

EDICOLA

RAFFREDDORE: COME EVITARE IL CONTAGIO

SALUTE Nov 16, 2017



Può colpire tutto l'anno, ma le temperature più basse e gli sbalzi termici di questo periodo ne favoriscono la diffusione. In più stare in ambienti chiusi peggiora le cose. Ecco ridurre al minimo i rischi di contagio.

Lavarsi sempre bene le mani

Dopo essere stati fuori casa, aver viaggiato sui mezzi pubblici, aver manipolato oggetti toccati da altri è essenziale lavare le mani con acqua calda e sapone, insistendo sui polpastrelli e sotto le unghie. Vanno poi risciacquate e accuratamente asciugate.

Praticare attività fisica all'aperto

Secondo uno studio pubblicato sulla rivista "Jamainternal medicine", che ha coinvolto 11mila persone, il rischio di prendere un raffreddore si dimezza in coloro che praticano sport all'aperto.

Ai primi sintomi:

Non trascurare mai la gola

La gola che brucia è uno dei primi sintomi del raffreddore: significa che il virus ha raggiunto le mucose e sta provocando infiammazione.

Restare leggeri e bere di più

Mangiare e soprattutto bere aiuta ad alleviare i fastidi del raffreddore.

Non coprirsi troppo

Può essere controproducente perchè aumenta la perdita di liquidi. Meglio indossare abiti con tessuti naturali (cotone, lino) che favoriscono la normale traspirazione.

Non esagerare con i farmaci

In caso di raffreddore i medicinali vanno usati con attenzione: spesso sono inutili o dannosi.



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.

Il risultato del lavoro di personale esperto e preparato è **Larimucil® Tosse**. I suoi componenti vegetali (Arabinogalattani da Larice, Piantaggine, Altea e Lichene islandico) formano sulla mucosa delle prime vie aeree un film protettivo che, contrastando il contatto con agenti esterni irritanti, calma la tosse. In caso di gola irritata, faringiti e tonsilliti **Apix® Sedi-gola 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.

Apix® Sedi-gola Pastiglie gola contiene estratti di Propoli e Agrimonia a protezione della mucosa irritata, mentre il Miele ha un effetto emolliente. Estratto di Pompelmo e olio essenziale di Cannella per un particolare effetto rinfrescante.

Edera, che fluidifica le secrezioni bronchiali, Piantaggine, che svolge un'azione emolliente e lenitiva sulle mucose delle vie respiratorie, Zinco che contribuisce alle naturali difese dell'organismo, ed infine, con oli essenziali di Eucalipto e Pino Mugo dalle proprietà balsamiche per dare un rapido sollievo alle vie respiratorie, sono gli ingredienti vincenti per lo **Sciroppo balsamico Apix® Propoli**.

Apix® Propoli Rinopur Spray Nasale, ideale per rimuovere i depositi di muco dalle fosse nasali in caso di congestione contiene Propoli, Semi di Pompelmo, Olivello spinoso (antiossidanti) 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.

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.

SIMILAR ARTICLES