

We Love Winter

I nostri migliori consigli
per più gioia e salute
nella stagione fredda

Consigli di
esperte ed esperti
informazioni e
suggerimenti.

CSS

Inhalt

Prefazione	3
Buongiorno inverno. Buongiorno salute!	3
Prevenire anziché curare, con l'alimentazione	4
Ortaggi invernali che fanno bene alla salute: ecco i nostri top 12	6
Cibi toccasana polivalenti in cucina	8
Prevenire anziché curare, con il movimento	13
6 posizioni yoga per più l'equilibrio	14
Jogging d'inverno: i consigli più importanti	16
Prevenire anziché curare, con la consapevolezza	17
Allenare la consapevolezza: 4 esperte svelano i loro esercizi preferiti	18
4 tecniche di rilassamento: quale fa per me?	19
Prevenire anziché curare, con il sistema immunitario	21
Rafforzare il sistema immunitario: 6 semplici consigli	22
Malattia da raffreddamento o influenza?	24
Interpretare correttamente i sintomi	25
Top 5 rimedi contro il raffreddamento	27

Buongiorno inverno. Buongiorno salute!

L'inverno è bello perché offre molto: scendere a tutta velocità sulla pista da sci, passeggiare tra le bancarelle dei mercatini di Natale o crogiolarsi sul divano sotto una coperta. Tuttavia, soprattutto nella stagione fredda è importante non perdere di vista la salute.

La pioggia, il gelo e gli ambienti chiusi con l'aria secca dovuta al riscaldamento mettono a dura prova le nostre difese immunitarie e, come se non bastasse, alla lunga le giornate senza sole

possono diventare opprimenti. Per questo però non dovremmo rinunciare al divertimento nella stagione invernale. Senza dubbio ognuno di noi ha in serbo diversi utili consigli su come attendere la primavera facendo il pieno di buonumore, gioia e salute. Anche i nostri esperti e le nostre esperte della CSS propongono molto consigli: dagli utili esercizi di consapevolezza a un sano shot a base di zenzero e limone. Legga i consigli delle nostre eroine e dei nostri eroi dell'inverno e segua insieme a noi il motto: WE LOVE WINTER.



Prevenire anziché curare, con l'alimentazione

Quando si pensa ai tipici piatti invernali solitamente vengono in mente il classico panpepato, l'arrosto natalizio e l'immane vin brulé. E chi mai rinuncierebbe a queste prelibatezze?! Molti non sanno però che esistono alcune ricette che, pur essendo insolite e spesso sottovalutate, sono almeno saporite e sane quanto quelle tradizionali – se non addirittura più. La food photographer nonché coach alimentare Lara Hüsler ci svela cosa le piace mangiare durante la stagione invernale – e cosa le fa bene.



Lara Hüsler, food photographer
e coach alimentare

Shot di zenzero e limone: un vero booster per il sistema immunitario

Lo zenzero è un vero e proprio tuttofare tra le piante medicinali. In piccole dosi, l'amato shot di zenzero può fare molto, perché contiene il concentrato di energia di questa preziosa radice.

Ingredienti (senza frullatore)

300 g di zenzero fresco

Succo e scorza di 5 limoni biologici

700 ml di acqua

200 g di miele

Preparazione

Lavare bene lo zenzero e tagliarlo a pezzettini senza decorticarlo.

Lavare e sbucciare i limoni e far cuocere le bucce in una pentola per circa 20 minuti a fuoco lento insieme ai pezzi di zenzero e a 700 ml di acqua. Passare il liquido ottenuto in un colino e lasciarlo raffreddare.

Spremere i limoni e mescolare con il miele. Mescolare il composto liquido raffreddato con il succo di zenzero e miele ormai anch'esso freddo. Versare in una bottiglia di vetro pulita e conservare in frigorifero.



Ingredienti (con il frullatore)

Ca. 100 g di zenzero

3 limoni

Preparazione

Spremere tre limoni.

Decorticare lo zenzero, tagliuzzarlo finemente e aggiungerlo a pezzi alla spremuta di limoni.

In seguito, frullare il tutto in un mixer o in un frullatore a immersione.

Per evitare che lo shot diventi troppo denso, passare la miscela in un colino e travasarla in una bottiglia richiudibile.

Suggerimento:

Alla ricetta di base possono essere aggiunti altri ingredienti a piacimento. Ad esempio la curcuma e le arance – per un'esplosione di gusto.



Ortaggi invernali che fanno bene alla salute: ecco i nostri top 12

Molti consumatori, partendo dal presupposto che da noi d'inverno non cresce quasi nulla, acquistano melanzane, pomodori e zucchine, verdure tipicamente estive. In realtà, ciò non è necessario, poiché anche da noi la scelta di verdure invernali regionali è ampia e sana.



Cavolo riccio

La nuova superstar tra le verdure invernali. Molto apprezzato anche come ingrediente per gli smoothie verdi. È particolarmente ricco di vitamina C.

Flower sprout

Ibridi nati dall'incrocio tra cavoletti di Bruxelles e cavolo riccio. I conoscitori ne apprezzano il gusto di nocciola e la consistenza croccante.



Cardo

Una specialità della Svizzera romanda, cucinata spesso durante le festività natalizie. I gambi, tagliati a pezzi, vengono cotti in acqua e aceto.



Cavoletti di Bruxelles

Un classico. Oltre alla vitamina K, importante per la coagulazione del sangue, forniscono anche magnesio e ferro.

Verza

Varietà di cavolo. Una fonte eccellente di acido folico. Le foglie interne sono buone anche crude nell'insalata.



Indivia belga

È apprezzata nell'insalata, con pezzetti di arancia o mela per smorzarne il gusto amarognolo. È gradevole anche cotta al vapore o gratinata.



Formentino

Le temperature gelide rendono questa insalata invernale particolarmente robusta. Contiene molta vitamina A, C, E, B9 e potassio. I buongustai lo fanno saltare in un po' di burro.



Barbabetola

È imparentata con la barbabietola da zucchero e sono entrambe fonte di carboidrati. Veicola una buona dose di vitamine e ferro e può essere consumata cruda, cotta o ridotta a succo.



Pastinaca

Una varietà riscoperta. Ha un gusto tra la carota e il sedano. Contiene più vitamina C delle carote e la pectina, una sostanza che regola l'intestino.



Zucca

Ottima fonte di beta-carotene. Oltre alla polpa (cruda o cotta), sono commestibili anche i semi.



Scorzoneria

L'«asparago dei poveri» è in verità una delle radici commestibili più ricercate. Contiene tra le altre cose manganese, che aiuta a produrre la dopamina.



Topinambur

Ha un sapore dolciastro che ricorda quello della noce. Può essere consumato crudo o cotto. Non va sbucciato, ma solo lavato e spazzolato. È ricco di inulina, fibra alimentare che sazia.



«Ortaggi al posto della carne? È possibile. È sempre il momento giusto per cambiare le vecchie abitudini: perché no, anche a Natale!» **Lara Hüslér**

Cibi toccasana polivalenti in cucina

Dalla colazione allo spuntino pomeridiano: gli ortaggi e molti altri cibi regionali sono un'esplosione di colori, varietà e gusto. Ma anche l'elenco di «superfood» locali è lungo e porta a tavola una porzione extra di ingredienti sani.

La zucca tuttfare in cucina

Spaventa soltanto nel periodo di Halloween ma può essere consumata in mille modi. La zucca non delude mai e rende ogni piatto gustoso e sano. È ricca di sali minerali, come ferro e potassio, vitamine, provitamine e fibre alimentari: il tutto con un ridottissimo tasso di calorie.

i



Superfood castagne

Come resistere all'inebriante profumo delle castagne arrosto? La buona notizia è che fa bene mangiarle. «Le castagne sono regionali, gustose e sane», spiega la dietista Ewa Heimerdinger. Le castagne commestibili hanno pochi grassi, ma molte proteine e molti carboidrati complessi, che garantiscono un senso di sazietà prolungato: lo spuntino ideale per una carica di energia. La coach alimentare Lara Hüsler consiglia le «palline di castagne ricoperte di cioccolato».



«Il profumo delle castagne mi ricorda il Natale trascorso in montagna. Pssst: sono buone anche ridotte a purea o cotte e spalmate sul pane! Una vera ebbrezza di aromi invernali.» **Lara Hüsler**



Buono a sapersi

Le castagne hanno pochi grassi, ma molte proteine e molti carboidrati complessi, che garantiscono un senso di sazietà prolungato: lo spuntino ideale per una carica di energia.

Idea per la colazione: granola di zucca



Ingredienti

200 g di zucca, per esempio Knirps

80 g di fiocchi di avena, fine

80 g di fiocchi di avena, grossolana

60 g di fiocchi di soia

50 g di semi di zucca

50 g di noci pecan tritate grossolanamente

1 stecca di vaniglia

30 g di succo concentrato di agave

30 g di olio di cocco, liquido

Preparazione

Preriscaldare il forno a 160 gradi in modalità ventilata. Eventualmente sbucciare la zucca (a seconda della varietà la buccia è commestibile e può anche essere lasciata). Togliere i semi e grattugiarla.

Mettere la zucca su una teglia ricoperta di carta da forno e disporla in modo ravvicinato. Pre-essicare per circa 15 minuti nella parte inferiore del forno.

A questo punto mettere tutti gli altri ingredienti secchi in una ciotola e mescolare bene.

Aggiungere quindi tutti gli ingredienti liquidi e mescolare bene.

Distribuire il composto sulla zucca essiccata e mescolare bene con una forchetta.

Cuocere la granola per 10 minuti nel forno a 160 gradi in modalità ventilata.

Girare poi la granola con un cucchiaio.

Cuocere per altri 7–8 minuti.

Negli ultimi minuti, controllare il forno per assicurarsi che la granola non diventi troppo scura.

Una volta terminata la cottura togliere dal forno e lasciar raffreddare completamente su una griglia.

Ricetta per il pranzo: verza con feta alle noci



Porzioni: **3–4 persone**,
tempo di preparazione: **20 minuti, in tavola**
nel giro di **45 minuti**

Ingredienti per la verza

400 g di verza

300 g di carote colorate

5–6 ravanelli

Cipolla

2 cucchiaini di olio di oliva

1/2 cucchiaino di sale alle erbe

Pepe quanto basta

Ingredienti per la feta alle noci

2 porzioni di feta

3 cucchiaini di farina di farro

Uovo

3 cucchiaini di noci

3 cucchiaini di pangrattato

Un po' di olio per friggere

Preparare la verza

Preriscaldare a 180 gradi il forno in modalità statica (sopra e sotto). Separare il gambo dalla verza, tagliare in quarti e a strisce. Mettere in una teglia rivestita. Lavare le carote (se si desidera, pelarle), tagliarle a metà e a strisce, dimezzare i ravanelli e disporli sopra la verza. Sbucciare e dividere in quarti la cipolla e distribuirli sopra le altre verdure. Condire e cuocere nella metà inferiore del forno preriscaldato a 180 gradi per circa 25–30 minuti finché le verdure sono cotte.

Preparare la feta alle noci

Togliere la feta dalla confezione, tamponare con un pezzo di carta da cucina. Tagliare la feta a metà in diagonale. Mettere l'uovo sbattuto e la farina in un piatto poco profondo. Tritare finemente le noci e metterle in un piatto poco profondo con il pangrattato. Passare un pezzo dopo l'altro nella farina, poi scuotere per eliminare la farina in eccesso. Passare la feta nell'uovo e poi nel pangrattato. Premere sul pangrattato e friggere in un po' di olio su entrambi i lati per 3–4 minuti a fuoco medio.

Verza: sana e regionale

Chiamato verza, cavolo verza o anche cavolo verzotto, questo ortaggio è molto apprezzato soprattutto nelle stagioni fredde. L'alto contenuto di vitamina C rafforza il sistema immunitario e grazie al suo basso tasso calorico permette di evitare di accumulare cuscinetti di grasso in inverno.

i

Un gustoso snack: palline di castagne ricoperte di cioccolato



Porzioni: **ca. 24 palline**,
tempo di preparazione: **40 minuti**, tempo di raffreddamento: **30 minuti**, conservazione: **4–5 giorni in frigorifero**

Ingredienti per le palline di castagne

200 g di castagne surgelate

70 g di mandorle

5 datteri Medjool

1–2 cucchiaini di cannella

1 cucchiaino di zenzero in polvere

Ingredienti per la copertura di cioccolato

80 g di cioccolato fondente con fleur de sel

Alcune scaglie di mandorla

Palline di castagne

Cuocere a fuoco lento le castagne congelate in poca acqua per circa 10 minuti. Scolare l'acqua in eccesso e versare le castagne in un frullatore potente. Aggiungere le mandorle. Snocciolare i datteri e aggiungerli assieme alla cannella e allo zenzero. Frullare per 1–2 minuti fino a ottenere un impasto sottile e appiccicoso. Con le mani pulite, formare palline delle dimensioni di una noce e schiacciarle bene.

Copertura di cioccolato

Tritare grossolanamente il cioccolato e metterlo in una ciotola. Portare a ebollizione un po' d'acqua in una pentola e mettere a bagnomaria la ciotola con il cioccolato. L'acqua non deve superare il bordo della ciotola. Piano di cottura impostato sul livello 1–2 (l'acqua non deve più bollire). Sciogliere lentamente il cioccolato.

In seguito immergere con cautela le palline una dopo l'altra nel cioccolato con l'aiuto di un cucchiaino e una forchetta e metterle su una teglia ricoperta di carta da forno. Eventualmente decorare con scaglie di mandorle. Riporre in frigo per almeno 30 minuti.

Prevenire anziché curare, con il movimento

Lo sci come sport invernale? Chiaramente sì! Ma oltre a quello? Le olimpiadi del «far nulla» sul divano non sono esattamente la soluzione ideale in attesa della primavera. Al contrario: fare del movimento è importante, soprattutto in questa stagione, ed è anche divertente! Specie se si seguono i consigli giusti. Lei è tra i più incalliti e temerari e fa sport all'aperto anche

d'inverno? La cosa le fa onore! Allora i nostri consigli sulla corsa d'inverno sono proprio quello che fa per lei. Oppure sta cercando, come l'insegnante di yoga Carmen Felder, un'alternativa da praticare dentro le mura domestiche? In tal caso le 6 posizioni yoga che trova nelle prossime pagine sono l'ideale per rafforzare il suo equilibrio.



Carmen Felder, insegnante di yoga

6 posizioni yoga per più l'equilibrio

Per allenare l'equilibrio si addicono diverse posizioni di yoga classiche, come ad esempio quella dell'aquila. Ma ce ne sono anche altre molto utili. Queste 6 varianti di yoga permettono di testare l'equilibrio di tutto il corpo e di scoprire dove bisogna ancora esercitarsi.



Plank: tenere le spalle basse e la testa rilassata

Ecco come: abbassare le spalle, schiena dritta, piedi a larghezza del materassino. Mantenere dritto il bacino durante il movimento. Importante: tenere le spalle basse e la testa rilassata.



Side plank: efficace per l'equilibrio del corpo intero

Ecco come: schiena dritta, braccia in linea, sguardo in avanti o verso il soffitto.

Variante semplice: appoggiare il ginocchio inferiore.



Posizione table top, per stabilizzare il tronco

Questa variante mira a stabilizzare il tronco. Spalle in linea con i polsi, piedi flessi, schiena dritta e bacino non inclinato.



La sedia o «chair pose»: un buon allenamento per i polpacci

La chair pose è un esercizio efficace per l'equilibrio e allo stesso tempo un buon allenamento per i polpacci: schiena dritta, spalle basse.



Fenicottero: la cosa si complica!

Per questa variante più complessa c'è bisogno di coordinazione ed equilibrio: piedi flessi o, per i principianti, appoggiarsi sui cubi per lo yoga.



→ Al video degli esercizi di yoga



Affondo con torsione: la sfida dell'equilibrio

Invece di guardare in avanti, come si fa con l'affondo classico, con la torsione mettiamo particolarmente alla prova l'equilibrio: ginocchio in linea con la caviglia, schiena dritta, busto leggermente indietro, sguardo indietro.



Per me, nello yoga gli esercizi più difficili sono quelli dove si mette alla prova l'equilibrio. Talvolta, trovare il giusto equilibrio è una sfida anche nella vita quotidiana. Lo yoga non solo mi insegna ad allenare l'equilibrio ma anche a mettere in pratica nella vita di tutti i giorni ciò che imparo.»

Carmen Felder



Jogging d'inverno: i consigli più importanti

È quando scendono le temperature che si vedono i veri temerari! Niente scuse d'inverno: con questi consigli si allenerà in modo ottimale.

Scegliere l'abbigliamento giusto

Per gli sport in cui si suda tanto, può essere utile vestirsi con capi funzionali e a strati. Se si corre al buio indossare una pettorina catarifrangente e, se possibile, una torcia frontale. E non dimentichi il berretto: gran parte del calore corporeo viene disperso attraverso la testa. Un extra molto utile sono poi le scarpe da corsa ad alta impermeabilità.

Respirare dal naso e ridurre la velocità

Riduca la velocità e, se riesce, respiri sempre dal naso, anche con le temperature più rigide. Fino a $-15\text{ }^{\circ}\text{C}$ il nostro corpo è in grado di riscaldare l'aria che ispiriamo senza danneggiare i bronchi.

Bere molto anche d'inverno

Nella stagione fredda si ha meno sete. Tuttavia, non è che in inverno il corpo necessiti di meno liquidi. L'aria secca dovuta al riscaldamento aumenta l'evaporazione e disidrata; beva quindi almeno due litri al giorno.

Suggerimento:

d'inverno, l'acqua a temperatura ambiente o le bevande calde ci fanno venire più voglia di bere e riscaldano.



Prevenire anziché curare, con la consapevolezza

Viviamo in un mondo dove tutti si aspettano da noi sempre di più: velocità, performance, diligenza. Ma questo stile di vita finisce spesso per stressare e basta. Gli esercizi di consapevolezza sono un'ottima tecnica per allenarci a superare le sfide quotidiane e fare del bene all'anima.

Essere consapevoli significa vivere nel qui e ora, ma anche osservare anziché giudicare – possibilmente nutrendo una viva curiosità verso la propria persona. Suona facile, vero?



Allenare la consapevolezza: 4 esperte svelano i loro esercizi preferiti

La consapevolezza è la capacità di accettare le cose in modo incondizionato. Per allenarla esistono, oltre alla meditazione, anche facili esercizi di consapevolezza da eseguire in qualunque momento durante la giornata. Le nostre esperte svelano i loro preferiti.



Christina Hunkeler

Movimentare la routine mattutina

«Personalmente cerco di introdurre la consapevolezza nel mio quotidiano, eseguendo due attività mattutine in particolare, ovvero bere il caffè e fare la doccia, focalizzandomi con tutti i miei sensi sull'azione che sto eseguendo in quel preciso istante.»



Anne Bode

Andatura e respirazione

«Quando corro, sincronizzo andatura e respirazione alla situazione o al terreno su cui mi trovo. Abbinare la corsa a una respirazione mirata al rilassamento prima di iniziare una giornata lavorativa mi aiuta a fare ordine nei pensieri. Per farlo, sincronizzo i passi al mio respiro: per esempio tre passi inspirando e sei espirando. L'importante è che il tempo di espirazione sia all'incirca doppio rispetto a quello di inspirazione.»



Karin Gentsch

Pausa pranzo con passeggiata

«Una o due volte alla settimana sfrutto la pausa pranzo per fare una breve passeggiata. Ho preso l'abitudine di farlo senza portare con me né la borsa, né il cellulare o senza ascoltare la musica. Invece mi ripropongo di fare un percorso ogni volta leggermente diverso.»



Selina Züst

Ritagliarsi del tempo appena svegli

«Lo stress mattutino è deleterio per un inizio di giornata consapevole. Per questo motivo, la mattina mi prendo tutto il tempo che mi serve, impostando la sveglia leggermente prima. Alzandomi in tutta tranquillità riesco a trovare il tempo per fare un bel respiro profondo, prendere consapevolezza del mio corpo e iniziare la giornata consapevolmente.»

4 tecniche di rilassamento: quale fa per me?

Il modo migliore per dire addio allo stress è scegliere le tecniche di rilassamento che fanno per noi e integrarle nel nostro quotidiano. Qual è quella che fa per lei?

Esercizi di respirazione

Le situazioni quotidiane più banali sono quelle che ci stressano maggiormente. In questi casi vale la regola: dire addio allo stress con la respirazione.

Ecco come funziona:

Raddrizzare il busto e aderire allo schienale. La pancia e il petto devono potersi muovere liberamente.

Lasciare cadere spalle e braccia tenendo i piedi bene a terra.

Inspirare dal naso e prolungare l'espiazione emettendo il suono «sssss»; meno percepibile è il suono, meno aria fuoriesce e, quindi, più a lungo durerà l'espiazione.

Mantenere il busto eretto e ripetere l'esercizio per dieci volte.

Training autogeno

Disturbi del sonno e problemi ad addormentarsi? Vale la pena provare il training autogeno. Se effettuati regolarmente, gli esercizi regolano la respirazione, calmano la frequenza cardiaca, allentano le tensioni muscolari e generano una piacevole sensazione di calore.

Ecco come funziona:

Mettersi supini o assumere una posizione comoda da seduti; chiudere gli occhi.

Far scivolare via eventuali pensieri erranti e concentrarsi solo sul proprio corpo.

Pronunciare frasi che infondono una sensazione di tranquillità, come «Il mio cuore pulsa calmo e regolare.» oppure «Il mio braccio sinistro è pesante.»

Ripetere queste frasi più volte.

Se esegue questi esercizi di giorno e subito dopo deve tornare operativo/a, è importante «richiamarsi» con formule imperative quali: «Apri gli occhi!» o «Braccia tese!».

Dopodiché inspirare ed espirare profondamente e stiracchiarsi.

Rilassamento muscolare progressivo

La tecnica del rilassamento muscolare progressivo, inventata dal medico e psicologo americano Edmund Jacobson, segue un principio molto semplice: per rilassarsi, si devono contrarre uno alla volta determinati gruppi muscolari per poi rilassarli nuovamente.

Ecco come funziona:

.....
Sedersi comodi e chiudere gli occhi.

.....
Incrociare le braccia dietro la testa e premere al contempo il capo in avanti e all'indietro per creare una tensione.

.....
Sollevare le gambe, allargare le dita dei piedi, contrarre la parete addominale e premere verso l'esterno.

.....
Contrarre tutti i muscoli contemporaneamente per cinque secondi e in seguito dirsi: «rilascio». Ripetere dopo una breve pausa, respirare lentamente, sciogliere le parti del corpo e infine percepire la sensazione di rilassamento che si propaga in tutto il corpo.
.....

Esercizi di consapevolezza

Le tecniche di rilassamento dovrebbero essere adatte alla vita di tutti i giorni e rispondere alle esigenze personali. Per evitare che i buoni propositi falliscano rapidamente, tuttavia, meglio iniziare con sequenze brevi e semplici. Gli esercizi di consapevolezza funzionano già quando si concentra tutta l'attenzione su attività che dovremmo svolgere in ogni caso, come pulire la verdura, lavarci i denti, stirare ecc.



Le tecniche di rilassamento dovrebbero rispondere alle esigenze personali.»

Roman Portmann, terapeuta di ipnosi e coach epigenetico



Prevenire anziché curare, con il sistema immunitario

Il sistema immunitario è di vitale importanza per ognuno di noi. Esso ci protegge da sostanze nocive, agenti patogeni e pericolose mutazioni cellulari.

Soprattutto d'inverno, quando le temperature calano e le giornate si accorciano, siamo enormemente dipendenti dal nostro sistema immunitario; la stagione invernale infatti è anche stagione di

malanni. Ciò succede perché, a basse temperature, i virus e i batteri si riproducono più facilmente e le nostre cellule fanno più fatica a difendersi. Ma la buona notizia è che il sistema immunitario non ci è dato semplicemente alla nascita. Possiamo fare molto per fortificare le nostre difese e la nostra salute.



Rafforzare il sistema immunitario: 6 semplici consigli

Non è così complicato rafforzare il sistema immunitario. Le mostriamo sei semplici suggerimenti per rimettere in sesto il suo sistema immunitario. Così virus e batteri avranno vita difficile e lei potrà godersi i lati belli dell'inverno.

1 Movimento

L'attività fisica fa bene non soltanto al corpo ma anche all'umore. L'attività fisica all'aria aperta ha ulteriori effetti positivi e stimola la circolazione del sangue.

2 Nutrirsi in modo vario

Un'alimentazione variegata è l'alfa e l'omega. I cibi che hanno effetti positivi sul sistema immunitario sono, ad esempio, peperoncini, peperoni rossi, zenzero e aglio.

3 Doccia alternata

Quando si fa una doccia calda i vasi sanguigni si dilatano, per poi restringersi di colpo quando si passa alla doccia fredda. Questa alternanza stimola il metabolismo e la circolazione e pare abbia ripercussioni positive anche sull'umore.

4

Via lo stress!

Lo stress quotidiano influenza la circolazione e a farne le spese purtroppo è anche il nostro sistema immunitario. Corra ai ripari con un bel massaggio, praticando dello yoga (cfr. pag. 14), con le tecniche di rilassamento (cfr. pag. 19), con un bagno termale o con la sauna.

5

Ridere

Ridere ha effetti positivi non soltanto sul cuore, ma fortifica anche il sistema immunitario. La secrezione della serotonina, l'ormone della felicità, migliora anche l'umore. E grazie alla respirazione più profonda, il corpo riceve maggiori quantità di ossigeno.

6

Dormire

Una notte di buon riposo è un vero toccasana. Alcuni studi dimostrano che chi dorme male indebolisce il proprio sistema immunitario. Ma, più della durata, è importante la qualità del sonno.



Ormai siamo diventati dei campioni nel disinfettare ogni cosa che ci capita tra le mani. E sicuramente facciamo cosa buona e giusta, perché mani pulite e superfici lucenti sono un habitat deleterio per i virus. Ma, come si sa, il troppo stroppia; alcuni batteri, infatti, servono per allenare il nostro sistema immunitario. Dunque: pulito sì, ma non sterile!» Rosalie Mutter, esperta della salute



Malattia da raffreddamento o influenza?

Spesso «malattia da raffreddamento» e «influenza» vengono usati come sinonimi, poiché presentano sintomi molto simili, come ad esempio la febbre o i disturbi delle vie respiratorie. Ma le due malattie sono causate da virus differenti. A ciò si aggiungono anche le infezioni influenzali, altro nome per definire le malattie da raffreddamento che genera ulteriore confusione.



Interpretare correttamente i sintomi

Malattia da raffreddamento o influenza?
Esistono alcuni criteri per capire cosa ci affligge. Soltanto riconoscendo i sintomi, infatti, possiamo combattere più velocemente le malattie da raffreddamento o l'influenza.

Tipici sintomi influenzali

.....
Improvviso e forte senso di malessere generale
.....

Aumento repentino della temperatura corporea (oltre i 38 °C)
.....

Brividi di freddo
.....

Mal di testa e dolori articolari
.....

Raffreddore e tosse
.....

Mal di gola, difficoltà a deglutire, raucedine
.....

Spossatezza ed esaurimento, raramente vertigini
.....

Vomito, mal di pancia e diarrea (soprattutto nei bambini)
.....



Cosa posso fare da solo/a per combattere l'influenza?

.....
Bere molto per compensare la disidratazione da febbre e raffreddore.
.....

In caso di tosse con espettorato non prendere medicinali che calmano la tosse.
.....

La non-espettorazione del muco ostacola la guarigione e si possono creare complicazioni.
.....

Utilizzare spray nasali decongestionanti per non troppo tempo (non oltre 7 giorni), perché provocano secchezza alle mucose, soprattutto in caso di impiego ripetuto e regolare. Meglio usare pomate o spray nasali a base di sale marino.
.....

Stare a letto
.....



Cosa posso fare da solo/a per combattere i sintomi da raffreddamento?

- Evitare eccessive sollecitazioni fisiche, all'occorrenza stare a letto
- Lavarsi regolarmente le mani
- Gettare i fazzoletti dopo l'uso
- Starnutire e tossire nella piega del gomito
- Bere molto, ad es. acqua, latte e miele, tisane alla salvia, tisane alla camomilla ecc.
- Spray nasali decongestionanti (max 5 giorni)
- Soluzioni disinfettanti per bocca e cavità orale
- Rimedi casalinghi (cfr. pag. 27)
- Soluzioni saline: impiegate per i lavaggi nasali o i gargarismi
- Rafforzare il sistema immunitario (cfr. pag. 22)

Tipici sintomi di raffreddamento

- Spossatezza (ci si sente stanchi, fiacchi)
- Febbre, brividi di freddo
- Raffreddore/naso che cola
- Mal di gola, raucedine
- Linfonodi del collo ingrossati
- Tosse, starnuti
- Mal di testa e dolori articolari
- Durata 7–10 giorni



Poco importa se si tratta di sintomi da raffreddamento o di influenza: in caso di febbre alta, dolori sempre più intensi, tosse con emissione di sangue, insufficienza respiratoria e/o sintomi persistenti per oltre 10 giorni rivolgetevi immediatamente a un medico.»

Roli Hügi, redattore



Top 5 rimedi contro il raffreddamento

Di consigli sui rimedi casalinghi, come ben sappiamo, ce n'è a bizzeffe. Le soluzioni clinicamente comprovate, invece, sono una rarità. Ma ciò non significa che i rimedi casalinghi siano necessariamente inefficaci. La mancanza di studi è piuttosto dovuta al fatto che scarseggiano i fondi e le risorse per commissionarli. Eppure alcuni rimedi funzionano da centinaia di anni.





Farsi un bel bagno caldo

Quando fanno capolino i primi sintomi di una malattia da raffreddamento, è consigliabile farsi un bel bagno caldo al rosmarino, alla lavanda o all'equiseto: nell'acqua calda il nostro corpo si rilassa e assorbe calore.

Bagno al rosmarino:

Versare ca. 100 g di foglie di rosmarino in 3 litri di acqua e fare bollire. Lasciare in infusione per 15 minuti e poi filtrare.

Aggiungere l'infuso all'acqua calda, circa 28–38 gradi, e godersi il bagno per 15–20 minuti.

Alla fine, riposarsi altri 15–30 minuti. Il bagno al rosmarino è sconsigliato la sera perché ha un effetto rinvigorente.



→ Alle istruzioni sul bagno alla lavanda



→ Alle istruzioni sul bagno all'equiseto



Bere, bere, bere

Le tisane di piante medicinali mucillaginose hanno un effetto antinfiammatorio e mucolitico. Le più note sono ibisco, lichene islandico, malva e piantaggine. Ma anche l'acqua e le minestre aiutano a prevenire la secchezza delle mucose.



Suffumigi

Fare le inalazioni, ad esempio di eucalipto, aiuta a decongestionare le vie respiratorie.

Suffumigi di eucalipto:

I suffumigi di eucalipto sono un valido rimedio nel caso di patologie da raffreddamento, influenza e raffreddore.

Versare 1–2 gocce di olio di eucalipto in un recipiente aggiungendo 1 litro di acqua bollente.

Coprire il capo con un asciugamano e inalare il vapore per circa 5 minuti.

È possibile effettuare le inalazioni 2–3 volte al giorno.

Suggerimento:

Mettere 1 o 2 gocce di olio di eucalipto su un fazzoletto per trarre giovamento dalle sue essenze anche quando si è fuori casa.

Soluzioni per gargarismi

Per contrastare il mal di gola si possono fare dei gargarismi alla salvia o ai fiori di arnica.

Soluzione per gargarismi alla salvia:

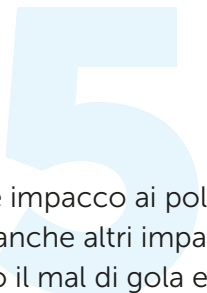
Preparare un infuso mettendo 3 cucchiaini di foglie di salvia sfuse in una tazza di acqua bollente.

Lasciare in infusione per 10–15 minuti e utilizzare la soluzione più volte al giorno per fare i gargarismi.



→ Alle istruzioni sul bagno ai fiori di arnica





Impacco pronto?

Oltre al tradizionale impacco ai polpacci contro la febbre, esistono anche altri impacchi efficaci, come quello contro il mal di gola e il mal di orecchie o quello contro la tosse e il raffreddore. Ad esempio gli impacchi a base di senape o di cipolla. Ma attenzione: per evitare intolleranze o bruciature, si raccomanda di testare l'impacco prima sull'avambraccio.

Impacco di senape contro raffreddore e tosse:

Versare un cucchiaino pieno di semi di senape in 1 litro di acqua bollente.

Immergervi un panno di lino o cotone in formato asciugamano e, infine, strizzare il panno e applicarlo piegato sul torace. Sopra al panno umido avvolgere ora un asciugamano di spugna asciutto e/o una coperta di lana.

Tempo di azione: Dopo 2 minuti controllare l'arrossamento della pelle, se non è troppo forte e l'impacco risulta gradevole, lasciare in posa per un totale di 5-10 minuti.

In seguito, rimuovere l'impacco. La pelle risulta ora arrossata e può essere frizionata con un apposito olio (ad es. con olio di iperico).



In caso di utilizzo di oli essenziali, olio di eucalipto oppure olio di menta piperita in ambienti con la presenza di bambini, optare per un dosaggio rigorosamente basso. L'ideale come lavaggio nasale per i bambini sono invece le soluzioni saline: far sciogliere 1 cucchiaino di sale in 0,5 litri di acqua tiepida, poi spruzzare accuratamente con una fiala in entrambe le narici. In caso di neonati, far gocciolare la soluzione dentro le narici con una pipetta.» Karin Bucher, redattrice e madre



→ Per saperne di più sull'impacco di cipolla

