



APIX PROPOLI FLUFAST di Bios Line con Propoli, semi di Pompelmo e CistoVir® (10 €).



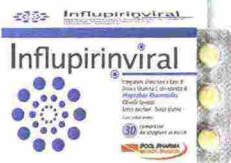
Incrementa la fluidità delle secrezioni bronchiali, **MUCOVIT PELARGONIUM FORTE** di Erba Vita (13,90 €).

Così l'inverno non fa paura



Praticissimo, **POCKET DRINK IMMUNIFLOR** di ESI aiuta a contrastare le aggressioni degli agenti esterni (16 €).

Contrasta i disturbi da raffreddamento ed è alleato nella convalescenza **INFLUPIRIN VIRAL** di Pool Pharma (19,80 €).



In caso di disturbi da raffreddamento, **INFLUEPID PLUS EFFERVESCENTE** di Specchiasol (13,20 €).



Stimola le difese immunitarie, **IMMUN'AGE** di Named (30 bustine 54,95 €).

POMATA TRATTAMENTO LABBRA di Blistex (6,50 €) in caso di irritazione svolge azione lenitiva.



Ripara pelle e labbra colpite da herpes, **DERMOVITAMINA HERPES CARE** di Pasquali (8,50 €).

GENTE benessere

a cura di Giulia Stolfa

«Gelo e aria secca rendono più facile l'azione di germi e batteri. Coprirsi e lavare bene le mani riduce i rischi», dice l'esperto. «Se non basta, ok gli integratori»



Sciarpe, guanti e dieta CONTRO I VIRUS DEL FREDDO

Nei mesi invernali ci si ammala di più. Il professor Lorenzo Dagna, primario dell'unità di Immunologia, Reumatologia e Allergologia dell'ospedale San Raffaele di Milano, spiega il motivo: «La riduzione delle barriere di difesa del nostro organismo, dovuta alla vita in ambienti affollati, spesso in condizioni non ottimali. Il nostro scudo difensivo dai germi si compone infatti di due parti: il sistema immunitario, capace di riconoscere e attaccare nemici come virus e batteri, e la pelle, le mucose e i fluidi, come il muco, che impediscono ai germi di penetrare nell'organismo. Il freddo e l'aria secca riducono l'idratazione e lo stato di salute delle mucose e di conseguenza la loro funzione di barriera. Ecco perché naso e bocca vanno protetti con le sciarpe».

Per tutelare l'efficacia delle nostre barriere ci sono anche altre accortezze. «Quando si lavano le mani ci si concentra solo sui palmi, invece bisognerebbe insistere anche sugli spazi tra le dita e sotto le unghie, dove grazie alle condizioni di maggiore calore germi e batteri trovano un habitat favorevole. È importante che la cute delle mani sia integra: cercate di indossare guanti e appli-

care creme per evitare screpolature e fissurazioni che possono aprire le porte ai germi. Se non potete lavare le mani, ricorrete a gel a base alcolica, che non richiedono risciacquo e svolgono azione battericida».

È bene, poi, arieggiare spesso gli ambienti in casa e in ufficio, utilizzando un umidificatore che rende l'aria meno secca e aiuta a mantenere l'idratazione delle mucose. «Chi va in alta montagna faccia attenzione alle radiazioni ultraviolette intense che, unite al freddo, possono indebolire il sistema immunitario con la frequente ricomparsa di infezioni quali l'herpes labiale». Anche lo stress influenza le nostre difese. «Quando si è stanchi e stressati l'organismo produce varie sostanze tra cui il cortisolo, un ormone parente del cortisone, che può rallentare e limitare la risposta immunitaria». E in tavola? «La dieta mediterranea, ricca di frutta e verdura, è un supporto ideale, mentre integratori specifici sono utili se sospettate carenze vitaminiche».

«LE DIFESE IMMUNITARIE VENGONO RIDOTTE A CAUSA DELLO STRESS»

zione alle radiazioni ultraviolette intense che, unite al freddo, possono indebolire il sistema immunitario con la frequente ricomparsa di infezioni quali l'herpes labiale». Anche lo stress influenza le nostre difese. «Quando si è stanchi e stressati l'organismo produce varie sostanze tra cui il cortisolo, un ormone parente del cortisone, che può rallentare e limitare la risposta immunitaria». E in tavola? «La dieta mediterranea, ricca di frutta e verdura, è un supporto ideale, mentre integratori specifici sono utili se sospettate carenze vitaminiche».