

EDICOLA

CONTAGI DI STAGIONE

SALUTE Benessere Nov 18, 2016



Sembra ieri che eravamo distesi su una sdario in riva al mare o stanchi ma felici sul qualche vetta dolomitica. Eppure l'inverno è già alle porte con il suo carico di patologie da raffreddamento, dai semplici malanni, pur fastiosissimi come tosse, raucedine, mal di gola, mal di testa...all'influenza vera e propria.

La cosa più importante (sottovalutata) è la **cura dell'igiene**, come lavarsi le mani, non frettolosamente, prima dei pasti, o dopo aver frequentato persone già influenzate, usando i servizi igienici o di trasporto pubblico. Un altro fattore di rischio da ridurre al minimo è relativo agli **sbalzi di temperatura**, sempre in agguato quando si entra e si esce da case, uffici e luoghi pubblici. Evitare di prendere freddo, però, non significa mandare i termosifoni al massimo. Ideale è mantenere la temperatura interna prodotta dai caloriferi non oltre 20°, ricordandosi di aprire ogni tanto le finestre per dare aria e umidificare le stanze con essenze di timo, verbena, eucalipto.

Una delle forme di prevenzione più importante è l'**assunzione di vitamine come la C e la A** e seguire la **dieta mediterranea**, che ricca di frutta e verdura fresche, pesce, legumi e cereali integrali, significa il massimo in termini di sostanze utili per il sistema immunitario. Per recuperare quantità utili di vitamine del gruppo B (importanti per difendersi dalle malattie) bisogna scegliere alimenti di origine animale, come latticini, uova, pesce e carne (preferibilmente bianca). Quando nonostante tutti gli accorgimenti, tosse, raffreddore, mal di gola, influenza ci colpiscono, armiamoci pazienza e combattiamo. Con quali armi? Ai farmaci noi preferiamo i prodotti di origine erboristica. Lo sa bene **BIOS LINE** che sceglie e raccoglie ogni pianta, fiore o gemma (da coltivazione biologica) nel momento in cui è presente la massima concentrazione di principi attivi.



Ideale per rimuovere i depositi di muco dalle fosse nasali in caso di congestione, come nelle sindromi influenzali, raffreddori, riniti, otiti e per favorire la respirazione, **APIX® PROPOLI Rinopur** contiene Propoli, Semi di Pompelmo, Olivello spinoso ad attività antiossidante ed oli essenziali di Eucalipto, Cannella e Pino mugo, che in associazione al Sale di Grotta e al MetilSulfonilMetano, favoriscono la protezione delle mucose delle fosse nasali dall'azione di batteri o di inquinanti ambientali. L'acido ialuronico pensa a formare un film protettivo sulla mucosa nasale oltre che esercitare un'azione idratante ed emolliente.

In caso di gola irritata, faringiti e tonsilliti **Apix® Sedigola Spray gola forte** protegge ed idrata la mucosa orofaringea, alleviando la sensazione di dolore. Propoli, Astragalo, Erisimo e Acido ialuronico formano un film mucoadesivo che protegge la mucosa irritata.

Preventivo per chi è esposto a freddo, fumo, smog, **Apix® Sedigola Pastiglie gola** contiene estratti di Propoli e Agrimonia che contribuiscono a formare un film mucoadesivo a protezione della mucosa irritata, mentre il Miele ha un effetto emolliente. Effetto rinfrescante con l'estratto di Pompelmo e l'olio essenziale di Cannella.

Le proprietà disinfettanti Propoli, quelle antiossidanti dei semi di Pompelmo, ricchi in bioflavonoidi, insieme allo Zinco e a ben 500 mg di Vitamina C per compressa, fanno di **Fludefend-C Effervescente** un integratore ideale per favorire le naturali difese dell'organismo.

Tosse insistente? Edera (fluidifica le secrezioni bronchiali), Piantaggine (emolliente e lenitiva sulle mucose delle vie respiratorie), Zinco (un contributo importante alle naturali difese dell'organismo), oli essenziali di Eucalipto e Pino Mugo (proprietà balsamiche) fanno di **APIX® PROPOLI Sciroppo Balsamico**, una sinergia per dare sollievo alle vie respiratorie.

SIMILAR ARTICLES