



Se preferisci i rimedi naturali, «puoi ricorrere alla propoli, da acquistare in farmacia», suggerisce Giachetti. «La soluzione idroalcolica può essere utilizzata come spray per la gola o per sciacqui e gargarismi: il dosaggio è 3-5 spruzzate di spray per 4-6 volte al giorno o 60-80 gocce al giorno. **Puoi anche prendere la propoli in capsule, compresse o sciroppi:** il dosaggio minimo è di 300 mg al giorno, per una settimana o massimo dieci giorni. Tra gli effetti collaterali figurano allergie cutanee o secchezza della bocca: raramente, e se presa in dosi troppo elevate, può portare a dolori addominali talora associati a diarrea. La propoli non va presa in gravidanza. Non ha interazioni con alcun farmaco». Contro il mal di gola puoi anche ricorrere ai fumenti. Sciogli in una pentola d'acqua calda due-tre cucchiaini di bicarbonato o tre-quattro gocce di olio essenziale di menta o di eucalipto, che puoi trovare in erboristeria o in farmacia, e inala con il naso e con la bocca per cinque minuti. I vapori ridurranno la sensazione di secchezza alla gola e leniranno il bruciore.

**Tosse.** «La tosse è un riflesso fisiologico, una contrazione della cassa toracica che si attiva quando le vie respiratorie sono infiammate oppure ostruite», spiega Alessandro Zanasi, dirigente medico di malattie dell'apparato respiratorio all'ospedale Sant'Orsola-Malpighi di Bologna e presidente dell'Associazione italiana studio tosse. La tosse può essere sia secca (nel 70% dei casi) che grassa (nel 30% dei casi). «Quest'ultima è caratterizzata dalla presenza di catarro, viene anche definita tosse produttiva, si presenta con un suono cavernoso ed è solitamente sintomo di un'infezione batterica che causa ostruzione delle vie respiratorie e abbondante produzione di muco», dice Zanasi. Contro questo tipo di tosse puoi assumere i mucolitici e gli espettoranti due-tre volte al giorno, per una settimana. **I mucolitici, che sciolgono il catarro, si trovano in formulazione sciroppo, compresse, supposte o bustine.** Il metodo migliore per assumerli è però l'aerosol, da fare due volte al giorno, con l'apparecchio che puoi acquistare (i costi vanno dai 50 euro in su) oppure affittare (in questo caso, il costo è giornaliero) nelle farmacie che hanno strumenti elettromedicali. Gli espettoranti favoriscono l'espulsione del catarro. Puoi trovarli in sciroppo (la tipologia più diffusa), compresse o bustine. Mucolitici ed espettoranti sono venduti in farmacia senza ricetta.

«Tra i rimedi naturali contro la tosse grassa puoi utilizzare sciroppi a base di eucalipto, timo, liquirizia, poligala e piantaggine, molto utili per la loro azione protettiva per le prime vie aeree», spiega Giachetti».

**E la tosse secca? È stizzosa e persistente e non si accompagna a catarro.** «Rappresenta uno dei primi sintomi delle patologie da raffreddamento», spiega Zanasi. «Quando è molto fastidiosa e insistente, per calmarla puoi usare dei sedativi della tosse, come il classico sciroppo, le compresse o le gocce. Agiscono sul sistema nervoso, sia a livello centrale (spengono l'interruttore della tosse a livello cerebrale e bloccano lo stimolo) sia a livello periferico, inibendo i recettori nelle vie respiratorie che trasmettono lo stimolo della tosse. Meglio assumerli a stomaco pieno, per quattro-cinque giorni, ricordando che possono portare sonnolenza». Li trovi in farmacia e non serve la ricetta, tranne per quelli a base di codeina.

Per calmare la tosse secca puoi ricorrere anche alle cosiddette specie pettorali: la malva, l'altea, la liquirizia, il timo, che hanno un effetto emolliente e disinfettante sulle prime vie aeree. Puoi utilizzarle sotto forma di tisana, capsule, sciroppo o soluzioni per i gargarismi. Il dosaggio è 5-15 g di pianta al giorno.

## Rimedi naturali



**GRINTUSS** di Aboca, sciroppo con grindelia, piantaggine, elicriso e miele per tosse secca e grassa. Il flacone da 210 g in farmacia, parafarmacia ed erboristeria a 12,30 euro (aboca.com).



**APIX FLUFAS** di Bios Line, con propoli, semi di pompelmo, sambuco e miele per il benessere delle vie respiratorie: 9 bustine solubili a 9,50 euro in erboristeria e parafarmacia (biosline.com).



**NARHINEL ADULTI** di Novartis, spray nasale decongestionante con acqua di mare ipertonica, eucalipto e menta. In farmacia, parafarmacia e corner della grande distribuzione a 7,90 euro (narhinel.it).



**LISONATURAL** di Sanofi, sciroppo con miele, piantaggine e timo contro la tosse secca e grassa. Il flacone da 210 ml costa 12,50 euro in farmacia e parafarmacia (lisonatural.it).



**PROPOLI EVSP** di Erba Vita, sciroppo balsamico con echinacea e menta per il benessere delle vie respiratorie. Il flacone da 200 ml a 11 euro in farmacia, parafarmacia ed erboristeria (erbavita.com).



**ISOMAR** di Euritalia Pharma, spray nasale decongestionante senza gas a base di acqua di mare ipertonica, eucalipto e menta. Il flacone da 30 ml a 8,90 euro in farmacia e parafarmacia (euritaliapharma.it).