

Influenza 2014: i rimedi naturali per prevenirla e curarla



L'**influenza 2014** si può combattere anche con i **rimedi naturali**, che sono validi sia per la **prevenzione** che per la **cura**. Nel primo caso si devono seguire delle regole fondamentali per l'**igiene**, mentre, per quanto riguarda il secondo punto, si può fare ricorso a delle soluzioni che la natura mette a nostra disposizione. Tutto ciò garantisce un benessere essenziale per il nostro organismo, senza che si debbano utilizzare necessariamente i soliti **farmaci** a base di prodotti chimici. Vediamo quali sono tutti i **rimedi naturali per l'influenza**.

La prevenzione

La **prevenzione dell'influenza 2014** si basa su alcuni principi fondamentali, che dovrebbero essere rispettati, in modo che il **virus** non si diffonda. E' molto importante l'**igiene delle mani**, che dovrebbero essere pulite con acqua e sapone. E' buona norma ripararsi la bocca e il naso quando si tossisce o si starnutisce; inoltre si dovrebbe evitare di toccare gli occhi, il naso e la bocca e si dovrebbe restare a casa, nel momento in cui si manifestano i **sintomi** della malattia. Ci si può proteggere anche evitando i luoghi affollati.

La cura


La **cura dell'influenza 2014** può essere messa in atto servendosi di rimedi naturali. La **fitoterapia** suggerisce l'**echinacea**, [che riesce a potenziare il sistema immunitario](#) grazie ad un'azione stimolante delle cellule delle **difese immunitarie**. L'**echinacea** riesce a far aumentare nell'organismo la produzione di interferone e di proiperdina, una proteina che riesce ad attivare la protezione contro le cellule estranee.

Un altro rimedio naturale, da tenere presente a livello fitoterapico, è rappresentato dall'**erba cornacchia**, che svolge un effetto mucolitico e antinfiammatorio ed è indicata soprattutto nel caso di una **tracheite** o **bronchite**. E' molto utile per tutti coloro che soffrono di **mal di gola**.

Da non dimenticare i rimedi suggeriti dall'**omeopatia**. In questo senso ci si può servire del **carpinio bianco** o *carpinus betulus*, che può avere un'azione antinfiammatoria e antispasmodica; si

Segui Tanta Salute



 Piace a 32.387 persone. Registrati per vedere cosa piace ai tuoi amici.

[Tutte le opzioni per seguire Tanta Salute](#) ▼

Più Letti



[Ciambella alle pesche, ricetta disintossicante](#)



[Eiaculazione precoce, l'ultimo tabù: consigli per il benessere...](#)



[Carenza di potassio: sintomi e cosa mangiare](#)



[Tumore al seno: sintomi, prevenzione, cure e...](#)



[10 regole che fanno bene al cuore](#)

Archivio articoli

[Categorie di Tanta Salute](#)

[Ultime News](#)

configura come un importante decongestionante delle vie respiratorie.

Essenziali sono anche i **probiotici**, che possiamo ritrovare nello **yogurt** o negli **integratori** specifici. Sono rilevanti, perché compongono la **flora batterica intestinale**, la quale, oltre a regolare l'intestino, serve anche al buon funzionamento del **sistema immunitario**.

L'**alimentazione**, proprio in caso di influenza, non deve essere trascurata. Per esempio, la **dieta** dovrebbe essere integrata con delle **fibre** solubili, che troviamo nella **frutta**, nei **legumi** e nelle **verdure**. Le fibre riescono a combattere le **infezioni** e forniscono al corpo tutte le **vitamine** e i **sali minerali** per contrastare l'influenza.

Non per ultimo il **tè verde**, che è un ottimo antiossidante. Nell'infuso di tè verde sono contenute le catechine, dei polifenoli efficaci contro i virus influenzali.

Le informazioni sulla prevenzione dell'influenza sono suggerite dall'**Aiot** (Associazione Medica Italiana di Omotossicologia) e dal **Moige** (**Movimento Italiano Genitori**) nell'ambito della campagna informativa per le famiglie italiane "Proteggi naturalmente la tua famiglia dall'influenza".

Leggi anche:

[Influenza 2014: vaccino, sintomi, cura e quando chiamare il medico](#)

[Influenza: rimedi naturali per prevenirla e curarla](#)

[Influenza di fine maggio, attenzione ai virus](#)

[Influenza 2011: febbre nei bambini è preoccupante?](#)

Condividi questo articolo con i tuoi amici di Facebook

Influenza

Ven 18/10/2013 da [Gianluca Rini](#)

Ultimi articoli



Nuova Sars: cos'è, contagio, prevenzione e casi in...



Aviaria: nuovo virus letale a Taiwan, è allarme mondiale



Influenza H1N1 nel 2013: sintomi, incubazione e cure



Influenza 2012-2013: sintomi, durata, cura e prevenzione in vista...

Commenta

[f Connect](#) | [Login](#) | [Registrati](#)

Nome obbligatorio

E-Mail obbligatoria, non visibile

Ricorda i miei dati Ricevi un avviso se ci sono nuovi commenti. Oppure [iscriviti](#) senza commentare.

Scrivi qui il tuo commento...

I commenti possono essere soggetti a moderazione prima della pubblicazione, pertanto potreste non vederli direttamente online non appena li inviate. Se ritenuti idonei, verranno comunque pubblicati entro breve.

[Pubblica commento](#)

NanoPress

[Chi siamo](#) | [Contattaci](#) | [Collabora](#) | [Pubblicità su Tanta Salute](#) | [Privacy](#) | [Google+](#) |

© 2005-2013 Trilud S.p.A. - P.iva: 13059540156

Tanta Salute, supplemento alla testata giornalistica Tuttogratis . it registrata presso il Tribunale di Milano n° 314/08
Le informazioni di questo sito non sostituiscono il rapporto diretto tra medico e paziente.