzionalità dell'intestino, associata ad una vita sana ed all'aria aperta.

FITOGEMMOTERAPIA ED OLIGOTERAPIA

JUGLANS REGIA MG 1DH da 20 a 50 gocce una volta al giorno, ha azione antinfiammatoria antibatterica, contro lo stafilococco e lo streptococco.

ROSA CANINA MG 1 DH da 20 a 50 gocce una volta al giorno, ha azione antiallergica ed immunostimolante.

VITIS VINIFERA MG 1 dh, indicato nei processi infiammatori cronici e nelle tonsilliti recidivanti.

ORO ARGENTO RAME in fiale, una fiala due volte alla settimana per l'azione di stimolo sulle difese immunitarie dell'organismo.

SILICE e MANGANESE RAME a giorni alterni in fiale azione di stimolo sullo sviluppo del sistema immunitario.

Le cure omeopatiche della tonsillite

Attenzione

L'infezione alle tonsille può nascondere malattie importanti come l'infezione da streptococco Beta emolitico di gruppo A, o da mononucleosi infettiva, pertanto consultate sempre il medico.

TONSILLE MOLTO ROSSE E MOLTO DOLORE

APIS

Mal di gola molto forte, gola rossa brillante, gonfiore dell'ugola che provoca difficoltà a deglutire. Non ha sete, e tutti i dolori peggiorano con le applicazioni calde.

BELLADONNA

Mal di gola molto forte, gola molto rossa scarlatta. Anche tutta la bocca è dolente ed arrossata. Molta sete, le mucose della bocca sono secche, ma non si riesce a bere perché si sente troppo male. Il dolore coinvolge anche la parte esterna del collo, le orecchie, il naso tutto il viso. Forte senso di stanchezza

LACHESIS

Mal di gola molto forte, con gola rosso scuro. Il dolore peggiora bevendo cibi caldi, e la sensazione di soffocamento è molto forte, con difficoltà a

deglutire e fastidio quando qualunque cosa stringe il collo. L'inflammation interessa in prevalenza la tonsilla sinistra.

PHYTOLACCA

Mal di gola molto forte con sensazione di secchezza ed aridità in gola, che peggiora se si bevono delle bevande calde. Il dolore si estende a tutta la gola ed alle orecchie ed è associato ad un'aforte sensazione di indolenzimento per tutto il corpo, ed alla necessità continua di muoversi

CAPSICUM

Mal di gola con gola gonfia e d'epiglottide gonfia e dolente. Sensazione di bruciore e di costrizione alla gola anche se non si deglutisce niente, i sintomi migliorano se si applicano delle compresse calde esternamente e peggiorano quando si bevono delle bevande fredde.

LAC CANINUM

Mal di gola diffuso a tutto il collo, alle orecchie, accompagnato da una salivazione abbondante. Il sintomo peggiora al contatto anche esterno e migliora con delle bevande fredde.

TONSILLE ROSSE CON PLACCHE BIANCHE

MERCURIUS SOLUBILIS

Mal di gola con odore molto fetido dalla bocca gengive gonfie, retratte e gusto metallico in bocca, con salivazione abbondante, costante bisogno a deglutire, molto pus sulle tonsille e linfonodi del collo gonfi.

MERCURIUS CYANATUS

Mal di gola con tonsille poco arrossate, ricoperte di pus grigiastro, spesso ed aderente. Il paziente è molto stanco e debole.

KALIUM MURIATICUM

Mal di gola con le tonsille gonfie, criptiche (tutte bucate) con presenza di molto pus. L'arrossamento delle tonsille è lieve, ma l'alito è maleodorante la febbre non è molto alta.

LYCOPODIUM

Mal di gola con membrane purulente biancastre. Inizia dalla tonsilla di destra e si estende a sinistra. Non riesce a deglutire il cibo, che gli esce dal naso

con dei rigurgiti. Il dolore peggiora con le bevande fredde e migliora con quelle calde.

KALIUM BICHROMICUM

Mal di gola non molto forte. Le tonsille sono ricoperte da un essudato biancastro molto purulento e molto attaccato. Il sudore provoca una salivazione esagerata, densa e filante.

TRATTAMENTO DELLE MALATTIE da raffreddamento CON L'IDROTERAPIA

Faringiti e tonsilliti

Anche per il bambino piccolo è indicato l'impacco freddo al collo con sale ed aceto.

Se i genitori lo accettano, si possono consigliare spugnature fredde sul corpo per aumentare la sudorazione e diminuire la febbre

Infine, sia come azione preventiva che curativa, si utilizzeranno i bagni tiepidi o a temperatura crescente, solo la sera con olio essenziale di timo salvia, eucalipto, issopo, pino, cajeput, tea tree.

Otite acuta e mal d'orecchio: prevenzione e trattamento

L'otite è l'infiammazione e l'infezione dell'orecchio.

L'otite media quando interessa l'orecchio medio e l'otite esterna interessa l'orecchio esterno, ma la distinzione non è molto importante perché il sintomo dolore è molto forte.

Le cause dell'otite sono batteriche o virali, la malattia viene scatenata dall'esposizione al freddo e favorita da un raffreddore persistente con catarro nel naso o dall'acqua che entra nel naso durante i bagni in piscina o al mare.

L'infiammazione dell'orecchio medio è sostenuta soprattutto da batteri e in parte minore dai virus. L'infezione dell'orecchio esterno localizzata o diffusa del condotto uditivo esterno, viene provocata da batteri. L'esagerata esposizione al fumo di sigaretta attivo e passivo favorisce la comparsa delle otiti.

Il sintomo principale è il dolore che può essere più o meno violento, oltre ad insonnia ed irritabilità, fastidio per i rumori e per tutto ciò che tocca l'orecchio e diminuzione dell'udito. Alla visita si riscontra un dolore intenso quando si esercita una pressione in corrispondenza del canale auricolare. La diagnosi è clinica, per la localizzazione tipica del dolore, si arrossa anche il padiglione auricolare, con febbre non è costante, associata ad una diminuzione dell'udito.

Consigli pratici

Non somministrare gli antibiotici ad un dosaggio molto basso e per periodi molto lunghi, non si prevencono le infezioni, si creano dei ceppi batterici resistenti, e si riduce la capacità di risposta del sistema immunitario.

Applicare localmente delle compresse calde o dei cataplasmi di farina di lino che dovranno essere cambiati quando il paziente lo richiede.

Non insistete se il paziente non li vuole.

La perforazione del timpano è sempre associata alla perdita di secreto con del pus misto a sangue che sporcano il padiglione esterno dell'orecchio, in questo caso non usare gocce nell'orecchio

L'alimentazione durante l'otite acuta

La deglutizione, ovvero ingoiare il boccone masticato aumenta il dolore e tutto ciò che aumenta la salivazione provoca dolori sempre più forti.

Evitare tutti i cibi acidi come gli agrumi, le insalate condite con aceto ed i cibi troppo salati, anche le focacce ed i crackers.

Usare cibi frullati o comunque tritati in modo grossolano, perché non fare sforzi a mangiare ed evitare anche i frullati di frutta perché leggermente aciduli.

Ridurre il consumo di proteine animali e mangiare più cereali integrali e legumi per formare proteine di valore biologico adeguato. Il latte vaccino può essere sostituito con il latte di riso e con quello di soia, allo stesso modo lo yogurt (ne esistono ottimi di soia) ed i formaggi freschi.

Come fare per prevenire l'otite acuta

Ridurre la quantità di latte, yogurt, latticini, cioccolato al latte, merendine e carne si riesce a ridurre la quantità di catarro che si produce .

Il catarro in eccesso ostruisce la tromba d'Eustachio e favorisce le infezioni dell'orecchio medio e migliora l'attività del sistema immunitario.

Le cure locali come le terapie termali possono mantenere pulite il naso con le inalazioni di acqua sulfurea e salsobromoiodica. Queste acque hanno azione regolatrice la produzione di muco, sono in grado di stimolare il sistema immunitario e regolano l'equilibrio della vita delle cellule delle mucose del naso, delle orecchie e dei bronchi, lo zolfo ha la capacità di migliorare la funzione olfattiva ed il bromo e lo iodio hanno azione antisettica e sedativa, il cloruro di sodio, sempre presente in queste acque ha azione fluidificante il catarro e riduce il gonfiore dovuto all'infiammazione. Il particolare le insufflazioni dentro i timpani con meccanismi adatti che consentono ai principi attivi delle acque minerali di raggiungere l'orecchio medio ed esplicare la loro azione.

L'uso del cappello per coprire le orecchie può essere utile solo in situazioni climatiche estreme quando c'è molto freddo o molto vento

FITOGEMMOTERAPIA ED OLIGOTERAPIA per l'otite acuta

CARPINUS BETULLUS MG 1 DH riduce le infiammazioni a livello dei seni paranasali e del naso e della faringe, quindi è utile nelle sinusiti e nelle otiti si assume da 20 a 50 gocce una volta al giorno

JUGLANS REGIA MG 1 DH utile contro le infezioni batteriche della gola e delle orecchie, si assume da 20 a 50 gocce una volta al giorno

Gli oligoelementi utili durante la fase acuta sono ORO-ARGENTO-RAME 1 fiala mattina e sera associato a MANGANESE-RAME 1 fiala mattina e sera entrambe a digiuno per un massimo di tre quattro giorni.

Le cure omeopatiche dell'otite acuta

Prevenire l'otite acuta
La prevenzione dell'otite, come delle altre malattie da raffreddamento delle alte vie respiratorie si avvale dell'uso regolare ANAS BARBARIE, (autolisato di fegato e di cuore di anatra, diluito e dinamizzato alla 200K) che ha un'azione sia preventiva che curativa, e deve comunque essere assunto in dose singola, ai primissimi sintomi, una dose

(o mezza dose per i bambini) due volte al giorno per tre giorni poi una volta al giorno per altri tre giorni e può accelerare la guarigione.

La posologia si basa di solito sulla somministrazione di un tubo dose la settimana per tre quattro mesi.

Otite acuta

ARSENICUM ALBUM 5 -6 CH

Dolore improvviso dopo un colpo di freddo, si associa ad ACONITUM NAPPELLUS 5 – 6 CH se è preceduta da un colpo di freddo. Si associa a sete, si apprezza il calore locale, il dolore è a fasi alterne e si aggrava in piena notte

CAPSICUM 5 CH

otite sierosa o purulenta con dolore forte all'orecchie si somministra sempre per prevenire la mastoidite

BELLADONNA 5 CH

timpani arrossati, febbre elevata, bambino suda molto dolori intensi che compaiono e scompaiono rapidamente.

FERRUM PHOSPHORICUM 5 CH

otite con dolore non molto forte, febbricola, e secrezione di catarro nasale striato di sangue

APIS MELLIFICA 5 CH

Non ha sete, rifiuta il caldo locale e chiede il freddo, ha la lingua pulita e la gola rossa e gonfia

PULSATILLA 5 CH

Non ha sete, rifiuta il caldo locale e chiede il freddo, ha la lingua sporca è a fasi alterne agitato e calmo

PYROGENIUM 9 CH

Dolore molto forte, febbre elevata e persistente, lingua arrossata ed alito nauseabondo.

HEPAR SULFUR 9 CH

Febbre, dolore violento dietro l'orecchio con le ghiandole gonfie, l'orecchio no si può toccare si teme una mastoidite.

ATTENZIONE: se i sintomi del bambino non migliorano dopo due ore dalla somministrazione di Arsenicum Album e del rimedio più adatto per il dolore è meglio rivolgersi al medico.

Sinusite e mal di testa, prevenzione e trattamento

Che cos'è la sinusite

L'infiammazione dei seni paranasali, dei i seni frontali, e di quelli posti sopra l'orbita dell'occhio, all'origine del naso, viene definita sinusite.

Queste infiammazioni provocano spesso delle crisi di mal di testa che si percepisce alla fronte.

I batteri e di virus penetrano attraverso i seni paranasali ed infettano tutta la zona provocando in particolare dopo le infezioni virali delle alte vie respiratorie, traumi al viso, introduzione di corpi estranei, comparsa di granulomi a causa di traumi ai denti, durante dei fenomeni allergici. Oltre ai virus anche batteri come *Haemophylus Influenzae*, *Branhamella catarralis*, *Streptococcus pneumonite*, possono essere causa di sinusite.

Nei bambini oltre alla frequenza della scuola, anche l'ingrossamento delle adenoidi rappresenta un fattore scatenante, oltre che come negli adulti le infezioni delle alte vie respiratorie, il fumo passivo ed attivo e le allergie.

I sintomi sono raffreddore, con emissione di muco sieroso, purulento, cattivo odore dell'alito, mal di testa frontale, dolore a tutta l'arcata dentaria mal d'orecchio, perdita dell'odorato, nei casi peggiori febbre, otite, tosse secca e persistente.

Bisogna porre molta attenzione al sintomo del gonfiore intorno agli occhi, perché può indicare una sinusiti complicata da infezioni al di fuori dei seni paranasali, ed è meglio consultare il medico.

La visita del medico rileva i segni dell'infezione come secrezione nasale giallo verde, dolore alla palpazione dei seni mascellari.

Che cosa fare e non fare con la sinusite

Mantenere il drenaggio delle cavità nasali con inalazioni di vapore caldo umide all'inizio della malattia.

Quando il dolore è fastidioso, applicare compresse umide di garza sulla fronte seguiti da cataplasmi con zenzero e subito dopo, appena la parte si arrossa applicare un impiastro di radice di loto grattugiata (ritrova nei negozi di alimentazione naturale) associata al 5% di zenzero. L'impiastro deve essere applicato sui seni frontali e nasali, lasciato per più tempo possibile e ripetuto per almeno una settimana, a questo punto il catarro inizierà ad uscire dal naso in abbondanza. Le applicazioni si possono ripetere a cicli.

Si possono usare anche dei drenanti a livello locale come le irrigazioni o gli spray a base di Euphorbium Officinarum.

Si può utilizzare una tisana di fiori di Malva, di Rosolaccio di Verbasco e di Capelvenere e di sommità fiorite di Timo serpillio, in parti uguali in un litro di acqua da dolcificare con del miele di castagno.

Si possono usare delle gocce nasali di eucalipto, Mentolo, Timolo e Canfora all'1,5% in olio di mandorle dolci.

L'alimentazione durante la sinusite

La riduzione delle proteine animali e di tutti gli alimenti che possono aumentare la produzione di catarro è molto importante per i frequenti mal di testa dovuti alla sinusite.

Ridurre il consumo di carne rossa, di latte vaccino, eliminare gli alimenti possono dare allergia

Assumere regolarmente anche della vitamina C contenuta negli agrumi e nel kiwi e nella altra frutta di stagione.

Bere molto in particolare anche le tisane che contengono vitamina C come quelle a base di Rosa Canina.

Come fare per prevenire la sinusite

Evitare il contatto con le sostanze che possono provocare l'irritazione del naso in particolare se la loro allergia è stagionale (graminacee, alberi).

Evitare poi il soggiorno in ambienti molto affollati, o dove si fuma.

Per la sinusite è cronica bisogna evitare le temperature troppo fredde, o troppo fredde ed umide, ed allo stesso modo gli ambienti troppo secchi e caldi perché fanno sudare troppo.

Fitogemmoterapia ed oligoterapia

ZOLFO in fiale e **ORO ARGENTO RAME** in fiale giorni alterni perché stimolano le difese locali e migliorano le funzioni delle cellule delle mucose nasali.

ALNUS GLUTINOSA MG 1 DH da 20 a 50 gocce si usa per azione antinfiammatoria nei seni paranasali

CARPINUS BETULLUS MG 1 DH da 20 a 50 gocce si localizza prevalentemente nei seni paranasali rino-faringe e trachea dove svolge un'azione antinfiammatoria

JUGLANS REGIA MG 1 DH e **RIBES NIGRUM MG 1 DH** da 20 a 50 gocce per la loro azione antinfiammatoria e antibatterica a giorni alterni.

Le cure omeopatiche della sinusite

SINUSITE FRONTALE CON MAL DI TESTA.

IN TUTTI I CASI ALL'INIZIO DELLA MALATTIA

HEPAR SULFUR 30 CH

1 dose una volta sola, fluidifica le secrezioni catarrali e ne favorisce il riassorbimento, accelera la guarigione.

SINUSITE ACUTA CON RINORREA MUCOSA

KALIUM IODATUM

Naso che cola un liquido chiaro che brucia. Lacrimazione ed irritazione degli occhi Mal di testa frontale con dolore molto forte. I sintomi peggiorano di notte ed in una camera calda

ALLIUM CEPA

Naso che cola liquido, irritante, con infiammazioni al labbro superiore, starnuti frequenti, occhi lucidi che non bruciano, mal di testa frontale. I sintomi peggiorano la sera ed in una camera calda, migliora all'aria aperta

SINUSITE ACUTA CON POCA RINOREA E PURULENTA

HYDRASTIS

Naso chiuso che peggiora al caldo.
Secrezioni nasali spesse vischiose, giallo verdastre, che colano in fondo alla gola.
Mal di testa frontale

PYROGENIUM

per le secrezioni nasali purulente, persistenti e febbricola con forte mal di testa alla fronte.

SINUSITE ACUTA CON POCA RINORREA

KALI BICHROMICUM

Dolore alla radice del naso con secrezioni nasali aderenti spesse giallastre e verdastre, filanti e vischiose che colano in gola. Mal di testaci dolore fisso in un punto preciso.

TRATTAMENTO DELLE MALATTIE da raffreddamento CON L'IDROTERAPIA

Sinusite

La mattina, spugnature di acqua fredda della parte superiore del corpo, la sera bagni ai piedi a temperatura alterna.

Inoltre si possono consigliare bagni di vapore al capo con decotto di camomilla, inalazioni di vapore con olio essenziale di camomilla, oppure di pino, timo, sandalo, finocchio

Di: Trapani Gianfranco Tratto dalla collana "Curarsi con l'Omeopatia": **Influenza e malattie da raffreddamento** Red Edizioni Milano