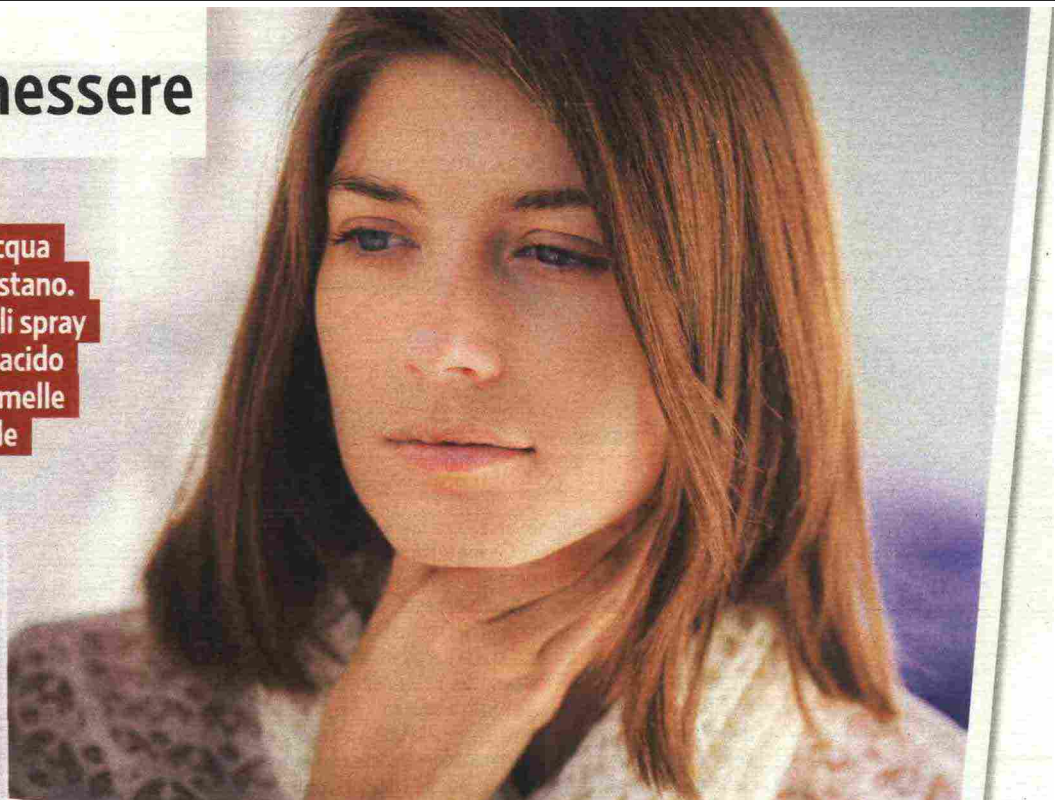


## GENTE benessere

a cura di Giulia Stofa

Ok ai bicchieri di acqua fredda. Ma non bastano. Occorrono anche gli spray a base di propoli e acido ialuronico e le caramelle alla malva e al miele



# Contro il mal di gola IDRATARE E ADDOLCIRE

**S**e la gola è in fiamme, inghiottire qualunque cosa, anche solo la saliva, può essere molto doloroso. «In caso di faringiti, infiammazioni localizzate della gola e, a volte, anche della laringe, si ha un assottigliamento e un arrossamento della mucosa», spiega la dottoressa Lucia Medina, specialista in otorinolaringoiatria al CDI di Milano. «Ciò significa che la zona diventa più sensibile, come se ci fosse un'abrasione».

Il segreto per ovviare al fastidio? L'idratazione. «Per questo è molto utile bere acqua non gassata fredda, che svolge una

funzione blandamente anestetica. Per idratare anche dall'interno esistono speciali spray orali, a base di vitamina E, vitamina C o acido ialuronico, a effetto rigenerante sulla mucosa. Creano una sorta di pellicola che protegge dal dolore e dagli agenti esterni. Si devono spruzzare più volte al giorno, per un beneficio immediato. Preziosi sono anche gli spray tradizionali, ad azione localizzata, a base di propoli o erisimo, malva e aloe, antinfiammatori naturali, e le caramelle o pastiglie al miele o melissa che rilasciano i principi attivi gradualmente». Anche il momento in cui si avverte più

fastidio è importante. «Se il bruciore peggiora da sdraiati potrebbe essere conseguenza del reflusso gastroesofageo (risalita di acidi dallo stomaco); se è associato a prurito e lacrimazione si potrebbe sospettare un'allergia; se invece il mal di gola compare in occasione di un forte raffreddore può essere dovuto al continuo gocciolio del naso sulla mucosa», spiega Medina. «Se dopo una settimana il male persiste, o in ogni caso se avete la febbre, rivolgetevi al medico di base o all'otorinolaringoiatra perché potrebbe trattarsi di un problema di natura infettiva».



- 1** A base di propoli e menta, è blandamente anestetico Propolaid PropolGola forte spray di Esi (9,90 €).
- 2** Se al mal di gola si aggiunge anche la tosse, prova l'integratore liquido Sedatus Minus di Named (11,95 €).
- 3** Apix SediGola spray gola forte di Bios Line, con acido ialuronico, crea un film protettivo sulla mucosa irritata (10 €).
- 4** Sostiene le naturali difese dell'organismo e la funzionalità delle prime vie respiratorie, Echinacea di Solgar (28,70 €).
- 5** Ha un'azione di sostegno per prevenire i malanni di stagione, Influpirin Viral di PoolPharma (19,80 €).
- 6** Donano sollievo alla gola infiammata Epid Oligomir caramelle balsamiche di Specchiasol (4,10 €).