



L'influenza è una infezione contagiosa delle vie aeree (naso, gola, polmoni), causata da virus (del genere [Orthomyxoviridae](#) ), le cui varianti sono tante, per questo ogni anno ci ammaliamo (anche più volte). La guarigione non equivale alla vaccinazione annuale per l'influenza, perchè l'**immunizzazione naturale è molto più protettiva** del vaccino. Il vaccino protegge per una grande varietà di virus, ma solo per un anno.

Segui anche la [rassegna web salute e ambiente](#)

**L'influenza si può battere senza farmaci** e senza, con questo, considerarsi eroi. Innanzitutto sfatiamo un luogo comune, duro a morire: **gli**

**antibiotici non servono**

, prenderli durante l'influenza significa debilitarsi ed allungare lo stato influenzale. L'antibiotico va preso solo a seguito di complicanze accertate dal medico ed in genere viene prescritto superfluamente (

[antibiotico: regole per l'uso corretto](#)

).

**La febbre è una risposta fisiologica dell'organismo** che non deve preoccuparci e suggerisce di stare a casa al riparo dalle intemperie. I farmaci

**contro la febbre,**

non sempre necessari, possono essere assunti solo con l'obiettivo di alleviare i sintomi. La febbre in questo senso va considerata come

**parte dei meccanismi di difesa dell'organismo**

, la temperature più elevate della norma ostacola la replicazione dei microorganismi infettanti (specialmente virus).

Non è buona norma ricorrere a farmaci antipiretici ( [paracetamolo](#) e altri) in ogni occasione di febbre, meglio riservarli a

**condizioni di febbre elevata**

co

## Influenza e raffreddore stagionale: cura naturale senza farmaci

Scritto da Ale

Lunedì 16 Gennaio 2012 19:00 - Ultimo aggiornamento Mercoledì 20 Marzo 2013 17:36

---

**(maggiore di 39° C).**

I farmaci antipiretici, infatti, agiscono sul centro termoregolatore, quindi sul sintomo, non sulla causa della febbre.

Per evitare che la febbre si avvicini ai 40° C è possibile ricorrere ad impacchi di acqua fredda sulla fronte ed evitando di coprirsi troppo. Quando la febbre è alta si tende a non mangiare e bere. Invece è particolarmente importante **bere molta acqua** e di tanto in tanto anche un po' di spremuta d'arancia o té. Quando la febbre supera i 38° non si deve bere latte.

**La vitamina C**, è abbondante e sufficiente nella frutta o spremute da bere subito. Non è mai stata dimostrata l'utilità di integratori della vitamina C per l'influenza ed il raffreddore, pertanto non serve alcun farmaco, né l'aspirina (acetilsalicilico) con integratori vitaminici, tanto meno antivirali ( [non assumere l'antivirale Tamiflu](#) ).

Differentemente il [raffreddore](#) (che è sempre di origine virale) non comporta quasi mai febbre, interessando le prime vie respiratorie (naso e gola). E' una forma più facile da gestire, generalmente i sintomi sono più lievi dell'influenza. Il freddo è in grado di abbassare le difese immunitarie, rendendo più suscettibili alle infezioni, dunque è particolarmente raccomandato coprirsi bene d'inverno e durante lo stato influenzale. Quando l'aria è troppo fredda bisognerebbe usare l'accortezza di respirare attraverso una sciarpa (ottimo mezzo per riscaldare un po' l'aria).

- [Farmaci per l'influenza stagionale](#)
- [Cosa sono gli adiuvanti contenuti nel vaccino influenzale](#)